

Entender para educar: Você conhece os conceitos relacionados ao consumo de bebidas alcoólicas?

Dose Padrão

Unidade que define a quantidade de etanol puro contida nas bebidas alcoólicas

 No Brasil, uma dose padrão corresponde a 14g de álcool puro

Na prática:



Consumo moderado

Máximo / dia

1 Dose 

7 Doses por semana
no máximo



2 Doses 

14 Doses por semana
no máximo

Esses valores são estabelecidos pelo National Institute on Alcohol and Alcoholism (NIAAA) levando em consideração o padrão de consumo dos americanos, que é semelhante ao dos brasileiros.

Beber pesado Esporádico ou Consumo abusivo:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define consumo abusivo como:

60g ou mais de
álcool puro



Pelo menos 1 ocasião
de consumo



No último mês

= Cerca de 4
doses ou mais*

*Essa definição é bem próxima ao do NIAAA, que consideram 5 ou mais doses para homens e 4 ou mais doses para mulheres, consumidos em mesma ocasião no último mês.

MATERIAL DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AO PROFISSIONAL DE SAÚDE.
PEGA LEVE NA BEBIDA

Referências:

1. National Institute on Alcohol and Alcoholism (NIAAA). Underage Drinking. 2017. Disponível em: <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/UnderageDrinking/UnderageFact.htm>
2. Organização das Nações Unidas (ONU). Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br>. Acesso: 30/06/2023