



Companhia Müller de Bebidas

ORIENTAÇÃO PARA O CONSUMO RESPONSÁVEL DE
BEBIDAS ALCOÓLICAS

Destilando o melhor de cada momento

ÍNDICE

- 3 INTRODUÇÃO
- 4 O QUE É ÁLCOOL?
- 5 EXISTE QUANTIDADE DE CONSUMO SEGURA
- 6 DOSE PADRÃO
- 7 EQUIVALÊNCIA DE QUANTIDADE DE ÁLCOOL
- 8 RISCO ASSOCIADO AO CONSUMO DE BEBIDAS CLANDESTINAS
- 9 FASES DO METABOLISMO DO ÁLCOOL NO CORPO HUMANO
- 10 VERDADES E MITOS SOBRE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS
- 12 POR QUE EU NÃO DEVO DIRIGIR DEPOIS DE BEBER
- 15 LEGISLAÇÃO
- 16 PLATAFORMA SEM EXCESSO
- 17 REFERÊNCIA

CONSUMO RESPONSÁVEL DE BEBIDAS ALCOÓLICAS É UMA BOA IDEIA

Muitas pessoas se dedicam a estudar, desenvolver, produzir e distribuir uma variedade imensa de bebidas alcoólicas para diferentes ocasiões e públicos, sendo que a indústria de bebidas alcoólicas tem importância econômica em diversos países. No Brasil a Cachaça ganha destaque especial por ser considerada um destilado típico brasileiro e por ser o destilado mais consumido no país.

Porém mais do que isso, devido à grande importância cultural, social e econômica das bebidas alcoólicas, se faz necessário também entender qual é

a melhor maneira de consumi-la, sem prejuízos à saúde e sem incentivar comportamentos de risco.

Sempre consciente de seu papel na sociedade e como líder no mercado de Cachaça, a Companhia Müller de Bebidas tem entre seus pilares de sustentabilidade, a promoção de uma relação responsável no consumo de bebidas alcoólicas.

Desejamos que o consumo de bebidas alcoólicas traga momentos de alegria, celebração, prazer, e acima de tudo seja uma escolha consciente.

Esta cartilha traz informações relevantes sobre o tema.

Leia, pratique e compartilhe, afinal

BEBER COM RESPONSABILIDADE É UMA BOA IDEIA.



O QUE É ÁLCOOL?



O álcool presente nas bebidas Alcoólicas é sempre o etanol ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$) e se forma a partir da fermentação, onde açúcares são transformados em álcool + gás carbônico.

O álcool é sempre o mesmo, sendo que o teor alcóolico contido em cada tipo de bebida pode variar.

E O QUE É EXATAMENTE O CONSUMO INDEVIDO DE ÁLCOOL?

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), trata-se do consumo de álcool por:



Quem for menor de 18 anos de idade;



Quem consome em excesso;



Pessoas que tomam medicamentos que contraindiquem consumir álcool;



Mulheres grávidas ou que estejam tentando engravidar pelo risco de desenvolvimento da Síndrome Alcoólica Fetal (SAF).



Quem for dirigir ou fazer tarefas que requerem concentração e atenção, como operar máquinas e equipamentos;



Dependentes do álcool em recuperação;



Pessoas em condições clínicas delicadas, que possam ser agravadas pelo uso do álcool, como hipertensos e diabéticos.

Partindo da recomendação da OMS, a Companhia Müller de Bebidas posiciona-se favorável a coibição do consumo pelos públicos acima listados.



EXISTE QUANTIDADE DE CONSUMO SEGURA?

Muita gente começa a beber de maneira recreativa, apenas em celebrações ou eventos, mas com o tempo pode ocorrer o aumento de frequência e da quantidade do consumo de álcool, até o ponto em que o uso pode se transformar em problema.

Os padrões de consumo servem como modelo para sabermos quando o uso é considerado normal, sem grandes perigos a saúde, ou quando a bebida pode se tornar um risco. Lembrando sempre que antes dos 18 anos, qualquer quantidade de bebida alcoólica é indevida.

Os efeitos do consumo de álcool sobre problemas de saúde crônica e agudos nas populações são determinados, em grande medida, por duas

dimensões de consumo de álcool diferentes, mas relacionadas entre si:



O volume total de álcool consumido;



O padrão de consumo;

O contexto do consumo de álcool desempenha um papel importante na ocorrência de danos, particularmente associados aos efeitos da intoxicação alcoólica na saúde e, em raras ocasiões, **também a qualidade do álcool consumidos**. O consumo de álcool pode ter um impacto não só sobre a incidência de doenças, lesões e outras condições de saúde, mas também sobre os distúrbios e seus efeitos em indivíduos.



