

Guião para um CONSUMO RESPONSÁVEL

- Desfrute o vinho ao máximo.
 - Perceba o vinho que bebe: saber de onde vem o seu carácter único torna o consumo mais agradável.
 - Beba devagar: leve tempo a saborear o gosto distinto do vinho.
 - Desfrute o vinho que acompanha a sua refeição, juntamente com um copo de água.
 - É preferível o consumo regular de pequenas quantidades de vinho do que de grandes quantidades em *binge drinking* numa só ocasião.
 - Não exceda as diretrizes para a moderação e consumo de baixo risco de bebidas alcoólicas.
- O consumo de vinho requer maturidade: os menores não devem beber.
- As mulheres grávidas devem evitar o consumo de bebidas alcoólicas.
- Se vai conduzir não beba! Se o fizer nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para condutores.
- Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.

O programa VINHO COM MODERAÇÃO, do setor vitivinícola europeu, trabalha para promover o consumo responsável como norma social/cultural, tendo em vista a prevenção e a redução do abuso e dos malefícios relacionados com o álcool.

www.wineinmoderation.eu



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

NOAH GORDON

“O álcool é como o fogo; bem usado pode dar conforto e calor numa lareira, mas descontrolado num incêndio causa estrago e morte.”

/MAR: 16.03.2015



VINHO SABOREAR COM MODERAÇÃO

Apenas apreciando o vinho moderadamente, os seus sabores complexos podem ser desfrutados na totalidade.

Respeitar as diretrizes de consumo moderado de vinho pelos adultos, como parte integrante de uma dieta equilibrada, é compatível com um estilo de vida saudável.



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

UM CONSUMO DE BAIXO RISCO

Segundo várias referências disponibilizadas pelas autoridades de saúde pública, um consumo de baixo risco obedece às seguintes diretrizes*:

	2	2 unidades de bebida por dia para mulheres
	3	3 unidades de bebida por dia para homens
	4	4 unidades de bebida em ocasiões especiais
	0	1 a 2 vezes por semana deve abster-se de beber

*Não aplicáveis a:

- Menores de 18 anos;
- Mulheres grávidas ou aleitantes;
- Pessoas que trabalham com máquinas e condutores profissionais;
- Pessoas que estejam a tomar medicamentos incompatíveis com o álcool;
- Doentes alcoólicos - mesmo após um longo período de abstinência;
- Doentes com historial de epilepsia;
- Pessoas com historial de traumatismo craniano;
- Pessoas com historial de doenças do aparelho digestivo ou do sistema nervoso central.

TERMOS DE MEDIÇÃO

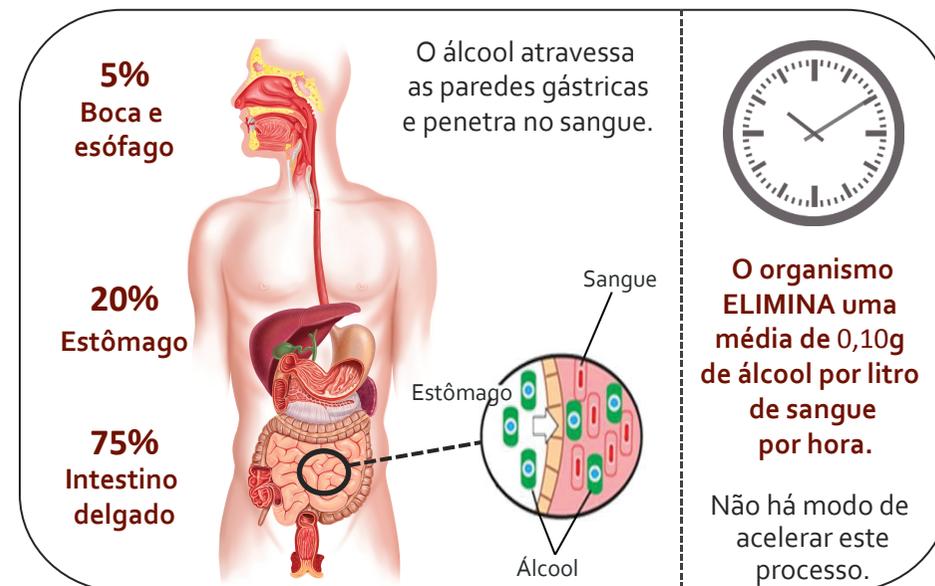
1 unidade de bebida representando 10g de álcool puro é igual:



-  10 cl de vinho ou espumante a 12% vol.
-  6 cl de vinho licoroso a 20% vol.
-  7 cl de vinho aromatizado a 15% vol.

ABSORÇÃO DO ÁLCOOL

O álcool não é digerido. É absorvido pela mucosa dos órgãos e passa para o sangue em estado puro.



OS MITOS DO ÁLCOOL

-  O álcool não é um estimulante - reduz a tensão e diminui a atividade cerebral.
-  Uma cerveja contém a mesma quantidade de álcool que uma bebida destilada. A única diferença é o grau de diluição.
-  Juntar bebidas gaseificadas a uma bebida alcoólica não dilui nem altera o volume de álcool.
-  Beber um café, tomar um banho ou fazer exercício físico não ajuda a ficar sóbrio.
-  Comer não reduz o efeito do álcool, apenas diminui a velocidade de absorção.
-  Não basta apenas uma hora para se ser capaz de voltar a conduzir. O tempo que deve esperar antes de conduzir depende da quantidade de álcool absorvida pelo organismo.