



Consumo Responsável de álcool

COMO APRENDER A BEBER MODERADAMENTE?

- Sempre em família;
- Aprenda a recusar, sem embaraço, convites para consumir bebidas alcoólicas;
- Escolha bebidas não alcoólicas para consumir socialmente;
- Beba devagar;
- Procure actividades sociais que não impliquem consumo de bebidas alcoólicas;
- Muda os seus hábitos – o bar, o tipo de bebida e as companhias;





Consumo Responsável de álcool

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO ALCOOLISMO?

- Ansiedade, irritabilidade, excitabilidade;
- Esquecimento, confusão;
- Aparência descuidada, icterícia (coloração amarela de pele e mucosas);
- Tremores, descoordenação motora.

