

# Vinho com **Moderação**

*Art de Vivre*





# Vinho com moderação

## Vinho: a cultura da moderação

A produção e consumo de vinho são parte da cultura europeia desde há milénios. A UE é a maior produtora de vinhos do mundo, bem como a líder mundial em exportação de produtos vitivinícolas, e o sector contribui anualmente com cerca de €15 mil milhões para a economia da UE. Contudo, a importância do sector do vinho não deve ser medida apenas em termos monetários.

O vinho também é uma parte essencial da vida e cultura europeias. Cada vinho é um produto natural único. Para garantir a sua autenticidade e qualidade, o vinho é sujeito a uma regulamentação rigorosa e abrangente, desde a vinha ao consumidor. Apreciado pelo seu sabor, textura, corpo, cor, aroma e variedade, o vinho é frequentemente o complemento ideal para a boa comida.

O vinho é um sector vital,  
um património ecológico,  
uma forma de vida.

Apenas ao saborear o vinho moderada e calmamente, os seus sabores complexos podem ser apreciados e desfrutados na totalidade.

## Vinho: saborear com moderação

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

Vinho, apenas apreciado  
com moderação.

No entanto, enquanto para a maioria dos consumidores os produtos vitivinícolas representam uma bebida agradável para ser desfrutada com moderação, uma minoria abusa dos produtos alcoólicos de forma prejudicial para si própria e para aqueles que a rodeiam.

## Moderação: quanto é demasiado?

Muitos factores, tais como idade, índice de massa corporal, etnia, histórico familiar, estado geral de saúde e o uso de medicação, influenciam a definição das directrizes de consumo modernas. A velocidade a que o álcool é consumido e se é acompanhado por comida – bem como o tipo e quantidade de comida – também são condições que influenciam a absorção de álcool. Todavia, baseado em provas científicas disponíveis e em diferentes referências fornecidas por várias autoridades públicas de saúde, é aceitável que a amplitude de consumos moderados de baixo risco seja estabelecida entre os valores das directrizes que se seguem:

### Directrizes para consumo moderado de baixo risco:

- Até duas unidades de bebida por dia para a mulher
- Até três unidades de bebida por dia para o homem
- Nunca mais de 4 unidades de bebida numa única ocasião
- O álcool deve ser evitado em certas situações como durante a gravidez, em simultâneo com determinados medicamentos ou aquando do trabalho com máquinas

### Consumo de álcool: termos de medição

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



**10cl de vinho**  
a 12 % vol



**10cl de vinho espumante**  
a 12 % vol



**6cl de vinho licoroso**  
a 20% vol



**7cl de vinho aromatizado**  
a 15% vol

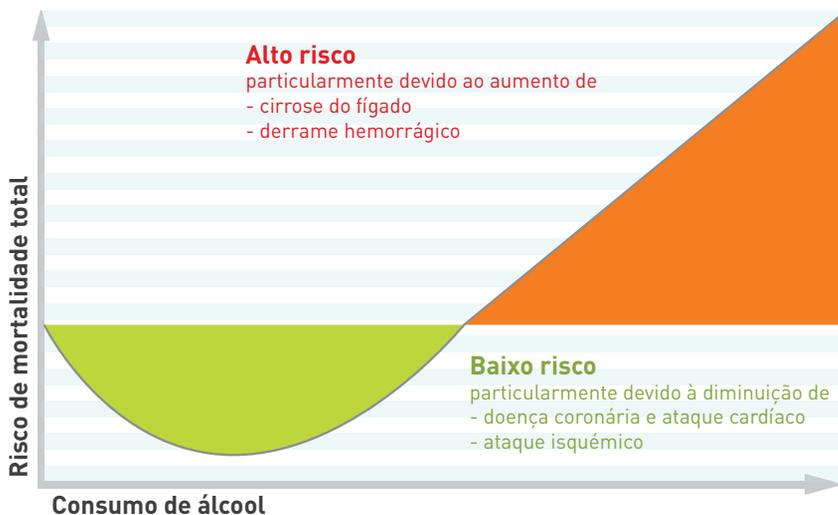
*(\*) Estes termos indicam a média de teor de álcool puro expressa nas unidades de consumo mais comuns, apesar de os volumes servidos e de as directrizes de consumo variarem de país para país.*





## Benefícios do consumo moderado

As investigações científicas indicam que consumir quantidades moderadas de bebidas alcoólicas protege contra a doença coronária em adultos, principalmente nos homens com mais de 45 anos e mulheres depois da menopausa, e está associado a melhor saúde a menor risco de mortalidade. Contudo, o risco aumenta drasticamente com cada bebida para além da moderação! Beber mais do que as directrizes recomendam não trará mais benefícios, apenas mais malefícios. Esta associação amplamente aceite é conhecida como “curva J”.



