

DICAS IMPORTANTES



CONDUÇÃO

Se antecipa consumir bebidas alcoólicas, planeie como vai regressar a casa, apanhe um táxi ou designe um condutor sóbrio.



ALIMENTAÇÃO

Comer antes ou durante o consumo de bebidas alcoólicas retarda os seus efeitos e permite-lhe ter mais energia para se divertir.



ÁGUA

Intercale o consumo de bebidas alcoólicas com a ingestão de água mantendo-se hidratado.



FAÇA UMA PAUSA

Consuma moderadamente bebidas alcoólicas para que o seu corpo recupere e permaneça em boa forma.



COMPORTAMENTO DE RISCO



GRAVIDEZ

Se estiver grávida, se planejar engravidar ou estiver a amamentar, tome nota que o consumo de bebidas alcoólicas pode prejudicar o desenvolvimento da criança.



OPERAR MÁQUINAS

Se estiver a operar máquinas, a usar equipamento elétrico ou efetuar trabalhos em altura, o seu nível de concentração é fundamental.



MEDICAÇÃO

Se estiver a tomar medicação que interaja com bebidas alcoólicas, informe-se e em caso de dúvida consulte seu médico



HISTÓRICO DE DEPENDÊNCIAS

Se tem um histórico de dependência de bebidas alcoólicas deve evitar o seu consumo.

