

SAÚDE PÚBLICA

Alerta ao consumo de álcool entre jovens

A naturalização do consumo de bebidas por adolescentes pode dificultar a identificação dos primeiros sinais de dependência, atrasar a busca por tratamento e causar impactos físicos e psicológicos, destacam especialistas

» MARIA EDUARDA LAVOCAT

"Eu sentia que o álcool era uma bola de boliche que passava e derubava todos os pinos da minha vida que eu estava conseguindo equilibrar." A metáfora é da digital influencer Giulia Albuquerque, de 24 anos, para descrever a força destrutiva que a dependência alcoólica exerceu sobre a vida dela.

Ao contrário do imaginário popular, o alcoolista — termo que substitui o antigo "alcoólatra" — não é necessariamente uma pessoa mais velha que convive com a bebida há décadas. A dependência pode surgir na adolescência ou nos primeiros anos da vida adulta, muitas vezes mascarada por hábitos socialmente aceitos e pela ideia de que beber faz parte da juventude.

A psicóloga infantojuvenil Luisa Borges Linhares explica que os transtornos relacionados ao uso de substâncias podem começar especialmente na adolescência. Segundo ela, nessa fase o cérebro ainda está em desenvolvimento, o que aumenta a vulnerabilidade aos efeitos do álcool e ao risco de dependência.

Foi nesse contexto da adolescência que Giulia começou a consumir bebidas alcoólicas. O primeiro contato com o álcool aconteceu por volta dos 12 anos. Sozinha em casa, pegou uma garrafa de vodca e colocou um pouco em uma xícara para experimentar. "Querida saber qual era o gosto, por que todo mundo dizia que aquilo era tão bom e por que todos os adultos bebiam", diz. A curiosidade, no entanto, logo deu lugar à decepção. "Pensei: 'Meu Deus, que coisa horrível! Tem gosto de álcool etílico. Como as pessoas bebem isso?'"

Porém foi por volta dos 15 anos quando ela passou a beber com mais frequência, mas ainda de forma social. "Era aquela época dos 14, 15 anos, das festinhas. Todo mundo começou a beber, mas eu tinha um pouco de medo", relembra. Aos 16 anos, Giulia realizou um intercâmbio na Austrália, onde criou o hábito de beber vinho com os amigos e viveu o primeiro episódio de embriaguez.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) mostram que o consumo de álcool entre adolescentes brasileiros é elevado. Segundo o levantamento, 63,3% dos jovens experimentaram bebidas alcoólicas, enquanto 28,1% consumiram álcool nos 30 dias anteriores à pesquisa. Outros 34,6% afirmaram ter ingerido quatro ou mais doses em uma única ocasião, padrão associado ao consumo excessivo.

No Distrito Federal, os indicadores são mais preocupantes. Segundo a PeNSE, 67,4% dos adolescentes experimentaram bebidas alcoólicas, percentual superior à média nacional. Outros 31% relataram consumo nos 30 dias anteriores ao levantamento, e 42,3% afirmaram ter ingerido quatro ou mais doses em um único dia.

FR (o entrevistado preferiu não se identificar), de 51 anos, membro dos Alcoólicos Anônimos (AA) de Brasília, afirma que, por sua experiência de décadas nos mais diversos grupos, grande parte dos integrantes começou a beber ainda na adolescência. Segundo ele, a instituição não produz estatísticas sobre seus participantes, mas estima que cerca de 90% tenham iniciado o consumo nessa fase.

"Tivemos um integrante que entrou para o grupo com 12 anos, porque começou a beber aos 9 e seu irmão entrou aos 16", relata. "Atualmente, não são tantos os jovens que procuram o grupo, e menos ainda os que permanecem. Acredito que isso aconteça por conta da negação. Mas a maioria dos mais velhos começou a enfrentar problemas com o álcool ainda muito jovem", lamenta.

Segundo a psicóloga Luisa Borges, a experimentação é favorecida pela própria fase da adolescência e pela relação cultural da sociedade com o álcool. Desde cedo, crianças observam adultos consumindo bebidas em celebrações, momentos de lazer e até como forma de lidar com dificuldades.