**Curva-J:**  
A associação entre a mortalidade e o consumo de álcool

## O consumo abusivo é prejudicial

Os malefícios relacionados com o álcool resultantes do consumo abusivo são uma séria preocupação, visto que é uma das principais causas de morte prematura e doenças evitáveis. Também tem consequências sociais tanto para o consumidor como para os outros da comunidade.

As causas de morte incluem acidentes rodoviários, ferimentos, violência e doença no fígado. É também a causa de 7,4% de todos os casos de invalidez e mortes prematuras na UE e tem impactos negativos no trabalho e na produtividade. O abuso do álcool também tem sido associado a várias doenças crónicas de longa duração que reduzem a qualidade de vida. Estas incluem a hipertensão, problemas cardiovasculares, cirroses no fígado, dependência do álcool, vários tipos de cancro, malefícios cerebrais relacionados com álcool e muitos outros problemas.

*“O bom vinho é um camarada bondoso e de confiança, quando tomado com sabedoria.”  
(William Shakespeare)*

## As mulheres grávidas devem evitar o álcool

O consumo exagerado de bebidas alcoólicas em mulheres grávidas pode causar malformações no feto e os bebés podem ter sintomas de síndrome de alcoolismo fetal. Por este motivo as bebidas alcoólicas devem ser evitadas durante a gravidez.

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

Uma vez que os adolescentes ainda estão numa fase de desenvolvimento físico, normalmente ainda não desenvolveram na totalidade as mesmas capacidades de tolerância ao álcool que têm um adulto. O consumo de álcool em adolescentes é particularmente perigoso porque interfere com o crescimento, nutrição e desenvolvimento da personalidade. É por isso que os menores não devem consumir bebidas alcoólicas.

## Beber e conduzir: nunca exceder os limites da TAS para condutores

Como com qualquer outra bebida alcoólica, o consumo de vinho afecta a capacidade de desempenhar algumas actividades como conduzir. De facto, existem provas irrefutáveis de que a capacidade de conduzir é afectada negativamente pelo consumo de álcool. É por esta razão que recomendamos que evite beber se vai conduzir e, em qualquer caso, nunca exceda os limites de TAS legalmente estabelecidos para os condutores.

### Taxa de Álcool no Sangue (TAS)

- TAS é a quantidade de álcool na corrente sanguínea.
- Uma TAS de 0,5% significa que o indivíduo tem 0,5g de álcool no corpo por cada 1 litro de sangue.
- Ao tomar uma bebida padrão de 10g de álcool a TAS normalmente aumenta até 0,2-0,3 por cada uma das bebidas.
- A TAS irá geralmente diminuir aproximadamente 0,2 -0,1 por hora (3/4 para uma bebida padrão, ou 8g de álcool por hora).
- A TAS aumenta bruscamente quando o álcool é consumido com o estômago vazio.



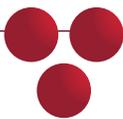
## Padrões de consumo responsáveis: passos para desfrutar o vinho na totalidade

Há variações consideráveis no que diz respeito aos padrões de consumo entre as diferentes culturas, grupos sociais e idades. É vital que os padrões de consumo com responsabilidade como aqueles que predominam nos tradicionais países produtores de vinho sejam reconhecidos e promovidos como a norma social europeia. Aqui estão algumas directrizes do sector de vinho europeu para os consumidores de vinho beberem de forma responsável e ao mesmo tempo maximizarem o prazer de consumi-lo:

- Perceba o vinho que bebe: saber de onde vem o seu carácter único torna o acto de beber mais agradável.
- Beba devagar: leve tempo a saborear os gostos distintos do vinho.
- Acompanhe o vinho com boa comida: desfrute o vinho que complementa as suas refeições, juntamente com um copo de água.
- O consumo regular de pequenas quantidades de vinho é preferível do que beber grandes quantidades numa só ocasião.
- Não exceda as directrizes para o consumo moderado de baixo risco de bebidas alcoólicas.

**Quando tiver dúvidas,  
por favor consulte o seu médico!**

*Os autores tiveram o cuidado de verificar a correcção da informação contida neste documento na altura da sua publicação e não se responsabilizam por quaisquer erros ou omissões.*



O programa VINHO com MODERAÇÃO, do sector europeu do vinho, 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.



**WINE***in***MODERATION**.eu

*Art de Vivre*

**VINHO com MODERAÇÃO**

[www.wineinmoderation.eu](http://www.wineinmoderation.eu)

[www.vinhocommoderacao.pt](http://www.vinhocommoderacao.pt)

[info@vinhocommoderacao.pt](mailto:info@vinhocommoderacao.pt)