

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

„Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!”

Consumul de alcool produce dependență!



Nu risca! Informează-te!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai - Iunie 2025

Orice cantitate de alcool consumat înainte sau în timpul șofatului este considerată o încălcare gravă a legii și va fi sancționată

Accidentele rutiere reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

27% dintre accidentele rutiere sunt atribuite consumului de alcool.



Șoferii aflați sub influența alcoolului au probleme de:

- concentrare;
- coordonare;
- identificarea riscurilor.

În anul 2022
3.305 pietoni și conducători auto aflați sub influența alcoolului au fost implicați în accidente rutiere cauzatoare de vătămări corporale.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de
evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CONSUMUL DE ALCOOL CREȘTE RISCUL PENTRU 7 TIPURI DE CANCER.

MERITĂ RISCUL?

Aproximativ 180000 de cazuri de cancer și aproape 92.000 de decese cauzate de cancer au fost atribuite consumului de alcool în anul 2018, în regiunea europeană a OMS.

Consumul de alcool reprezintă un factor determinant în dezvoltarea a 7 tipuri de cancer:

- Sân la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

4 MECANISME PRIN CARE ALCOOLUL PROVOACĂ CANCER:

- **Acetaldehida** – rezultată din alcool deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** – alcoolul poate modifica nivelul de estrogen sau insulină;
- **Stresul oxidativ** – indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** – alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos.

Nici o cantitate de alcool nu este sigură!

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL
Mai-Iunie 2025

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Cum poate consumul de alcool să îți afecteze sănătatea?

Complicații acute/imediate

Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare);
Timp de reacție încetinit;
Afectarea gândirii și a capacității de judecată;
Afecțiuni gastrice;
Posibilă pierdere a cunoștinței, comă și deces.

Complicații intermediare

Cefalee (dureri de cap);
Insomnie;
Mahmureală;
Pierderea memoriei.

Complicații pe termen lung

Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff;
Ciroză hepatică;
Cancer hepatic;
Sindromul alcoolic fetal;
Tulburări menstruale;
Impotență;
Ulcere gastrice.

Realitatea este că alcoolul **NU** îți definește identitatea sau valoarea.

AMINTEȘTE-ȚI!

Sănătatea ta contează: Alegerea de a nu consuma alcool îți oferă oportunitatea de a trăi o viață sănătoasă, de a te bucura de relații autentice și de a-ți atinge potențialul maxim.

Fii responsabil: Informarea corectă îți arată clar riscurile asociate cu consumul de alcool. Decizia ta de a renunța la presiunea de a consuma alcool este un act de curaj și de respect față de tine însuși.

Autenticitatea este prioritară: Nu ai nevoie de alcool pentru a fi acceptat sau pentru a te simți integrat. Fii mândru de cine ești și valorifică-ți unicitatea.

Trăiește o adolescență plină de sens – fără alcool!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie 2025



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!



Material destinat adolescenților 15-19 ani

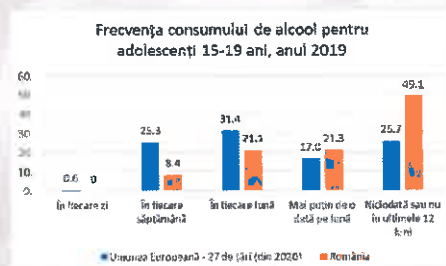
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL Iunie 2025

CONSUMUL DE ALCOOL LA NIVEL EUROPEAN

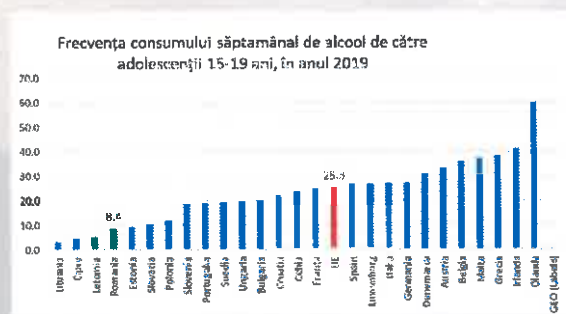
- 8 din 10 elevi de 15-16 ani, din Europa, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

Romania vs. Uniunea Europeană

- 79% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 47 % dintre elevii au raportat consumul de alcool în ultima lună, fără diferențe de gen.



- 1 din 4 adolescenți din Uniunea Europeană și
- 1 din 10 adolescenți din România consumă săptămânal alcool



- 13 % dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu mici diferențe de gen (14 % băieți și 13 % fete)
- Unul din trei elevi (34 %) a raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, diferența dintre băieți și fete a fost de aproximativ 3 puncte procentuale.

- o treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere datorate alcoolului;
- 12% au probleme cu prietenii sau familia, rezultate slabe la școală;
- 8% au comportamente de risc (sexual, delinvență, violență);
- peste 200 de boli (tulburări ale sistemului nervos, ciroză hepatică, unele forme de cancer etc.);
- Risc de asociere cu alte substanțe nocive (tutun, droguri).

