

# EQUIVALÊNCIA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Quando tratamos de bebidas alcoólicas é importante falarmos sobre **consumo moderado**.

A definição de consumo moderado de acordo com o National Institute on Alcohol and Alcoholism (NIAAA) é de até **2 doses padrão/dia para homens e 1 dose padrão/dia para mulheres**.

## DOSE PADRÃO

No Brasil, uma **dose padrão** corresponde à 14g de álcool puro.  
Veja abaixo o que isso representa na prática:

350 ml  
**cerveja**  
5%  
álcool



1 long neck



1 latinha



1 tulipa

45 ml  
**destilados**  
40%  
álcool



1 copo de  
whisky  
1/8 da  
capacidade



1 copo  
de shot



1 dosador

150 ml  
**vinho tinto**  
12%  
álcool



1 taça com  
1/3 da  
capacidade



1/5 de  
garrafa

150 ml  
**vinho branco** →  
12%  
álcool



1 taça com  
1/3 da  
capacidade



1/5 de  
garrafa

Por ter uma graduação alcoólica menor, a  
cerveja permite o consumo de um maior  
volume dentro da dose padrão.

Por isso, acreditamos que **a cerveja é a  
bebida aliada da moderação!**

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>