



# Não existe consumo seguro de bebidas alcoólicas

## Orientações sobre Saúde Mental

A Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde e diversas pesquisas científicas dizem que não existe uma quantidade segura para o consumo de álcool.

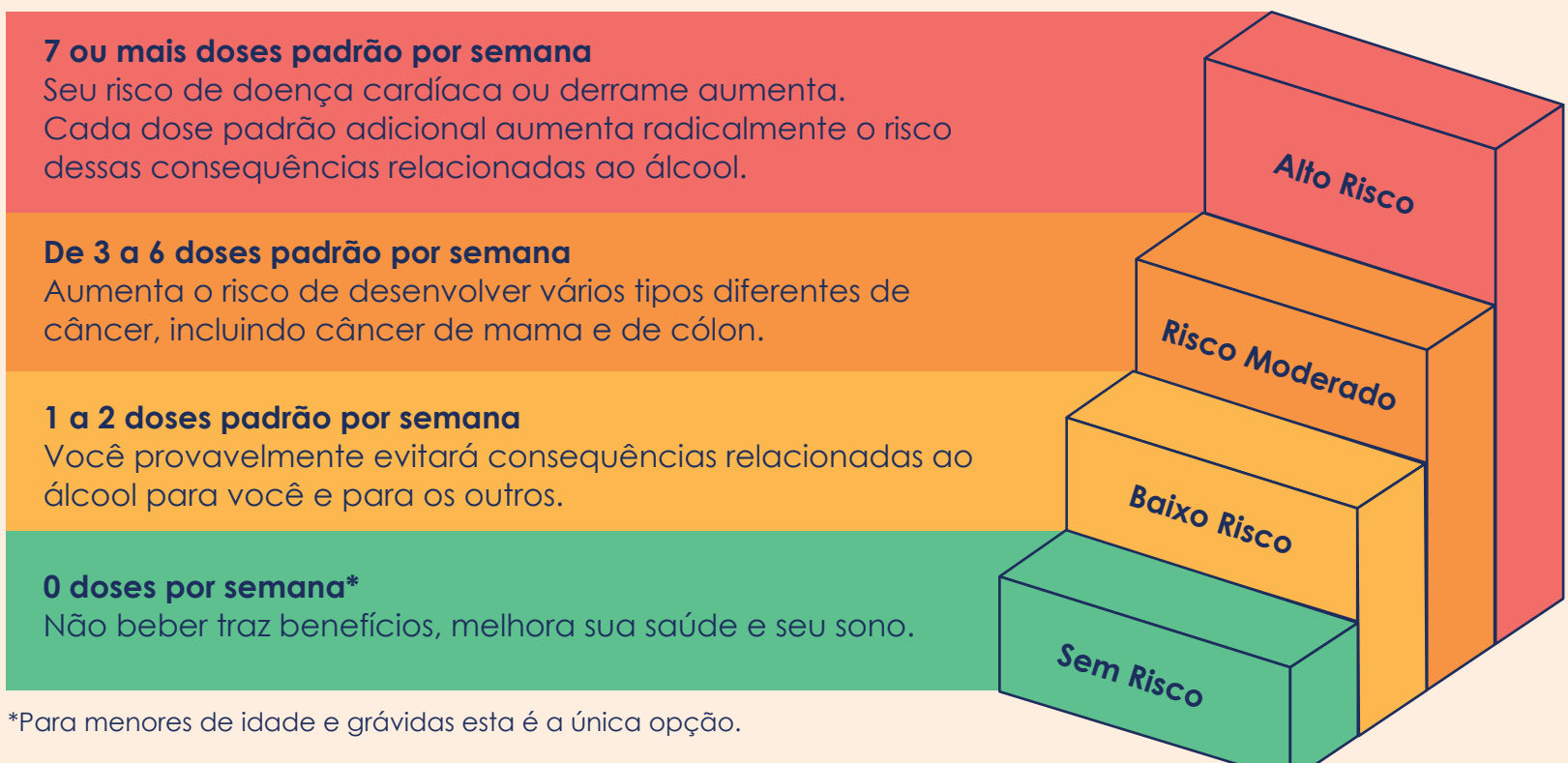
O álcool é uma substância tóxica, psicoativa, que causa dependência e se relaciona a mais de 200 doenças e lesões - incluindo doenças cardiovasculares e hepáticas, acidentes de trânsito, violência, suicídio, tuberculose e HIV/AIDS. Além disso, a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer o classifica como cancerígeno do Grupo 1 – onde também se incluem amianto, radiação e tabaco.

Não importa o tipo de bebida alcoólica — cerveja, vinho ou destilados - beber álcool é prejudicial a todos, independentemente de idade, sexo, etnia, tolerância ao álcool ou estilo de vida.

Por isso, se você bebe, é melhor beber menos.

## Consumo de álcool por semana

Quanto mais álcool você ingere por semana, mais as consequências se acumulam.



