



ARS Algarve

Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

DEPARTAMENTO DE  
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável

## Consumo responsável de vinho

### 26ª Feira da Serra | São Brás de Alportel | 2017

Este ano 2017, a 26ª edição da Feira da Serra de São Brás de Alportel, brinda à tradição com quatro dias dedicados ao vinho. O uso de bebidas alcoólicas e de vinho em particular, tem sido parte integrante de muitas culturas há milhares de anos. Apreciar o vinho de forma responsável é, pois, compatível com um estilo de vida saudável, sendo aliás reconhecidos alguns benefícios na prevenção de algumas doenças, nomeadamente cardiovasculares e diabetes, mas apenas se o consumo for moderado.

No âmbito das tradições mediterrânicas, quer na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, quer na Roda da Alimentação Mediterrânica, o vinho é reconhecido como fazendo parte deste padrão alimentar. Embora, constituindo um elemento identitário desta cultura, é subjacente que o seu consumo seja sempre moderado. Neste contexto, o vinho é permitido a adultos saudáveis, exceptuando **mulheres grávidas ou a amamentar** para as quais é **absolutamente contraindicado**, pelas consequências irreversíveis que pode causar no feto ou no bebé, respectivamente. Do mesmo modo, **crianças e jovens idade inferior a 18 anos** devem-se abster de consumir quaisquer bebidas alcoólicas, incluindo vinho.

O consumo moderado de vinho consiste em limitar a sua ingestão, a **uma ou duas porções por dia**, por **mulheres ou homens, respectivamente**, sendo que uma porção corresponde a **150 ml de vinho com 12% de teor alcoólico**, e sempre integrado em refeições. Do mesmo modo, é desejável que numa qualquer ocasião episódica, o consumo de vinho nunca ultrapasse as quatro porções.

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista  
Departamento de Saúde Pública e Planeamento

julho/2017