

Já ouviu dizer que o álcool faz bem ao coração? O que talvez não ouviu dizer é que:

- Os benefícios do álcool para a saúde aplicam-se apenas a pessoas com mais de 45 anos de idade e basta uma pequena quantidade para prolongar a qualidade de vida. Nesses casos basta uma cerveja, um copo de vinho ou um copo de licor dia sim, dia não.
- Para a maioria das pessoas, consumir mais do que duas bebidas por dia, faz mais mal do que bem.
- As mulheres que consomem mais do que nove bebidas alcoólicas por semana têm maior risco de ter cancro e outros problemas de saúde (comparado com aquelas cujo consumo é reduzido).
- Os homens que consomem mais do que catorze bebidas alcoólicas por semana também se sujeitam a diversos riscos de saúde.
- O risco de doenças cardíacas entre os jovens pode ser baixo, mas nestas idades existe um número elevado de ferimentos graves ou mortais devido ao uso excessivo do álcool, por exemplo, acidentes de viação.
- Se quiser melhorar a sua saúde, precisa ter uma alimentação saudável, fazer exercício físico e parar de fumar, em lugar de beber mais ou começar a beber.



Por isso traga mais equilíbrio à sua vida.

Para mais conselhos sobre o álcool e implicações na sua saúde fale com o seu médico ou profissional de saúde, ou ligue para **1-800-463-6273 (416-595-6111 em Toronto)**

As recomendações para consumir álcool a baixo risco foram desenvolvidas por uma equipa de investigação que é composta por médicos e associados da *University of Toronto* e do *Centre for Addiction and Mental Health*. Contando também com os seguintes apoios:

- Addictions Foundation of Manitoba
- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission
- Alcohol Policy Network
- Association of Local Public Health Agencies
- Best Start: Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre
- Canadian Centre on Substance Abuse
- Centre for Addiction and Mental Health
- FOCUS Resource Centre
- Ontario Public Health Association
- Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health.



University Health Network
Toronto General Hospital, Toronto Western Hospital, Princess Margaret Hospital

Para obter informações em português, contacte:
Serviço Português de Saúde Mental e de Toxicodpendência

Toronto Western Hospital
399 Bathurst Street, New East Wing, 9th Floor
Toronto, Ontario M5T 2S8
Tel: 416-603-5974 Fax: 416-603-5049

Para mais informações sobre o consumo de álcool e efeitos na saúde, ou sobre a Campanha "Recomendações para Consumir Álcool a Baixo Risco", vá ao site www.lrdg.net



Para encomendar cópias adicionais deste panfleto, ligue para 1 800 661-1111 (416 595-6059 em Toronto).
E-mail: publications@camh.net
Direitos de Autor: 2000, 2004, Centre for Addiction and Mental Health.



Recomendações Para Consumir Álcool a Baixo Risco



Prolongue a vida,
diminua o risco



0
2
9
14

Recomendações Para Consumir Álcool a Baixo Risco

0	Nenhuma bebida = o risco mais baixo para evitar problemas relacionados ao álcool
2	Não mais do que 2 bebidas-padrão por dia
9	Mulheres: Máximo 9 bebidas-padrão por semana
14	Homens: Máximo 14 bebidas-padrão por semana

1 bebida-padrão = 13.6 gramas de álcool =

vinho	bebidas espirituosas	cerveja
	ou 	ou 
5 onças/142 mL de vinho (12% de álcool)	1.5 onças/43 mL de bebida alcoólica (40% de álcool)	12 onças/341 mL de cerveja (5% de álcool)

Nota:

- Cervejas com nível de álcool mais elevado e *coolers* têm mais álcool do que uma bebida-padrão.
- O mosto e a fermentação alcoólica do sumo da uva, pode ter um nível alcoólico mais alto do que o de uma bebida-padrão.
- Qualquer bebida, seja café, chá ou outras, contendo álcool (um *cheirinho*) é considerada uma bebida alcoólica.

As recomendações para consumir álcool a baixo risco só se destinam a pessoas cuja idade para tal consumo seja permitida por lei (19 anos ou mais no Ontário).

As recomendações não se aplicam a quem:

- sofra de certos problemas de saúde, tais como doenças de fígado ou doenças mentais
- toma medicamentos para dormir (sedativos), para controlar a dor (analgésicos/anti-inflamatórios) ou para os *nervos* (anti-depressivos ou outros)
- tenha abusado ou seja dependente do álcool, ou tenha estes problemas na sua família
- conduza carros, camiões, motocicletas, barcos, veículos para locomoção sobre a neve, veículos para todo o terreno, ou bicicletas
- seja responsável pela segurança de outros, no trabalho ou em casa
- precisa de estar alerta; por exemplo, se for operar equipamentos ou maquinarias pesadas
- esteja grávida, a planear uma gravidez, ou a amamentar
- pratica desporto ou outras actividades físicas que exigem um elevado nível de controle
- tenha casos de cancro na família ou esteja no grupo de risco para contrair cancro
- não possa beber por motivos legais, médicos, ou outros aqui não mencionados

Fale com o seu médico se tiver preocupações acerca de como a bebida poderá afetar sua saúde.

Conselhos que ajudam a seguir estas recomendações:

- Saiba o que é uma bebida-padrão.
- Mantenha-se informado sobre a quantidade que consome - diariamente e semanalmente.
- Se bebe, tente não ficar intoxicado ou embriagado.
- Se consumir mais do que uma bebida, deixe passar uma hora de intervalo entre cada bebida.
- Nunca beba e conduza e evite viajar com um condutor sob o efeito do álcool.
- Não beba se estiver grávida ou estiver a planear uma gravidez.
- Não comece a beber por pensar que traz benefícios à saúde.
- Não beba por motivos de saúde. Se quer ter o seu coração saudável basta comer de forma equilibrada, fazer mais exercício físico e não fumar.
- Acompanhe sempre o consumo do álcool com comida e também tome bebidas não-alcoólicas, tais como água, refrigerantes ou sumos.
 - *Observação:* A ingestão de uma refeição não diminui a potência (nível) de álcool à sua bebida. Lembre-se de que pelo facto de ter comido não significa que deva beber quantidades acima das recomendações aqui listadas.

- Fale com seus filhos acerca do álcool e seja um bom exemplo.
- Seja um anfitrião (dono da casa) responsável.
 - *Observação:* Se receber convidados em casa, pode ser considerado legalmente responsável por ferimentos ou danos que resultem do consumo de álcool na sua casa.
- Informe-se sobre programas e práticas que apoiem o consumo com baixo risco.
- Desenvolva uma atitude saudável perante o álcool no seu dia-a-dia, em casa, no trabalho, na escola ou na vida comunitária.

NOTA: Estas recomendações servem apenas para um consumo de *baixo risco*, ou seja, não são recomendações *sem risco*. Tenha cuidado sempre que bebe.



Prolongue a vida, diminua o risco