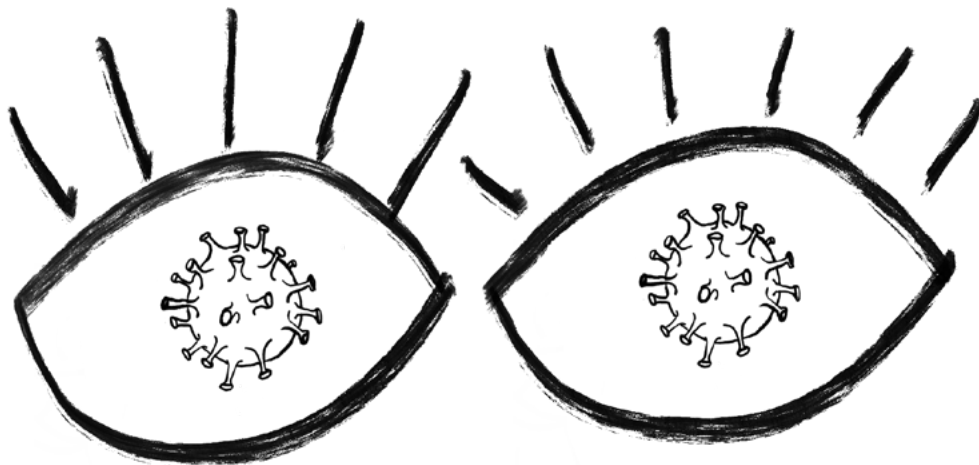


AME #
SUA #
MENTE



ESCOLAS

CONSUMO E ABUSO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS NA PANDEMIA



Autoria: Clarice Sandi Madruga

Pós-Doutorado em Psiquiatria e Psicologia Médica, Psicóloga,
Equipe de formação e conteúdo do Instituto Ame sua Mente

Realização



Apoio



Parceiros



Quarentena, estresse e consumo de bebidas alcoólicas

Em apenas meses, a vida de milhões de crianças e adolescentes mudou radicalmente. Escolas, esportes, música, clubes, teatros, lojas e academias ficaram inacessíveis. Eles tiveram que ficar em casa, não foi mais possível ver amigos, professores, treinadores, avós ou nenhum dos demais adultos que formam a rede de suporte. Nesse período, diversas experiências, desafios e conquistas da puberdade e adolescência ficaram suspensas.



Sabemos que o uso de álcool na adolescência está associado à disponibilidade e à oportunidade (eventos sociais). Nesse sentido, alguns estudos têm mostrado que esse novo contexto não gerou aumento na experimentação de álcool entre jovens que ainda não bebiam, porém, aumentou o consumo entre aqueles que já o haviam iniciado, pois passaram a beber mais e com maior frequência. Muitos deles passaram a conviver com o consumo (abusivo ou não) de seus pais, bem como com uma maior exposição a promoções na mídia, lives e na internet de forma geral, que foram inundadas por publicidade da indústria cada vez mais voltada para o público jovem. Esses fatores influenciam a formação de crenças normativas¹ permissivas sobre consumo e estão associados à antecipação da experimentação de bebidas alcoólicas e outras drogas.

¹ Crenças normativas são as crenças sobre o que pessoas ou grupos considerados importantes para o indivíduo esperam quanto ao seu comportamento. As crenças normativas geram as normas subjetivas, que são determinantes importantes de comportamentos.

O que precisamos saber sobre o consumo precoce de bebidas alcoólicas

- A agressividade pode ser um dos efeitos do álcool. O seu consumo no contexto de confinamento e convívio familiar intenso pode induzir à violência doméstica;

- Bebidas alcoólicas não matam o coronavírus ou protegem o organismo contra a contaminação, ao contrário, a ingestão de álcool tem efeito deletério no sistema imune, tornando o indivíduo mais vulnerável para se contaminar e com uma menor resposta imune no combate ao vírus quando infectado;

- O álcool inibe a capacidade de ponderação na tomada de decisão e o controle de impulsos. O consumo pode levar a uma maior exposição e risco de contaminação por negligenciamento das medidas de proteção e autocuidado;

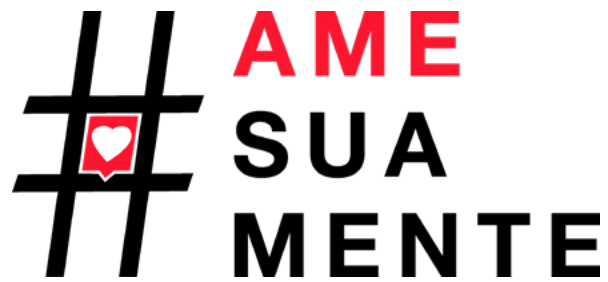
- O consumo abusivo de álcool pode predispor ao desenvolvimento da síndrome de estresse respiratório agudo mesmo em jovens que não teriam o risco, caso sejam contaminados pelo vírus;

- As crenças relacionadas aos efeitos positivos ou negativos do consumo de álcool são formadas cedo, a partir do que as crianças ou adolescentes observam quanto ao consumo de álcool dentro de suas casas. O abuso de álcool entre os pais aumenta as chances para o desenvolvimento de problemas relacionados ao uso de álcool e/ou outras drogas nos seus filhos.



Como prevenir

- O foco de ações preventivas precisa ser na tentativa de postergar a experimentação do álcool o máximo possível;
- Converse com os adolescentes sobre os efeitos negativos do consumo precoce. Foque os efeitos negativos imediatos e em curto prazo;
- Quebrar crenças e mitos relacionados às vantagens de beber é um dos pilares fundamentais das estratégias de prevenção;
- Incentive o pensamento crítico no que diz respeito às estratégias da indústria para transmitir falsas ideias sobre os benefícios do consumo de álcool;
- Ações que envolvem o aprendizado de habilidades socioemocionais, como a formação de identidade, autoestima, habilidades de comunicação, enfrentamento e expressão de sentimentos, têm eficácia comprovada;
- Ações continuadas, desenvolvidas pelos próprios professores previamente treinados, funcionam melhor que ações pontuais;
- Programas que agrupam os três elementos – quebra de crenças distorcidas sobre o uso e seus efeitos, informação neutra sem julgamento moral ou amedrontamento e treinamento de habilidades socioemocionais – têm maior chance de ser efetivos em longo prazo;
- Alerta os pais para que evitem o consumo na frente dos filhos e que não deixem bebidas alcoólicas muito acessíveis dentro de casa;
- Conscientize os pais sobre os impactos do consumo precoce e incentive que estabeleçam limites, regras e consequências caso elas sejam quebradas;
- Converse com os adolescentes sobre a importância das medidas de distanciamento para que evitem festas ou aglomerações. Quanto mais nos cuidarmos, mais cedo tudo isso acaba!



www.amesuamente.org

amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

www.instagram.com/ame_sua_mente
www.facebook.com/amesuamenteinstituto