



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

O MOVIMENTO DE RESPONSABILIDADE SOCIAL DO SETOR VITIVINÍCOLA

Guião para um consumo responsável

Desfrute o vinho ao máximo.

- Perceba o vinho que bebe: consuma lentamente e leve tempo a saborear o gosto distinto do vinho.
- Desfrute o vinho que acompanha a sua refeição, juntamente com um copo de água.
- Não exceda as diretrizes para a moderação e consumo de baixo risco de bebidas alcoólicas e, principalmente, não consuma grandes quantidades em binge drinking.

O consumo de vinho requer maturidade: os menores não devem beber.

As mulher 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.

Diretrizes para um consumo de baixo risco:



2

Até 2 unidades de bebida por dia para mulheres.



3

Até 3 unidades de bebida por dia para homens.



4

Até 4 unidades de bebida em ocasiões especiais.



0

1 a 2 vezes por semana deve abster-se de beber.

*1 unidade de bebida = 10g de álcool puro

Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.