

# DOMÍNIO EPIDEMIOLOGIA

Efeitos e riscos das principais classes  
de substâncias Psicoativas

## Factsheet 2

O que pais e cuidadores precisam  
saber sobre o consumo de bebidas  
na adolescência



## INTRODUÇÃO

O consumo de bebidas alcoólicas sempre irá gerar consequências a curto e longo prazo, incluindo transtorno por uso de álcool (CDC, 2022) todavia, na adolescência, o consumo será sempre ainda mais prejudicial.

Na adolescência e no início da idade adulta o cérebro ainda está em desenvolvimento (em média até os 20 anos de idade). O uso de álcool nesse período pode causar déficits cognitivos e aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, alterando de forma profunda permanente o seu crescimento.



Além disso, o início precoce do consumo de álcool está também associado ao desenvolvimento do Transtorno por Uso de Álcool (alcoolismo) mais tarde na vida (Buchmann et al., 2009; Olson & Crosnoe, 2018, CDC, 2022).

Independente da idade, o álcool afeta de forma significativa o funcionamento do cérebro, especialmente nas áreas do equilíbrio, memória, fala e julgamento. Apagões, ou seja, lacunas na memória, ocorrem se a pessoa ingerir álcool suficiente para bloquear temporariamente a transferência de memórias de armazenamento de curto prazo para o armazenamento de longo prazo conhecido como consolidação de memória (NIDA 2018).

O abuso de bebidas alcoólicas irá também expor o adolescente a outros riscos: acidentes, sexo desprotegido, gravidez indesejada, quedas, violência (incluindo brigas, violência doméstica e homicídios), acidentes de trânsito, etc (Silveira et al, 2008).

### **Fatores que influenciam o consumo precoce de bebidas alcoólicas e como evitá-los:**

#### **1. Alta disponibilidade:**

A disponibilidade de bebidas alcoólicas é considerada um fator que contribui intensamente para o uso de álcool entre jovens. Assim, os que vivem em ambientes onde o álcool está prontamente disponível serão mais propensos a experimentá-lo. A disponibilidade também está relacionada à exposição dentro de casa. Adolescentes com pais que bebem no ambiente doméstico são mais propensos a beber precocemente e eventualmente abusar do álcool do que aqueles cujos pais não bebem.

### *O que você pode fazer?*

>> Exigir o cumprimento de políticas públicas que restringem o acesso de bebidas alcoólicas para adolescentes: controle da venda para menores, venda nas proximidades da escola, etc.

>> Evitar o consumo no dia a dia dentro de casa.

## **2. Negligência parental:**

A vinculação parental é um dos fatores mais importantes na determinação de exposição a riscos na adolescência. Estudos mostram que adolescentes que têm sua rotina acompanhada pelos seus pais ou cuidadores têm menores chances de uso e abuso de álcool e outras drogas.

### *O que você pode fazer?*

>> O monitoramento parental (saber aonde o filho vai, com quem está, etc) é um fator de proteção para o consumo precoce de álcool e outras drogas.

>> Uma vinculação saudável com seu filho está associada a oferecer amor e dar limites. Uma boa vinculação está associada a menores chances de consumo e abuso de substâncias (Donaldson, et.al., 2015).

## **3. Perfil Psicológico:**

A existência de transtornos mentais como depressão e ansiedade são bastante comuns na população e são fatores de risco para o uso precoce e desenvolvimento de problemas relacionados ao uso. Esses transtornos surgem na adolescência e, se identificados e tratados precocemente, podem evitar um efeito em cadeia.

### *O que você pode fazer?*

>> Os pais devem levar seus filhos para uma avaliação psicológica caso suspeite de algum tipo de sofrimento mental. Faz-se necessário observar mudanças de comportamento ou alterações de humor importantes.

## **4. Violência Doméstica:**

Sofrer violência (física, psicológica ou sexual) na infância ou até mesmo presenciar violência no ambiente de casa aumenta muito o risco de consumo e abuso de álcool e outras drogas. (Madruga et al, 2017).