"Essa atratividade representa uma apropriação de algo do universo adulto, amplamente aceito e naturalizado pela sociedade. Além disso, hoje vivemos um fenômeno de adultização, em que crianças e adolescentes têm contato com comportamentos e experiências típicos da vida adulta cada vez mais cedo. Isso faz com que o acesso ao álcool também aconteça precocemente", afirma.

No entanto, após as primeiras experiências, o adolescente rapidamente percebe os efeitos da bebida. "Ele pode sentir que o álcool diminui a timidez, alivia o estresse, a ansiedade, as frustrações e as angústias, mas estamos falando de um cérebro em desenvolvimento, que não possui os mesmos recursos de autorregulação e tomada de decisão de um cérebro adulto. Por isso, é mais vulnerável aos efeitos do álcool e às consequências que esse consumo pode trazer para o seu desenvolvimento", afirma.

"Álcool sempre ganha"

A relação de Giulia com o álcool ganhou novos contornos aos 18 anos, quando se mudou para Portugal. Morando sozinha e sem conseguir se adaptar ao país, passou a beber vinho em casa, com frequência. "Foi aí que o álcool começou a mexer comigo de uma forma muito mais profunda", relembra. Segundo ela, a bebida deixou de estar associada apenas aos momentos de celebração e passou a ser uma tentativa de aliviar a tristeza e a solidão. "Eu bebia em casa sozinha, chorava e, no dia seguinte, esquecia."

Giulia retornou ao Brasil aos 20 anos, no período de reabertura após a pandemia. O que começou como diversão, segundo ela, aos poucos "se transformou em um pesadelo". Ao longo de 2023, aos 22 anos, a situação se agravou. Giulia conta que passava os três primeiros dias da semana de ressaca vomitando e voltava a beber na quinta-feira. "O alcoolista não precisa beber todos os dias. O problema está muito mais na relação que você tem com o álcool do que na frequência", ressalta.

O ponto de virada ocorreu após uma discussão com as amigas, depois de uma noite de bebedeira. "Foi a primeira vez que pedi socorro aos meus pais por causa do álcool", afirma. A partir daquele episódio, iniciou o tratamento com apoio da família e das amigas. Também procurou os Alcoólicos Anônimos e conseguiu ficar aproximadamente cinco meses sem beber. "Foi um período maravilhoso. Parecia que finalmente estava voltando a ser quem eu era", declara.

A recaída veio durante a época

Acervo pessoal



Giulia Albuquerque, influencer: "A sobriedade não me tirou nada, na verdade ela me devolveu tudo"

Unidades CAPS AD III

- » **Asa Sul:** Conhecido como CAPS AD III Candando (localizado no Setor Comercial Sul).
- » **Ceilândia:** Unidade com funcionamento de atendimento contínuo na região.
- » **Samambaia:** Unidade com leitos de acolhimento noturno e diurno.

Unidades CAPS AD II

- » **Guará** (atende Guará, Estrutural, Riacho Fundo, Candangolândia e Núcleo Bandeirante)
- » **Santa Maria** (atende Gama e Santa Maria)
- » **Sobradinho** (localizado em Sobradinho II, atende Planaltina, Fercal e Sobradinho)
- » **Itapoã** (atende Itapoã, Paranoá, São Sebastião e Jardim Botânico)

de seu aniversário. Convencida de que havia aprendido a controlar o consumo, Giulia voltou a beber. "Foi a pior decisão que eu poderia ter tomado. Porque, quando você abre essa porta de novo, fechá-la depois é muito mais difícil."

Ao retornar à psiquiatria, Giulia recebeu o diagnóstico de alcoolismo. A partir dali, passou a compreender a dependência como uma condição que exige acompanhamento contínuo. "Foi quando aprendi que, para quem é alcoólista, não existe dose segura. Hoje eu tenho uma certeza: o álcool sempre ganha."

A doença

O médico psiquiatra Raphael Boechat, professor de medicina do Centro Universitário Uniceplac, explica que o alcoolismo, ou transtorno por uso de álcool, é uma doença reconhecida pela Organização Mundial da Saúde

(OMS) e classificada na Classificação Internacional de Doenças (CID). "Trata-se de uma condição que afeta todo o organismo, embora um dos principais impactos ocorra no cérebro", declara.

