



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

VINHO

saborear com moderação

Vinho, apenas apreciado
com moderação

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.
 - Acompanhe o vinho com boa comida: desfrute o vinho que acompanha a sua comida, 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 directrizes 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 evite beber – em qualquer caso – nunca exceda os limites da Taxa de Álcool no Sangue (TAS) legalmente estabelecidos para os condutores.**

Baseado nas provas científicas disponíveis e em várias referências fornecidas pelas autoridades de saúde pública, é aceite que o consumo moderado de baixo risco varia entre as quantidades estabelecidas nas directrizes que se seguem:

- Até 2 unidades de bebida por dia para a mulher
- Até 3 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.

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

Sabia que...?

- A produção e consumo de vinho são parte da cultura europeia desde há milénios. A União Europeia é actualmente a maior produtora e exportadora de vinho.
- 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.
- Apenas ao saborear o vinho moderada e calmamente, os seus sabores complexos podem ser apreciados e desfrutados na totalidade.
- O consumo abusivo do álcool prejudica a saúde e pode causar uma grande variedade de problemas sociais.
- Respeitar as directrizes acima mencionadas de consumo moderado de vinho pelos adultos, como parte de uma dieta equilibrada, é compatível com um estilo de vida saudável. No entanto, beber mais do que as directrizes recomendam não trará mais benefícios, apenas mais malefícios.

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.



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

VINHO com MODERAÇÃO

www.wineinmoderation.eu

www.vinhocommoderacao.pt

info@vinhocommoderacao.pt

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

NOAH GORDON,
escritor Americano.



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.