

ame
sua
mente

na
escola

Os riscos do consumo de álcool na adolescência

Clarice Sandi Madruga



Apesar de diversas definições, o conceito de saúde está associado à necessidade do ser humano em manter um equilíbrio interno bem como uma relação estável e satisfatória com o ambiente que circunda sua vida.

Construir uma boa relação consigo mesmo e relacionar-se de forma positiva com o ambiente perpassa pelo olhar atento e crítico nos hábitos que construímos, inclusive o consumo de bebidas alcoólicas.

Tendo em vista que o processo de desenvolvimento do sistema nervoso ocorre até os 25 anos, o consumo de álcool na adolescência prejudica de forma permanente o cérebro dos jovens, sobretudo o sistema de controle de impulsos. Mas existem outros exemplos dos efeitos no cérebro quando o álcool é consumido precocemente, entre eles:

- **alteração permanente na capacidade de autorregeneração;**
- **aumento da predisposição para depressão e ansiedade;**
- **comportamentos de risco e transtornos de conduta;**
- **predisposição para dependência de qualquer substância psicoativa.**

É também importante ressaltar que estudos científicos demonstram que os jovens que consomem bebidas alcoólicas com a supervisão dos pais não bebem de forma mais responsável. Na verdade, ao longo do tempo, eles ficam sujeitos a mais prejuízos relacionados ao álcool.

O que mais precisamos saber sobre o consumo precoce de bebidas alcoólicas:

- a agressividade pode ser um dos efeitos do álcool. Seu consumo no contexto de confinamento e convívio familiar intenso pode induzir à violência doméstica;
- o álcool inibe a capacidade de ponderação na tomada de decisão e o controle de impulsos;
- as crenças relacionadas aos impactos do consumo de bebidas alcoólicas são formadas cedo, a partir do que as crianças ou adolescentes observam dentro de suas casas. O abuso de álcool entre os pais ou responsáveis aumenta as chances do surgimento de problemas referentes ao uso de álcool e/ou outras drogas em seus filhos.



Como prevenir

- ✓ focar na tentativa de adiar a experimentação do álcool o máximo possível;
- ✓ conversar com os adolescentes sobre os efeitos negativos do consumo precoce de bebidas alcoólicas. Enfatizar os efeitos negativos imediatos e em curto prazo;
- ✓ quebrar crenças e mitos relacionados às vantagens de beber é um dos pilares fundamentais da estratégia de prevenção;
- ✓ incentivar o pensamento crítico em relação à indústria de bebidas que propaga ideias distorcidas sobre os benefícios do consumo de álcool;
- ✓ criar situações que envolvam o aprendizado de habilidades socioemocionais, como a formação de identidade, autoestima, habilidades de comunicação, enfrentamento e expressão de sentimentos, possuem eficácia comprovada;
- ✓ promover ações continuadas, desenvolvidas pelos próprios educadores, previamente treinados, funcionam melhor do que ações pontuais;
- ✓ elaborar programas que agrupam os três elementos – quebra de crenças distorcidas sobre o uso e seus efeitos, informação neutra sem julgamento moral ou intimidação e treinamento de habilidades socioemocionais – têm maior chance de efetividade em longo prazo;
- ✓ alertar os pais ou responsáveis para que evitem o consumo na frente dos filhos e que não deixem bebidas alcoólicas acessíveis em casa;
- ✓ conscientizar os pais ou responsáveis sobre os impactos do consumo precoce de álcool e incentivar a criação de limites, regras e consequências caso eles sejam quebrados

Créditos

Autora:

Clarice Sandi Madruga

Psicóloga, com Pós-Doutorado e Doutorado em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/UNIFESP) e Kings College London, Mestrado em Substance Misuse pela Universidade Sussex no Reino Unido e Mestrado em Neurociências pela UFRGS.

Clarice é pesquisadora e professora afiliada do departamento de psiquiatria da UNIFESP e consultora especialista do Instituto Ame Sua Mente. Autora de diversos artigos científicos e revisora das principais revistas científicas nacionais e internacionais nos domínios da saúde mental e transtorno pelo uso de substâncias. Atua na área da epidemiologia e da prevenção do uso de drogas na adolescência.

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros

