

Sozinhas e vulneráveis

Estudos indicam aumento no nível de estresse e maior vulnerabilidade à ingestão excessiva de álcool em crianças que se sentem solitárias

» PALOMA OLIVETO

Em adultos, a solidão e o isolamento social já foram apontados como fatores de risco para morte prematura, demência, ansiedade, depressão e suicídio. Na infância, pode prever o abuso de álcool, segundo um estudo que será publicado na revista *Addictive Behaviors Reports*. Com base em entrevistas realizadas com estudantes universitários, a psicóloga Julie Patock-Peckham, professora e pesquisadora da Universidade Estadual do Arizona, nos Estados Unidos, descobriu que os estudantes que se sentiam sós antes dos 12 anos apresentavam níveis de estresse mais elevados e relataram uso excessivo de bebidas, quando jovens.

Segundo a especialista, a pesquisa foi ancorada em uma “extensa literatura” científica prévia que associa a solidão na infância ao consumo abusivo de álcool mais tarde. Um estudo publicado em 2013, que acompanhou os participantes de 5 a 17 anos por mais de uma década, por exemplo, constatou que, no fim da adolescência, aqueles que se sentiam sós quando crianças ingeriram a substância em maior quantidade e frequência que os demais. “Hipotizamos, então, que a solidão antes dos 12 anos diretamente poderia prever mais problemas relacionados ao álcool entre os jovens adultos”, conta. De acordo com ela, estudos futuros poderão verificar se essa relação é verdadeira também para drogas ilícitas.

No estudo texano, 310 universitários (154 mulheres e 156 homens) completaram questionários nos quais indicavam se sentiam solidão na infância e apontavam os níveis atuais de estresse e consumo de álcool. Mais de 85% dos participantes disseram que ingeriram a substância. Um modelo estatístico utilizado na pesquisa indicou que, entre os que reportaram que se sentiam sós com frequência antes dos 12 anos, a ingestão alcoólica era mais pesada e frequente.

Esses participantes também relataram níveis mais elevados de estresse. “É muito provável que

alguém que fique solitário venha a desenvolver um quadro depressivo, fóbico. Em contraponto muitas vezes a isso, podem começar a usar drogas para fugir do desconforto e do estresse”, afirma Sérgio Rocha, psiquiatra e diretor da Clínica Revitalis, especializada em saúde mental e dependência química, no Rio de Janeiro. “O uso de drogas pode ser uma maneira de compensar o mal-estar, levando o indivíduo a uma possibilidade de dependência e adicção. Desse modo, a solidão é um campo muito fértil para o desenvolvimento de doenças mentais”, aponta.

O médico, que define a solidão como “um dos grandes pavores da humanidade”, lembra que, na infância, o desenvolvimento acontece, principalmente, a partir de interações sociais. “Embora nem toda causa de alcoolismo seja solidão, sem dúvida esse é um componente no desenvolvimento de doenças mentais, e o alcoolismo, nessa situação, ajuda a suprir os sintomas causados pelas psicopatologias”, aponta.

Pandemia

Antes da covid-19, uma pesquisa inglesa apontou que, no universo estudado — crianças em idade escolar no Reino Unido —, uma em cada 10 sentia-se solitária. No cenário pós-pandêmico, houve uma percepção maior da solidão, de acordo com uma pesquisa de revisão publicada na revista *American Psychologist*, realizada com dados de 200 mil adultos de 34 países (o Brasil não está incluído). Para a psicóloga Julie Patock-Peckham, é possível que o isolamento social necessário durante o período possa se refletir negativamente no futuro de meninos e meninas.

Uma pesquisa publicada na *Revista Paulista de Pediatria* com base em dados nacionais e internacionais encontrou associação entre o isolamento social e o confinamento ao aumento na incidência de preocupação (68%), desamparo (66%), medo (61%) e nervosismo (60%) entre crianças e adolescentes. “Na minha opinião,

teremos uma crise de saúde pública em nossas mãos, pois, durante a covid-19, as crianças perderam marcos importantes e experiências de desenvolvimento com seus pares”, afirma Patock-Peckham. “Meus dados foram coletados antes da pandemia. Por isso, estou bastante preocupada com essa

geração. Principalmente as crianças que nem tinham irmãos durante o isolamento podem estar em maior risco.”

Para a pesquisadora, é preciso investir na socialização especialmente das que tiveram uma percepção maior de solidão durante a crise sanitária. “Aulas de

esportes, dança, música e arte parecem uma boa via de abertura de amizades”, diz. O psiquiatra Sérgio Rocha ressalta que ainda não se pode prever os efeitos futuros do isolamento pela covid-19, embora acredite que o evento seja um potencial fator de risco para adições. “Ainda não é possível a

realização de uma conclusão de causa e efeito entre a infância vivida nesse período e a adicção no futuro. Entretanto, foi algo que durou um ano e meio, dois anos, e, dessa forma, acredito que ainda pode ser considerado um fator de risco ou uma causa de desenvolvimento de um vício futuro.”



