

# DIGA NÃO AO ALCOOLISMO!

O uso constante, descontrolado e progressivo de bebidas alcoólicas pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo, chegando a consequências irreversíveis.



- ✓ Você já sentiu que deveria diminuir a bebida?
- ✓ As pessoas já o irritaram quando criticaram sua bebida?
- ✓ Você já se sentiu mal ou culpado a respeito de sua bebida?
- ✓ Você já tomou bebida alcoólica pela manhã para “aquecer” os nervos ou para se livrar de uma ressaca?

## ***Beba com moderação!***

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como de baixo risco até duas doses de álcool por ocasião/dia para um homem e uma dose/dia para mulher.

## ***Se beber, não dirija!***

Se beber qualquer que seja a quantidade, não dirija carro ou moto nem ande de bicicleta.

Você protege a sua vida, a das pessoas de quem gosta e a de quem está passando por perto. Afinal, bebida é para ser curtida e não para causar infelicidade, dor, sofrimento.

