

- As drogas ditas legais, são sem sombra de dúvida as mais frequentes dependências, constituindo-se o álcool a principal e mais prevalente. No nosso país calculam-se mais de 500 mil dependentes e cerca de 70 mil dependentes de drogas ilícitas.
- As consequências dos consumos excessivos de álcool têm graves consequências, não apenas na etiologia da dependência, mas também em elevadas taxas de mortalidade, mais de 6 mil mortos por ano, por acidentes rodoviários, de trabalho e de cirrose hepática. A elevada morbidade, mais de 60 doenças estão directamente relacionadas com o álcool.
- Nos consumos baixos e sociais de álcool não é fácil encontrar um equilíbrio.
- Enquanto que os consumos de bebidas alcoólicas são tolerados e aceites socialmente e durante anos apesar das graves consequências para o indivíduo e para a família e não estão presentes, pelo menos nos média ocorrências vendáveis, já os consumos de drogas ilícitas, são mais chamativas socialmente em curtos espaços de tempo, porque mais disruptivas e com pessoas mais jovens.
- As mortes violentas particularmente o suicídio e homicídio estão mais fortemente correlacionadas com os consumos de álcool do que com as drogas ilícitas, contudo paradoxalmente existe mais medo social das drogas do que do álcool.
- Não existem soluções mágicas e rápidas, tal como cada indivíduo não ficou dependente/doente de álcool ou drogas em duas semanas, também não se recuperará em duas semanas. É um processo que vai demorar muito tempo, meses, às vezes anos ou até a vida inteira em recuperação.
- Muitos são os caminhos para a recuperação. O modelo de auto ajuda é um caminho que tem, anos de experiência, tradição e resultados.