Sursa datelor:

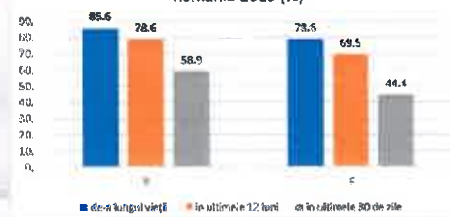
1. ESPAD Report 2019
2. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_alib__custom_10356153/default/table?lang=en
3. Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for DrugRelated Issues:34,38,55;

CONSUMUL DE ALCOOL ÎN ROMÂNIA

- 6 din 10 elevi de 15-16 ani, din Romania, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

Diferențe de gen

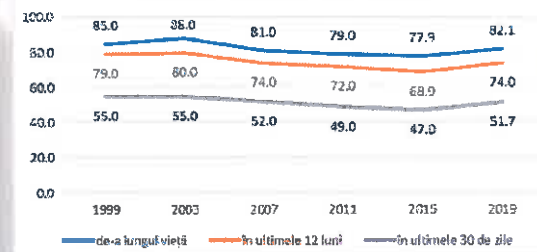
Consumul de alcool la adolescenții de 16 ani din România 2019 (%)



- 82% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 52 % dintre elevii au raportat consumul de alcool în ultima lună, cu diferențe de gen (59% băieți și 44% fete).

România - trend crescător cu 4-5 puncte procentuale față de anul 2015 pentru consumul de alcool la adolescenți

Consumul de alcool la adolescenții de 16 ani din România în perioada 1999-2019 (%)



- 10 % dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu diferențe extrem de mari de gen (13 % băieți și 7.3 % fete);
- 4 din 10 elevi din România (37%) au raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, cu diferențe de gen extrem de mari (43 % băieți și 31 % fete).



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Consumul de alcool ÎNTRE MIT ȘI ADEVĂR

MIT

Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup.

ADEVĂR

- Studiile comportamentale arată că într-un grup în care se consumă alcool, chiar și cei care nu beau pot să se distreze la fel de bine și să se comporte în aceeași manieră dezinhibată;
- Convingerea sau obligarea cuiva să bea alcool ca o condiție de apartenență la un grup poate duce la consecințe tragice, inclusiv spitalizare, violență sexuală sau de altă natură și chiar deces;
- Cei care consumă alcool pot ajunge persoane foarte singure, respinse de familie, prieteni și societate.

MIT

Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele.

ADEVĂR

- Marii consumatori de alcool spun deseori că beau pentru a uita de probleme;
- Foarte des oamenii aduc în discuție problemele uitate doar atunci când sunt în stare de ebrietate.

MIT

Un adolescent trebuie să bea alcool pentru a-și crea o imagine socială mai bună.

ADEVĂR

Persoanele care simt nevoia să consume alcool pot deveni dependente, își pierd puterea voinței și independența.



MIT

Alcoolul este un remediu împotriva stresului.

ADEVĂR

- Alcoolul este adesea folosit ca un „camuflaj” în perioade de stres temporar sau prelungit, în momentele de suferință cauzată de pierderea unei persoane dragi, de sfârșitul unei relații, de tensiuni familiale nerezolvate sau de starea prelungită de stres la școală;
- Alcoolul crește nivelul de stres biologic la care este supus organismul;
- Nivelul de adrenalină crește în organism atunci când se consumă alcool;
- Chiar dacă s-ar putea să te simți mai relaxat atunci când bei alcool, organismul acumulează un stres suplimentar.

MIT

Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.

ADEVĂR

- Consumul de alcool duce la disfuncții erectile și reduce dorința sexuală.
- Shakespeare spunea că alcoolul „provocă dorința, dar inhibă performanța”.

**Fii tu însuți!
Nu ai nevoie de alcool!**

Cum să reacționezi dacă adolescentul tău a consumat alcool?

- ✓ Păstrează-ți calmul și ascultă-l fără a-l certa imediat;
- ✓ Află motivele pentru care a ales să consume alcool;
- ✓ Discută cu el despre consecințe și stabilește limite clare;
- ✓ Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor.



Implicarea ta poate face diferența!

Care sunt semnele de avertizare ale consumului de alcool la adolescenți?

- ✓ Modificări de dispoziție, inclusiv furie sau iritabilitate, astenie;
- ✓ Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii;
- ✓ Izolare sau schimbarea grupului de prieteni;
- ✓ Lipsa interesului pentru activități, hobby-uri sau igiena personală;
- ✓ Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului;
- ✓ Respirație cu miros de alcool;
- ✓ Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.

Consumul de alcool **NU este „o etapă normală” a adolescenței!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Prevenția consumului de alcool începe acasă!



Fii un exemplu pentru copilul tău!

Material destinat părinților

De ce este periculos consumul de alcool pentru adolescenți?

