

O Janeiro Seco (“Dry January”) 2019 chegou!

Janeiro Seco (“Dry January”) é a campanha através da qual milhões de pessoas param de beber por um mês para redefinir as suas relações com o álcool.

O desafio de ficar sem álcool por um mês é a maneira perfeita de começar o Ano Novo, para se beneficiar de um sono melhor, mais energia, não ter ressacas, perda de peso, sentir-se fantástico e muito mais.

Você pode baixar o [novo aplicativo Dry January](#), que pode ser usado para **monitorar o consumo de álcool durante todo o ano**. O aplicativo está disponível somente em inglês.

Também é possível obter apoio durante o Janeiro Seco, e no controle do consumo de álcool, **com apoio de um intérprete**, através da [Equipe de Vida Saudável \(“Healthy Lifestyle Team”\)](#) – entre em contacto com o SIS para obter mais informações ou um encaminhamento.

Cerca de 4% dos cânceres que acontecem no Reino Unido são diretamente atribuíveis ao álcool

A pesquisa também mostrou que:

- 93% dos participantes tiveram uma sensação de conquista;
- 88% economizaram dinheiro;
- 80% sentem maior controle sobre o consumo de álcool;
- 76% aprenderam mais sobre quando e por que bebem;
- 70% apresentaram uma melhoria geral da saúde;
- 71% dormiram melhor;
- 67% tiveram mais energia;
- 58% perderam peso;
- 57% apresentaram uma melhor concentração;
- 54% apresentaram uma pele melhor