

Antes de esquecer ou se arrepender, lembre-se do que a bebida pode fazer.

Beber por diversão, para comemorar, socializar ou aliviar o estresse parece ser algo saudável, mas **não é**. Em muitos casos, frequência e quantidade são extrapoladas e assim **surge o problema**.

Diminuir excessos, cortar hábitos e entender o que está acontecendo é muito importante. Se precisar de ajuda para isso, procure o **Espaço Consciência e Cuidado**.