Segundo Boechat, o diagnóstico entre adolescentes e jovens pode ser mais difícil porque o consumo de álcool nessa faixa etária ainda é amplamente naturalizado. Comportamentos de risco podem ser vistos apenas como "coisa de adolescente", enquanto os danos físicos do consumo prolongado costumam aparecer depois de anos.

A principal diferença entre o consumo recreativo e o uso abusivo, explica o psiquiatra, está na capacidade de controlar a bebida. No uso recreativo, a pessoa consegue estabelecer limites de quantidade e frequência e manter o álcool sem interferências significativas na rotina. No uso abusivo, começa a perder esse controle, consumindo mais ou com maior frequência do

que havia planejado.

Outro sinal de alerta é o surgimento de prejuízos na vida cotidiana. O álcool pode afetar o desempenho nos estudos e no trabalho, comprometer relacionamentos e aumentar a irritabilidade, a impulsividade e o envolvimento em conflitos.

FR, membro do AA de Brasília, começou a beber aos 15 anos, durante uma festa de debutante. Segundo ele, o primeiro contato provocou uma mudança imediata em seu comportamento. "Quando eu tive acesso ao álcool pela primeira vez, eu me perdi. Eu não sei explicar, mas foi transformador na minha vida. Ninguém me reconhecia, porque na noite anterior eu era uma pessoa e, a partir do momento em que eu dei meu primeiro gole de álcool, minha cabeça se transformou e, cada vez, eu queria mais", conta.

De primeira, o consumo entrou para a rotina. "A partir dos 15

anos de idade, eu bebia desenfreadamente. Não conseguia mais parar. Mas era apenas aos sábados." Quando começou a trabalhar, aos 22 anos, a relação com a bebida se intensificou. "Eu transformei toda a minha renda em bebida. Aos 36, eu já estava derrotado moralmente."

Foi então que decidiu pedir ajuda. Segundo FR, a dificuldade em reconhecer o problema também fez parte de sua trajetória. "A negação era muito forte. Quando falavam 'você é alcoólatra', você nega, mas isso faz parte da doença."

Inicialmente, recusou a sugestão de procurar os Alcoólicos Anônimos porque acreditava que a entidade era destinada a pessoas em situação de rua ou completamente dependentes. A percepção mudou quando participou de um evento da irmandade. "Percebi que o alcoolismo não tem cara, não tem idade, não tem gênero.

Tratamento

No Distrito Federal, pessoas com problemas relacionados ao consumo de álcool podem receber atendimento gratuito pela rede pública de saúde. A porta de entrada é, em geral, a Unidade Básica de Saúde (UBS), onde é feita a avaliação inicial e, quando necessário, o encaminhamento para serviços especializados, como os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas (CAPS AD).

Os CAPS AD atendem adolescentes a partir dos 16 anos e adultos com uso abusivo ou dependência de álcool e outras drogas. Existem duas modalidades: CAPS AD II e CAPS AD III. A principal diferença está no funcionamento: os CAPS AD III funcionam 24 horas, enquanto os CAPS AD II funcionam em horário diurno, de segunda a sexta-feira.

Os serviços oferecem atendimento médico, psicológico, de enfermagem e assistência social, além de grupos, oficinas terapêuticas e acompanhamento multiprofissional. Os CAPS AD III também contam com leitos para acolhimento integral de curta permanência, destinados a situações que demandam acompanhamento contínuo, como processos de desintoxicação, crises e quadros clínicos leves ou moderados relacionados ao uso de substâncias.

Além da rede pública de saúde, pessoas que desejam interromper o consumo de álcool podem procurar os Alcoólicos Anônimos (AA), irmandade baseada na troca de experiências entre pessoas que enfrentam ou enfrentaram problemas relacionados ao álcool. Segundo um representante da entidade no Distrito Federal, o único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Não há taxas nem mensalidades, e a organização se mantém por meio das próprias contribuições.

No Distrito Federal, existem aproximadamente 85 grupos de Alcoólicos Anônimos. No Brasil, são cerca de 5 mil. As reuniões são baseadas principalmente no compartilhamento de experiências: os participantes relatam a relação que tinham com o álcool, os impactos do consumo e as mudanças ocorridas após a decisão de parar de beber. Para o representante, a troca de experiências é uma das principais ferramentas da irmandade. "A gente consegue parar de beber conversando", resume.