## Dose Padrão

A dose-padrão oficial no Brasil é 10 gramas (g) - ou 12,5 mililitros (ml) - de álcool puro. Veja abaixo:

| QUADRO 1 – Exemplos de diferentes tipos e tamanhos de bebidas alcoólicas e suas respectivas quantidades de álcool puro, em gramas, e o número de doses-padrão. |                       |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tipo/tamanho da bebida alcóolica                                                                                                                               | Gramas de álcool puro | Número de doses-padrão |
| CERVEJAS (Teor alcoólico de 5%)                                                                                                                                |                       |                        |
| Lata 269 ml                                                                                                                                                    | 10,5g                 | 1 dose                 |
| Lata 350 ml                                                                                                                                                    | 13,8g                 | 1,4 dose               |
| Lata 473 ml                                                                                                                                                    | 18,7g                 | 1,9 dose               |
| Long Neck 250 ml                                                                                                                                               | 9,9g                  | 1,0 dose               |
| Long Neck 330ml                                                                                                                                                | 13,0g                 | 1,3 dose               |
| Garrafa 600 ml                                                                                                                                                 | 23,7g                 | 2,4 doses              |
| Garrafa 1 litro                                                                                                                                                | 39,5g                 | 3,9 doses              |
| Chopp 300 ml                                                                                                                                                   | 11,8g                 | 1,2 doses              |
| Chopp 500 ml                                                                                                                                                   | 19,7g                 | 2,0 doses              |
| VINHOS (Teor alcoólico de 12,5%)                                                                                                                               |                       |                        |
| Garrafa 750 ml                                                                                                                                                 | 74,0g                 | 7,4 doses              |
| Taça 150 ml                                                                                                                                                    | 14,8g                 | 1,5 dose               |
| DESTILADOS (Teor alcoólico de 40%)                                                                                                                             |                       |                        |
| Copinho 50 ml                                                                                                                                                  | 15,8g                 | 1,6 dose               |
| Copinho 60ml                                                                                                                                                   | 19,0g                 | 1,9 dose               |
| Garrafa 700ml                                                                                                                                                  | 221,2g                | 22,1 doses             |
| Garrafa 1 litro                                                                                                                                                | 316,0g                | 31,6 doses             |

Fonte: NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 263/2024-SVSA/SAPS/SAES/MS

## Tente beber menos

Estabeleça uma meta semanal de consumo de bebidas alcoólicas.

Se for beber, certifique-se de não exceder 2 doses por dia.

Você pode reduzir o consumo de álcool aos poucos! Cada dose conta e qualquer redução no consumo de álcool traz benefícios para sua saúde.

Mantenha o foco:

- Respeite os limites que você estabeleceu para si mesmo.
- Beba devagar.
- Beba bastante água.
- Para cada dose de álcool, tome uma bebida sem álcool.
- Escolha bebidas sem álcool ou com baixo teor alcoólico.
- Coma antes e enquanto estiver bebendo.
- Tenha semanas sem álcool.
- Pratique atividades sem álcool.

## Não está conseguindo diminuir o consumo de álcool?

Os Transtornos relacionados ao uso de álcool (TRAs) são condições em que o consumo de álcool causa danos à saúde física ou mental, ou leva a problemas na vida diária. A dependência do álcool é a forma mais grave, às vezes referida pelo termo ultrapassado "alcoolismo".

Um dos sintomas dos TRA é ter dificuldade de diminuir, parar ou controlar o consumo de álcool, mas existem outros:

- Aumentar o número de doses para obter o mesmo efeito E/OU sentir a diminuição do efeito ao ingerir a mesma quantidade.
- Consumir em quantidades maiores ou por período mais longo do que o pretendido.
- Gastar muito tempo para obter, usar ou se recuperar dos efeitos do uso.
- Abandonar ou reduzir atividades sociais e ocupacionais em função do uso.
- Sentir um desejo ou necessidade intenso de beber que pode ocorrer a qualquer momento, mas pode ser mais forte em situações em que já consumiu anteriormente.
- Apresentar suor, taquicardia, tremor, insônia, vômito, alucinações, agitação psicomotora ou convulsões quando reduz ou para de consumir.
- Continuar consumindo mesmo reconhecendo os problemas físicos/ psicológicos causados/exacerbados pelo uso de álcool.

Se você está apresentando um ou mais desses sintomas, procure uma avaliação com médico, psicólogo ou psiquiatra. No SUS, você pode procurar o posto de saúde mais próximo de sua residência ou um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

## Precisa de apoio em Saúde Mental?

Se você está enfrentando dificuldades emocionais, saiba que há suporte disponível:

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Apoio Emocional 24h

Ligue grátis: 188

Site: [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

Atendimento em Saúde Mental pelo SUS, acesse: <https://bit.ly/3xmsHRw>.