DOSE PADRÃO

Uma dose refere-se a medida da quantidade de etanol puro contido nas bebidas alcoólicas.

A OMS adota como medida de dose padrão o equivalente a, aproximadamente, **10-12g de etanol puro**, e reco-

menda para o baixo risco de prejuízo à saúde, tanto homens como mulheres, que não consumam mais de duas doses por dia e fiquem ao menos dois dias sem beber na semana.



Considerar 10 unidades de álcool por semana

A EQUIVALENCIA DA QUANTIDADE DE ÁLCOOL EM DIFERENTES BEBIDAS, EM ÁLCOOL PURO

	Bebida destilada	Cerveja	Taça de vinho
Equivalente de 10-12g de etanol puro	1 dose de destilado (cachaça, conhaque, uísque, vodka)	= Uma caneca de cerveja	= Uma taça de vinho
			
Tipo de bebida	30ml De cachaça, uísque ou vodka	330ml 1 lata de cerveja	100ml De vinho
Graduação alcoólica de cerca de:	40%	4%	12%

Álcool é sempre álcool independentemente do tipo de bebida alcóolica. Nenhuma bebida é mais segura que outra.

DICAS PRA UM CONSUMO CONSCIENTE



Intercale água e se alimente durante as ocasiões de consumo;



Conheça seus limites, repare na quantidade que você consome



Se beber nunca dirija;



RISCOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE BEBIDAS CLANDESTINAS

As bebidas alcóolicas são regulamentadas pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) que define todas as normas e padrões para a produção de bebidas alcóolicas de acordo com as Boas Práticas de Fabricação, além de fiscalizar e emitir o registros de estabelecimento e produto.

O cumprimento da legislação garante padrões de qualidade adequados para o consumo, principalmente com relação ao controle de contaminantes.

Portanto, recomenda-se o consumo somente de produtos registrados. **Produtos ilegais podem ser prejudiciais à saúde.**

DICAS PRA UM CONSUMO SEGURO

A rotulagem de bebidas contém informações obrigatórias e tem o objetivo de fornecer informação clara e correta ao consumidor.

Fique atento a declaração de teor alcóolico da bebida, lista de ingredientes e registro no MAPA, essas informações ajudarão o consumidor a fazer a melhor escolha.



FASES DO METABOLISMO DO ÁLCOOL NO CORPO HUMANO

O Etanol é uma molécula pequena, prontamente absorvida por todo trato gastrointestinal, de maneira lenta pelo estômago e absorção mais rápida pelo intestino e transportado inalterado pela corrente sanguínea. Por ser solúvel em água, ele acessa rapidamente a corrente sanguínea onde é livremente distribuído para a maioria dos órgãos e sistema.

ABSORÇÃO

Assim que ingerido, o álcool inicia seu trajeto dentro do organismo. Desde a ingestão até sua completa absorção, estima-se em média 1 (uma) hora. O tempo de absorção do álcool dependerá de uma série de fatores, entre eles, a presença de comida no estômago, o tipo de alimento ingerido antes de beber e a velocidade com que a pessoa o consumiu.

DISTRIBUIÇÃO

O álcool é transportado pelo sangue para todos os tecidos que contêm água. As maiores concentrações de álcool encontram-se no cérebro, no fígado, no coração, nos rins e nos músculos.

METABOLISMO

Cerca de 90 a 95% do álcool ingerido é metabolizado no fígado por enzimas específicas. Um fígado saudável é capaz de metabolizar o álcool a uma taxa de 15mg/100ml de sangue a cada hora. As enzimas do fígado dividem o álcool em várias substâncias, sendo as mais importantes o acetaldeído e o ácido acético.



VERDADES E MITOS SOBRE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

UM COPO DE CERVEJA É MAIS FRACO DO QUE UMA DOSE DE CACHAÇA



MITO

Independentemente da bebida a ser consumida, aproximadamente 250ml de cerveja, meia taça de vinho, uma dose de whisky on the rocks ou uma dose de cachaça, leve sempre em consideração quantas gramas de álcool serão ingeridos. A quantidade consumida interfere mais do que o teor alcoólico. Um copo de 330ml de cerveja, por exemplo, equivale a 30ml de whisky ou a 100 ml de vinho – de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) uma dose padrão contém 10 a 12g de álcool puro.

AS MULHERES SÃO MAIS SENSÍVEIS AO EFEITO DO ÁLCOOL DO QUE OS HOMENS



VERDADE

A concentração de álcool acaba sendo maior no corpo das mulheres por dois fatores: o corpo feminino tem menos quantidade de água para o álcool ser distribuído e menos enzimas que quebram o álcool no estômago e no fígado do que nos homens. Então, os efeitos do álcool são perceptíveis mais rapidamente nas mulheres.

INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS COM ESTÔMAGO CHEIO RETARDA OS EFEITOS DO ÁLCOOL



VERDADE

É uma excelente ideia comer antes ou durante o consumo de bebidas alcoólicas. O alimento desacelera o ritmo de absorção do álcool na corrente sanguínea, dando mais tempo para o corpo quebrar o álcool no estômago.

Beber de barriga vazia ou virar “shots” muito rapidamente, resulta numa sobrecarga de álcool no corpo acelerando os efeitos da bebida no organismo. Outros fatores como peso, saúde, idade, estresse ou outras doenças também afetam a forma como seu corpo reage às bebidas alcoólicas.

BEBER CAFÉ, TOMAR UM BANHO GELADO OU FAZER EXERCÍCIO NO DIA SEGUINTE AJUDAM A CORTAR OS EFEITOS DO ÁLCOOL



MITO



MITO



MITO

O organismo precisa de tempo para metabolizar o álcool ingerido. Apesar das pessoas acharem que uma xícara de café forte ou um banho gelado podem ajudar, na prática eles apenas causam uma sensação de despertar devidos os efeitos da cafeína e do choque térmico de uma bebida, mas reavigorante água gelada no corpo.

Exercícios físicos no dia seguinte

também não trazem benefício algum para eliminar o álcool do corpo.

A endorfina no sangue depois de uma boa corrida até traz uma sensação de bem-estar, mas infelizmente o álcool não é eliminado pelo suor. Além disso, com os reflexos e a coordenação motora prejudicados o risco de lesões musculares é ainda maior.

INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS PODE CORTAR OS EFEITOS DE MEDICAMENTO



VERDADE

O álcool no organismo pode neutralizar ou intensificar a ação de alguns medicamentos. Além disso, tanto o álcool como os remédios são metabolizados pelo fígado, que pode ser sobrecarregado, comprometendo o tratamento e podendo trazer outros problemas de saúde.

AS BEBIDAS ALCOÓLICAS AJUDAM A NOS AQUECER EM DIAS FRIOS



MITO

Apesar da sensação de aquecimento, na verdade o consumo de bebidas alcoólicas diminui nossa temperatura corporal e pode ser perigoso durante os invernos severos. O álcool causa a dilatação dos vasos sanguíneos, fazendo o sangue fluir pelas artérias e acelerando a perda de calor nos órgãos.

O álcool também pode reverter alguns reflexos naturais do corpo para o controle da temperatura, como a capacidade de tremer e arrepiar. Ele também pode desregular nosso organismo nos fazendo suar mesmo no frio, o que diminui ainda mais a temperatura corporal.



POR QUE EU NÃO DEVO DIRIGIR DEPOIS DE BEBER?

SEUS REFLEXOS FICAM MAIS LENTOS



Sob o efeito do álcool, o tempo de reação a um imprevisto passa de um segundo para, em média, até 2,5 segundos. É o suficiente para percorrer 56 m se estiver dirigindo a 80 km/h.

SUA VISÃO FICA AFETADA



O álcool pode reduzir em até 32% a precisão visual de quem bebeu. Ele também afeta a visão periférica, causando um fenômeno conhecido como visão em túnel, que é o afunilamento do campo de visão da pessoa.

VOCÊ COLOCA EM RISCO A SUA VIDA E DE OUTRAS PESSOAS



Dirigir sob o efeito de qualquer quantidade de álcool aumenta significativamente as chances de você se envolver em um acidente. Os danos podem escalar de prejuízos materiais, lesões físicas ou até a morte.

Ao optar por dirigir alcoolizado, não é apenas a sua vida que você está colocando em risco. Há mais pessoas compartilhando a via com você. Imagine ser responsável por ferir alguém inocente ou até mesmo tirar uma vida.

É ILEGAL



O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) prevê a direção sob influência de álcool como infração gravíssima, no art. 165, e como crime de trânsito, no art. 306.

VOCÊ PODERÁ TER DE PAGAR UMA MULTA E TER SUA CARTEIRA SUSPensa



A multa para quem for parado dirigindo sob o efeito de álcool é dez vezes o valor de uma multa de infração gravíssima. Será ainda instaurado um processo de suspensão do direito de dirigir por 12 meses.



LEGISLAÇÃO

O Brasil estabelece sua norma de conduta e legislação acerca do consumo de álcool. Como parte da equipe, é seu dever observá-las:

LEI Nº 13.106 ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE



Vender, fornecer, servir, ministrar ou entregar bebidas alcoólicas para menores de 18 anos é crime, seja de forma comercial ou gratuita. Além disso, todos os estabelecimentos devem ter avisos de proibição visíveis.

A idade mínima para consumo ou venda de álcool é acima de 18 anos. Em caso de dúvida, peça um documento que comprove sua idade.

LEI Nº 12.760 CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO



É proibido dirigir veículos automotor após consumo de bebidas alcoólicas.

Não existe um nível permitido de álcool no sangue para motoristas e operadores de máquinas pesadas.

LEI Nº 9294/1996



Dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e Defensivos

agrícolas.



PLATAFORMA SEM EXCESSO

Além de iniciativas internas para o consumo responsável, a Companhia Muller de Bebidas apoia a iniciativa Sem Excesso, desenvolvida pela ABRABE (Associação de Brasileira de Bebidas), a qual é associada.

Esta iniciativa pioneira no país disponibiliza uma plataforma através do site

www.semexcesso.com.br, cujo objetivo é a conscientização sobre o consumo responsável de bebidas alcoólicas, conciliando ações off-line e canais online, oferecendo conteúdo e serviços que contribuem para o consumo responsável.

semexcesso
.com.br
Educação para o consumo responsável

abrabe
associação
brasileira
de bebidas

REFERÊNCIAS

<http://www.ibrac.net/>

<https://www.abrabe.org.br/>

<https://www.mapadacachaca.com.br/artigos/verdades-e-mitos-sobre-o-consumo-de-bebidas-alcoolicas/>

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_padroes_consumo_alcool.pdf

<https://baladasegura.rs.gov.br/por-que-nao-devo-dirigir-depois-de-ingerir-bebida-alcoolica>

http://www.campinas.sp.gov.br/governo/assistencia-social-seguranca-alimentar/prevencao-as-drogas/cartilha_alcool_jovens.pdf

<https://doses certas.com.br/>

<https://www.freepik.com/>

<https://www.unsplash.com/>

ÉTICA
RESPEITO
PROFISSIONALISMO
CONDUTA
RESPONSABILIDADE
MORAL NORMA
REGRAS PADRÃO
DOCTRINA VALOR
DIGNIDADE
ATITUDE
COMPORTAMENTO
MANEIRAS AÇÃO
ESTIMA
CUMPRIMENTO
VALORES INICIATIVA
CORRETO CORDIAL
FORMAL OFICIAL COMPROMISSO
ATTITUDE MEIO AMBIENTE
PRESERVAÇÃO RESPEITO PRÓXIMO
CONSUMO RESPONSÁVEL SUSTENTABILIDADE
CONFLITOS DE INTERESSES E CONDUTAS
ÉTICAS COM PARCEIROS COMPLIANCE
SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO RELAÇÕES
EXTERNAS PODER PÚBLICO E ATIVIDADES
POLÍTICAS REGRAS PADRÃO DOCTRINA VALOR
DIGNIDADE ATTITUDE COMPORTAMENTO
MANEIRAS AÇÃO ESTIMA CUMPRIMENTO
VALORES INICIATIVA CORRETO CORDIAL
FORMAL OFICIAL COMPROMISSO ATTITUDE
MEIO AMBIENTE PRESERVAÇÃO RESPEITO
PRÓXIMO CONSUMO RESPONSÁVEL
SUSTENTABILIDADE IDENTIDADE COMUNICAÇÃO
MONITORAMENTO QUALIDADE COMPORTAMENTO
MANEIRAS AÇÃO ESTIMA CUMPRIMENTO
VALORES INICIATIVA CORRETO CORDIAL
FORMAL OFICIAL COMPROMISSO ATTITUDE
MEIO AMBIENTE PRESERVAÇÃO RESPEITO
PRÓXIMO CONSUMO RESPONSÁVEL SUSTEN-
TILIDADE CONFLITOS DE INTERESSES E
CONDUTAS ÉTICAS COM PARCEIROS
COMPLIANCE SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO
RELAÇÕES EXTERNAS – PODER PÚBLICO E
ATIVIDADES POLÍTICAS REGRAS PADRÃO
DOCTRINA VALOR DIGNIDADE ATTITUDE
COMPORTAMENTO MANEIRAS AÇÃO ESTIMA
CUM CONSUMO RESPONSÁVEL SUSTENTABILIDA-
DE IDENTIDADE COMUNICAÇÃO MONITORAMENTO
QUALIDADE COMPORTAMENTO MANEIRAS
AÇÃO ESTIMA CUMPRIMENTO VALORES
INICIATIVA CORRETO CORDIAL FORMAL
OFICIAL COMPROMISSO ATTITUDE MEIO
EMBIENTE PRESERVAÇÃO RESPEITO
PRÓXIMO CONSUMO RESPONSÁVEL



Companhia Müller de Bebidas