

# CUIDADO COM O ÁLCOOL E O TABACO

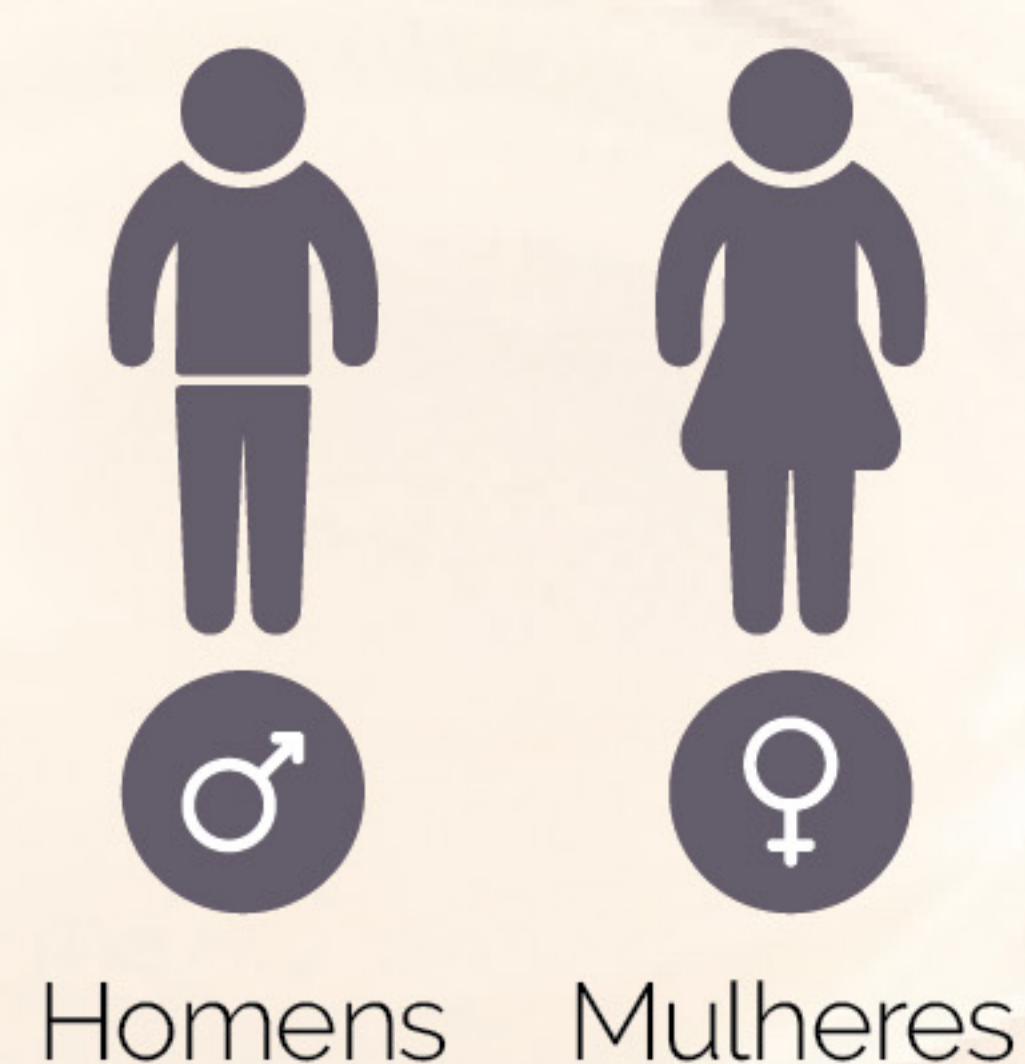
 **bluepharma**  
GENÉRICOS

Para prevenir doenças e manter a boa forma,  
**SIGA ESTES CONSELHOS E TENHA...**

Peça ajuda ao seu médico ou farmacêutico  
para o ajudar a conseguir **deixar de fumar** e  
a **moderar o consumo de álcool**.

...MAIS  
**SAÚDE**

1 unidade de álcool corresponde a:



Não devem  
beber mais que

**14 UNIDADES**  
de álcool  
por semana



**6x** copos  
(de 175ml)  
VINHO (13%)

OU



**6x** copos  
(de 568ml)  
CERVEJA (4%)

OU



**14x** copos  
(de 25ml)  
BEBIDA  
ESPIRITUOSA (40%)

PELA  
SUA SAÚDE,  
DEIXE DE  
**FUMAR!**

MODERE  
O CONSUMO  
DE ÁLCOOL!

NUNCA É TARDE  
PARA ADOTAR UM  
**ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL!**