

## Plano diário de redução de bebidas alcoólicas

Este plano diário irá ajudá-lo a reduzir o seu consumo de álcool. Escolha um dia para começar o seu plano e cumprir as metas que definiu para reduzir os seus consumos. Registe o que consumiu e verifique se foi capaz de não ultrapassar os limites que definiu para cada dia. Se não conseguir cumprir estas metas fale com o seu Médico ou Enfermeiro de Família.

Neste calendário pode registar as metas que definiu e os consumos que fez. Tem seguidamente um exemplo de como esse registo pode ser feito, e uma sequência de 6 semanas onde poderá fazer os seus registos. Exemplo de um plano diário de redução de bebidas alcoólicas:

| Semana 1      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira | 2                                 | 3                  |             |
| Terça-feira   | 2                                 | 3                  |             |
| Quarta-feira  | 0                                 | 2                  | Aniversário |
| Quinta-feira  | 2                                 | 3                  |             |
| Sexta-feira   | 0                                 | 0                  |             |
| Sábado        | 2                                 | 2                  |             |
| Domingo       | 2                                 | 2                  |             |

No início da 1ª semana, não conseguiu atingir os objetivos planeados.

No final dessa semana, já conseguiu atingir os objetivos.

| Semana 1      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |

| Semana 2      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



## Plano diário de redução de bebidas alcoólicas

| Semana 3      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |

| Semana 4      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |

| Semana 5      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |

| Semana 6      | Limite máximo de bebidas desejado | Bebidas consumidas | Observações |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Segunda-feira |                                   |                    |             |
| Terça-feira   |                                   |                    |             |
| Quarta-feira  |                                   |                    |             |
| Quinta-feira  |                                   |                    |             |
| Sexta-feira   |                                   |                    |             |
| Sábado        |                                   |                    |             |
| Domingo       |                                   |                    |             |

Adaptado de: "Bebidas alcoólicas. Quanto é que eu bebo? Será que bebo demais?", APMCG.