⚠️ Afectează dezvoltarea sistemului nervos:

- Regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;
- Afectarea memoriei, atenției, judecății și capacității de a lua decizii și coordonare deficitară a mișcărilor.

⚠️ Crește riscul de dependență

Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au riscul de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă de 4 ori mai mare față de cei care încep să bea după de 20 ani.

⚠️ Poate afecta performanța școlară

Crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, absenteismului, contribuie la scăderea nivelului de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare și memorare dificilă, tulburări de somn

⚠️ Asocierea cu alte droguri

Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.

⚠️ Influențează comportamentul social

- Tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei jur și capacitatea de face față situațiilor dificile;
- Accidente, violență, viol, scandaluri;
- Risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).

⚠️ Afectează sănătatea mintală

- Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere.

Cum îți poți ajuta copilul să **NU** consume alcool?



Comunicare deschisă și informare

- ✓ Discută despre riscurile consumului de alcool;
- ✓ Explică clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani;
- ✓ Păstrează o relație deschisă și vorbește des despre viața lui.

Exemplul personal contează

- ✓ Fii un model pozitiv prin comportamentul tău;
- ✓ Evită consumul de alcool în fața copilului tău;
- ✓ Arată-i că distracția nu depinde de alcool.

Prevenție prin supraveghere și implicare

- ✓ Asigură-te că nu are acces la alcool acasă;
- ✓ Cunoaște prietenii copilului tău și anturajul său;
- ✓ Ține legătura cu alți părinți pentru a transmite mesaje clare despre importanța evitării alcoolului;
- ✓ Colaborează cu alți părinți pentru a stabili reguli clare și a te asigura că, atunci când găzduiesc petreceri, nu permit consumul de alcool de către adolescenți;
- ✓ Supraveghează activitățile copilului pentru a te asigura că nu este expus la alcool.

Alternativa sănătoasă

- ✓ Incurajează-l să participe la activități recreative și sănătoase, fără alcool;
- ✓ Sprijină-i pasiunile și hobby-urile.

Cum poți reduce riscul?

- ✓ Alege alternative sănătoase – Apă, ceaiuri, sucuri naturale;
- ✓ Informează-te și comunică-le și celor din jurul tău;
- ✓ Caută sprijin – Există grupuri și specialiști care te pot ajuta;
- ✓ Fă alegeri conștiente – Fiecare pahar în minus contează!



➡ Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!



CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025

insp.gov.ro



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

**Consumul de alcool crește
riscul pentru 7 tipuri de cancer.
Merită riscul?**



Material destinat populației generale



Știați că alcoolul poate cauza cancer?

Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer;

- Sân la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavități bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

Riscul global de cancer cauzat de alcool este liniar - cu cât se consumă mai mult alcool, cu atât crește riscul

Cum afectează alcoolul organismul?

Există 4 mecanisme prin care alcoolul provoacă cancer:

- **Acetaldehidă** - o substanță toxică și cancerigenă, rezultată din descompunerea alcoolului deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** - alcoolul poate modifica nivelul de estrogen (crește riscul de cancer de sân la femei) sau insulină;
- **Stresul oxidativ** - indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia, favorizează mutațiile celulare;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** - determinat de alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos legat de consumul de alcool. Deficitul de folat este asociat cu cancerul colorectal.

NU există un nivel sigur de consum de alcool pentru riscul de cancer!

Consumul de alcool - Între mit și adevăr

MIT „Un pahar pe zi este sănătos.”

ADEVĂR

- Chiar și cantități mici de alcool cresc riscul de cancer;
- Un studiu global condus de Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) a arătat că în 2020, peste 740.000 de cazuri noi de cancer au fost asociate consumului de alcool. Studiul indică faptul că nu există o cantitate sigură în ceea ce privește consumul de alcool.

MIT „Numai băuturile tari sunt periculoase.”

ADEVĂR

- Toate tipurile de alcool (bere, vin, lichior) pot cauza cancer, principalul compus cancerigen fiind etanolul;
- Alți compuși conținuți în băuturile alcoolice care afectează sănătatea includ acetaldehida (un metabolit al alcoolului), metanolul, carbamatul de etil, metalele grele (inclusiv cuprul, fierul, manganul, nichelul, staniolul și zincul), care pot fi prezente în băuturile alcoolice produse în comerț, precum și în cele produse în mod informal sau ilegal;
- Consumul de alcool este legat cauzal de peste 200 de afecțiuni ale sănătății, inclusiv boli infecțioase, neoplasme maligne, tulburări mentale și comportamentale, tulburări neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale și accidente.

MIT „Dacă fac sport, pot să beau alcool fără griji.”

ADEVĂR

- Deși activitatea fizică are multiple beneficii pentru sănătate, aceasta nu compensează riscurile asociate consumului de alcool;
- Consumul de alcool este asociat cu un risc crescut de apariție a mai multor tipuri de cancer, indiferent de nivelul de activitate fizică.