

# Pense antes de beber



Não beba álcool...  
Se estiver grávida, seu  
filho também beberá.

Consumir álcool durante a gestação  
pode prejudicar o feto.

O álcool causa danos ao cérebro,  
ao coração, aos rins e a outros  
órgãos do bebê.

**Álcool e gestação não se misturam**

# SAF

## Síndrome Alcoólica Fetal

A Síndrome Alcoólica Fetal é causada pelo consumo de álcool durante a gestação. O álcool passa pela placenta e atinge o feto em desenvolvimento. A SAF é a principal causa de deficiências de desenvolvimento que podem ser prevenidas. Bebês portadores de SAF terão dificuldades de aprendizado, problemas de comportamento ou deficiências de desenvolvimento. O consumo de bebida alcoólica de qualquer tipo ou em qualquer fase da gestação pode causar SAF, e ainda não há cura para a síndrome. Os efeitos duram para sempre. É possível PREVENIR a SAF totalmente.

### VOCÊ pode prevenir a SAF

- Se estiver grávida ou achar que pode estar, pare de beber. Fale com o seu médico se precisar de ajuda para parar.
- Se estiver planejando engravidar, pare de beber.
- Se costuma beber e for sexualmente ativa, utilize algum método anticoncepcional.
- O excesso de consumo de álcool (beber várias doses em um curto período de tempo) é perigoso e deve sempre ser evitado, especialmente durante a gestação.

Para obter mais informações sobre a SAF e outras maneiras de garantir que você tenha um bebê saudável, entre em contato com:

**New Jersey Family Health Line**  
**1-800-328-3838**

[www.AlcoholFreePregnancyNJ.com](http://www.AlcoholFreePregnancyNJ.com)

Conselho Governamental de  
Prevenção de Deficiências  
de Desenvolvimento



Força tarefa de Nova  
Jersey de combate à  
Síndrome Alcoólica Fetal