»Entrevista | **ARTHUR GUERRA**, PSQUIATRA E PRESIDENTE EXECUTIVO DO CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA)

Família é fator-chave

Embora considere exagero falar em uma “pandemia de solidão” deplorada pela covid-19, o psiquiatra Arthur Guerra, presidente executivo do Centro de Informações sobre Saúde e Alcool (Cisa), acredita que a crise mundial associada ao Sars-CoV-2, que impactou todas as esferas públicas e privadas, “pode ser um infeliz ponto de destaque para futuros comportamentos nocivos”. O médico, que também é supervisor do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Alcool e Drogas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, destaca que diversos aspectos relacionados ao bem-estar na infância interferem na idade adulta e lembra que a família é fundamental para reduzir o risco de uso excessivo de álcool no futuro. (PO)

O que há de mais consolidado, hoje, sobre os impactos mentais, em longo prazo, da solidão durante a infância?

Solidão na infância é um fator de risco para diversos transtornos

mentais, como depressão e ansiedade, que podem se manifestar na vida adulta ou mesmo no próprio período de infância. Algumas teorias psicológicas propõem que as relações interpessoais e o bem-estar do indivíduo estão intimamente ligados, e a infância é o período em que essas relações começam a se estabelecer. Dessa forma, é preciso considerar a solidão na infância como fator de risco que impacta negativamente a saúde mental a longo prazo.

É possível fazer uma associação direta entre a solidão na infância e o abuso de álcool no fim da adolescência?

Sempre quando falamos de comportamento humano, a atribuição de relações causais é difícil, pois o ser humano é muito complexo, e muitas questões interferem no tempo todo em seu comportamento. Mas o que podemos dizer sobre a solidão na infância é que ela é um fator de risco — isto é, aumenta as chances

Cisa/Divulgação



— de abuso de álcool no fim da adolescência. O estudo publicado na revista *Addictive Behaviors Reports* encontrou uma associação entre pessoas que relataram solidão na infância e maior estresse na vida adulta. Esse estresse, por sua vez, esteve diretamente associado a maiores possibilidades de abuso de álcool. É importante destacar que a população estudada era de estudantes universitários maiores de idade, nos Estados Unidos. Mas é razoável supor

que esse estresse e o abuso de álcool não surgiram com a maioridade. Novos estudos precisam ser feitos para avaliar melhor como esses indicadores estão já presentes na adolescência.

Quais outros fatores de risco durante a infância influenciam o consumo excessivo de álcool mais tarde?

Ainda temos poucas evidências sobre o assunto. Particularmente, em termos de

metodologia de pesquisa, é difícil separar fatores genéticos de moduladores sociais e familiares da infância. Mas o que se tem de mais estabelecido é que o ambiente familiar é um fator de extrema importância. Desde famílias que facilitam e impulsionam o consumo até ambientes familiares que geram traumas, tudo pode impactar o consumo nocivo de álcool.

A pandemia aumentou significativamente a sensação de solidão, segundo diversos estudos. As crianças foram particularmente afetadas. Isso pode se refletir no comportamento de adições futuras?

É importante destacar que esses estudos são ainda preliminares. Um dos grandes impactos da pandemia foi um certo “apagão” de dados, pois muitas pesquisas foram impossibilitadas de serem feitas com o rigor que merecem. Desse modo, os estudos ainda estão debatendo se esse aumento na solidão é real, e se é um aumento considerável. Muitos pesquisadores dizem que, talvez, o termo “pandemia de solidão” seja um pouco exagerado. De maneira geral, contudo, é provável que os relatos de solidão tenham aumentado. A pandemia,

seja por esse provável aumento na solidão, seja por outros impactos — notadamente, o econômico —, pode ser um infeliz ponto de destaque para futuros comportamentos nocivos.

Como as políticas de prevenção ao abuso do álcool podem aproveitar a informação fornecida pelo estudo?

Esse estudo ressalta uma tendência que nós, profissionais da saúde, já sabemos muito bem: para prevenir consumo abusivo na vida adulta, é preciso trabalhar com a adolescência. Para prevenir isso na adolescência, é preciso trabalhar com as crianças. E para proteger as crianças, é preciso focar nas famílias. E, nesse ponto, retornamos para os adultos. A família é um importante ponto de trabalho e foco de cuidado para a prevenção de abuso de álcool por crianças e adolescentes. Além disso, temos os aspectos mais “econômicos”, como a manutenção e a fiscalização da proibição de venda de álcool para menores de idade. Em particular, precisamos tomar cuidado com a publicidade, muitas vezes involuntária, feita nas redes sociais virtuais voltadas para jovens (como o TikTok), que tende a pintar o álcool como algo positivo e excitante.