

Consumo responsável de *Álcool*



2ª Edição





# *História da Cerveja*

A cerveja é consumida desde 4000 a. C., quando os antigos sumérios perceberam que as sobras dos cereais que deixavam dentro da água fermentavam, tornando-se uma bebida de paladar agradável. Por conter os ingredientes básicos do pão, a cerveja ficou conhecida como o “pão líquido”.

O álcool, produzido naturalmente pela fermentação, preservava a qualidade do alimento por mais tempo, permitindo a criação de uma bebida durável, uma característica importante já que os métodos de conservação da época eram bastante limitados.

A cerveja é produzida com quatro elementos fundamentais: água, malte, lúpulo e fermento. As técnicas de produção vêm sendo aprimoradas ao longo do tempo através da seleção permanente das matérias-primas e do aperfeiçoamento dos procedimentos de fabricação. Essa evolução deu origem à arte cervejeira, que está profundamente enraizada na cultura de países europeus.

A evolução das técnicas também trouxe normatização: a Lei Reinheitsgebot, também conhecida como Lei da Pureza, foi instituída em 1516 pelos Duques Guilherme IV e Ludovico X. Em vigor até hoje, a Lei da Pureza determina que os ingredientes da cerveja sejam naturais e que sejam utilizados apenas quatro insumos - água, malte, lúpulo e fermento – sendo atualmente permitida, exceto na Alemanha, a substituição parcial do malte por outros cereais como o milho, o arroz e o trigo.

## *A cerveja hoje*

A cerveja é uma das bebidas mais populares e consumidas do mundo. Seu processo de fabricação mantém a tradição de utilizar somente matérias-primas naturais. O produto leva cerca de 15 dias para ser preparado e engarrafado.

A cerveja é classificada como uma bebida fermentada. Não existe adição de álcool durante a fabricação: o álcool é produzido pela fermentação dos cereais.

A água é o principal ingrediente da receita, equivalendo a cerca de 95% do produto. Sua composição final inclui vitaminas – complexos A, B, D e E –, nutrientes como proteínas, carboidratos, riboflavina, niacina, piridoxina, cálcio, magnésio, sódio, potássio, zinco, tiamina, além da presença de ácido fólico, silício e minerais.

A cerveja é uma bebida leve e refrescante, reconhecida pelas suas propriedades diuréticas, pelo estímulo ao apetite e o auxílio à digestão. Cada 100 ml de cerveja contém 42 calorias.

Normalmente, as cervejas têm graduação alcoólica entre 4 e 7 graus. Apesar de ser o menor teor entre as bebidas alcoólicas, os fabricantes investem cada vez mais na orientação para o consumo adequado, já que qualquer excesso é prejudicial ao ser humano e à sociedade.



Fábrica da Femsa Cerveja Brasil em Jacareí, SP

Valeriy Khromov/iStock



# *Conheça os diferentes tipos de bebidas alcoólicas*

## **Bebidas fermentadas**

São obtidas pela fermentação de frutos, cereais ou raízes. Essa fermentação ocorre porque as matérias-primas são expostas a certas condições de umidade e temperatura. Durante o processo, determinados microorganismos (leveduras) consomem o açúcar das matérias-primas e produzem álcool. É o caso das uvas, que são usadas para produzir vinhos com graduação entre 11 e 15%. É também o caso do malte (cevada germinada e torrada) que, ao fermentar, produz as cervejas, com graduação entre 4 e 9%.

## **Bebidas destiladas**

Como as leveduras não resistem a graduações alcoólicas maiores que 15%, bebidas mais “fortes” são obtidas pela destilação de bebidas previamente fermentadas. Durante a destilação, o fermentado é aquecido, o álcool é separado dos outros componentes, parte da água é eliminada e o produto resultante é mais “forte”, ou seja, tem mais álcool. A destilação do vinho, por exemplo, produz o conhaque. Cachaça, uísque, vodca, rum e tequila também são destilados. Este tipo de bebida normalmente tem graduação alcoólica em torno de 40%.

## **Outras bebidas alcoólicas**

Há outros tipos de bebidas. Os licores, por exemplo, são criados adicionando-se frutas, ervas e outros componentes que dão aroma e sabor a determinados destilados. Já os coquetéis podem usar destilados ou fermentados, e a eles acrescentam-se sucos, refrigerantes e outros ingredientes. Cuba Libre, Pina Colada e Marguerita são coquetéis muito conhecidos. Por causa da mistura, a graduação dos coquetéis geralmente é menor, ficando em torno dos 13%.

## *Como a bebida alcoólica age no organismo?*

O álcool age no sistema nervoso (principalmente no cérebro) e chega até ele logo após passar pelo estômago. Os efeitos são quase imediatos. O impacto é diferente em cada pessoa e depende de diversos fatores. Confira:

- **Quantidade consumida.** Em geral, quanto maior a quantidade de bebida, mais forte é o efeito.
- **Gradação alcoólica da bebida.** Quanto maior a gradação (porcentagem de álcool), mais forte é o efeito.
- **Velocidade da ingestão.** Quanto mais rápido se bebe, mais rápido o álcool é absorvido pelo estômago e começa a produzir seus efeitos.
- **Presença de alimentos no estômago.** Os alimentos retardam a absorção do álcool e reduzem seu impacto no organismo. É por isso que não se deve beber de estômago vazio.
- **Peso e sexo.** As mulheres e pessoas mais magras absorvem o álcool mais rapidamente. Nelas, o efeito da bebida tende a ser mais forte.
- **Estado emocional e de saúde geral.** Cansaço, depressão e problemas de saúde potencializam a absorção. Ou seja, o cliente que procura a bebida para esquecer um problema emocional pode estar contribuindo para que ele piore.
- **Experiência anterior de consumo.** Bebedores “experientes” podem acabar desenvolvendo certa “tolerância” ao álcool. Mas beber muito sem sentir os efeitos não é sinal de saúde. Ao contrário, isso cria uma falsa “capacidade de beber”. E ao beber mais ainda, a saúde fica comprometida.

Embora uma pequena parte do álcool seja eliminada pelo suor e pela urina, o fígado é o principal responsável pelo seu processamento. Ele produz certas substâncias que convertem o álcool etílico em gás carbônico e água. Mas há um limite a partir do qual o fígado perde essa capacidade. Esse é outro motivo para beber com responsabilidade.





# *Beba com moderação*

O consumo de álcool em excesso faz com que a nossa capacidade de concentração diminua, os reflexos fiquem alterados e a resposta a estímulos fique prejudicada, podendo ocasionar, ainda, desorientação, confusão mental e até inconsciência. O excesso de álcool também está frequentemente relacionado com a prática de sexo sem proteção, direção perigosa e envolvimento em situações de violência.

## **Consumo responsável: o que você pode fazer?**

A FEMSA acredita que o bom consumidor é aquele que respeita a lei, os seus próprios limites e segue as dicas para o consumo responsável:

- A cerveja é a bebida que possui o menor teor de álcool em relação a outras bebidas alcoólicas. Mesmo assim, deve ser consumida com moderação.
- Não consuma bebidas alcoólicas se estiver fazendo uso de medicamentos.
- Mulheres grávidas não devem consumir bebidas alcoólicas.
- Não venda nem sirva bebidas alcoólicas para menores de 18 anos.
- Os efeitos do consumo abusivo de álcool no organismo não desaparecem com café e/ou banho gelado. Neste caso, repouso e tempo são os maiores aliados para a recuperação.
- Bebeu? Não dirija. Escolha o motorista da vez e volte para casa em segurança.

# O que a FEMSA está fazendo?

As cervejarias têm uma grande responsabilidade social e ética. Como parte de sua consciência empresarial, a FEMSA adota posturas equilibradas quanto ao consumo de álcool.

- O Serviço de Atendimento ao Consumidor FEMSA presta orientação sobre consumo responsável de álcool através do telefone 0800 888 1010, com ligação gratuita.
- As peças publicitárias – filmes, cartazes e sites – utilizadas pela FEMSA são dirigidas ao público adulto e não estimulam o consumo abusivo. Todas as peças incluem a mensagem “BEBA COM MODERAÇÃO”.
- Parceria com associações de classe – bares e restaurantes – e programa de orientação sobre consumo responsável para garçons.
- Campanha “18 é legal” contra a venda de bebidas alcoólicas para menores, com distribuição de adesivos em eventos e nos pontos de venda.
- Os participantes dos programas de visitas à FEMSA recebem orientação sobre o consumo responsável de álcool.
- A FEMSA mantém um canal de comunicação com os funcionários e fornece orientações sobre consumo responsável de álcool.
- O Painel de Degustação da FEMSA Cerveja Brasil, que faz a análise e avaliação das cervejas fabricadas – cor, sabor, aroma e qualidade –, é formado por especialistas treinados que são escalados alternadamente a fim de que não haja consumo excessivo por parte destes profissionais.





O grupo FEMSA – Fomento Económico Mexicano S.A. – está entre os cinco maiores conglomerados empresariais do México. É a maior empresa de bebidas da América Latina, com operações em 9 países e 232 milhões de consumidores.

Fundada em 1890, na cidade de Monterrey, a cervejaria do México, deu origem ao grupo e expandiu suas atividades em diversos ramos de negócio por toda a América Latina, sempre focada na excelência de seus serviços e em constantes inovações de mercado.

Atualmente, o Grupo FEMSA atua nas áreas de cervejas, refrigerantes, logística, embalagens e comércio.

A Coca-Cola FEMSA é o maior fabricante de produtos Coca-Cola da América Latina e o segundo do mundo. No Brasil, produz e distribui os produtos Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, Fanta, Kuat, Kuat Zero, Sprite, Sprite Zero, Taí, Simba, Minute Maid Mais, Kapo, Nestea, Crystal, Aquarius, Schweppes e Burn.

Em 2006, a FEMSA adquiriu o controle das Cervejarias Kaiser Brasil, agora denominada FEMSA Cerveja Brasil. Com um dos portfólios mais completos do mercado, a FEMSA Cerveja Brasil fabrica Kaiser Pilsen, Kaiser Bock, Summer Draft, Gold, Bavaria Pilsen, Bavaria sem Álcool, Bavaria Premium, Heineken, Santa Cerva, Xingu e Sol, além de importar a mexicana Dos Equis.





### Números

- 30 plantas engarrafadoras
- 14 cervejarias
- 13 fábricas de embalagens
- 100 marcas de bebidas
- 695 centros de distribuição
- 232 milhões de consumidores
- 5 mil lojas de conveniência OXXO
- Mais de 99 mil empregados
- US\$ 11,7 bilhões de receita em 2006

Proibida a reprodução total ou parcial desta cartilha sem a autorização expressa da FEMSA Mercosul.  
kac@kaiser.com.br



A coleção FEMSA Consciência Empresarial é composta por uma série de cartilhas que abordam temas sociais, culturais, ambientais e de saúde, através de uma linguagem simples e objetiva.

As cartilhas da coleção têm como objetivo não somente informar sobre questões relevantes para o desenvolvimento sustentável mas, principalmente, demonstrar e incentivar a prática de pequenas ações capazes de melhorar a vida do indivíduo, da sua comunidade e, conseqüentemente, de todo o planeta.

Outros títulos:

Uso responsável da água  
Consumo responsável de álcool: um guia para garçons  
Meio ambiente, reciclagem e coleta seletiva