### *O que você pode fazer?*

>> A violência não educa, explore outras estratégias para delimitar limites e responsabilidades, elas serão mais eficazes.

>> Denuncie casos de violência doméstica e abuso infantil.

DISQUE 100 - DIREITOS HUMANOS

LIGUE 180 - VIOLÊNCIA DOMÉSTICA OU FAMILIAR

## Como identificar que o filho está consumindo ou abusando de bebidas alcoólicas?

- Mudanças de humor (por exemplo, raiva, rebeldia, depressão, irritabilidade).
- Níveis de energia diminuídos e letargia.
- Questões comportamentais e/ou acadêmicas na escola.
- Diminuição do interesse nas atividades e/ou na aparência.
- Problemas de coordenação motora, fala arrastada, tontura, comportamento estranho.
- Problemas de concentração e/ou memória.
- Encontrar álcool em seus pertences.
- Sentindo cheiro de álcool no hálito.
- Mudanças nos grupos de amigos.
- Sinais de que a pessoa está usando álcool encontrado em casa, como recipientes de álcool ausentes, destilados diluídos ou reduções significativas no volume de bebidas alcoólicas em casa (Ackermann, 2022; NIAAA, 2018).

## Prevenção

Os pais e cuidadores têm papel fundamental nas escolhas dos adolescentes sobre o álcool, ou seja, tem uma função bem ativa.

Algumas dicas de atitudes que podem melhorar o vínculo com seu filho(a) e prevenir o consumo de álcool e outras drogas:

- Promover e incentivar a participação em atividades recreativas que não incluam o uso de bebidas alcoólicas, como esportes, atividades artísticas ou culturais;
- Passar tempo de qualidade com os filhos e se envolver em suas atividades na medida do possível;



- Monitorar a rotina do filho(a), se aproximar e manter contato com os colegas e amigos (e seus pais);

- Ser um modelo positivo para os filhos (não usar o álcool como mecanismo de enfrentamento, não glamorizar o uso de álcool);



- Definir limites sem autoritarismo excessivo. Fazer combinados, estabelecer regras de forma clara e as consequências (factíveis) caso não sejam cumpridas;



- Perguntar a eles suas opiniões sobre o álcool e o que eles sabem sobre seus efeitos, esclarecer os efeitos e riscos sem o uso do amedrontamento, mas trazer informações sobre os efeitos prejudiciais na adolescência de forma neutra e embasada em conhecimento científico. Ajudar os filhos a entender que mesmo os jovens podem desenvolver um transtorno por uso de álcool (indicado a partir dos 10 anos de idade);

- Saber ouvir. Você pode querer conduzir a conversa, mas deixe que eles tenham a oportunidade de compartilhar seus pensamentos para que se sintam ouvidos e respeitados.



- Oferecer boas razões para não beber (por exemplo, pode levar a situações embaraçosas ou perigosas, dificultar o desenvolvimento do cérebro, histórico familiar de alcoolismo), mas evite táticas de intimidação;



- Ser disponível, deixar claro que você é uma fonte de amparo, transmitindo claramente as maneiras pelas quais você pode ajudar (por exemplo, eles podem ligar para você para buscá-los e não terão problemas).

FONTE: (ACHERMANN, 2022; NIAAA, 2018).



## REFERÊNCIAS

Ackermann, K Effects of Alcohol on the Body: Short & Long-Term Effects. American Addiction Center. Disponível em [alcohol.org](http://alcohol.org) . Atualizado em 26 de agosto de 2022.

Buchmann AF, Schmid B, Blomeyer D, Becker K, Treutlein J, Zimmermann US, Jenzen-Steinmetz C, Schmidt MH, Esser G, Banaschewski T, Rietschel M, Schumann G, Laucht M. Impact of age at first drink on vulnerability to alcohol-related problems: testing the marker hypothesis in a prospective study of young adults. *J Psychiatr Res.*;43(15):1205-12; 2009.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças. CDC. Site do Aplicativo de Impacto de Doenças Relacionadas ao Alcool . Acesso em 07 set. 2022.

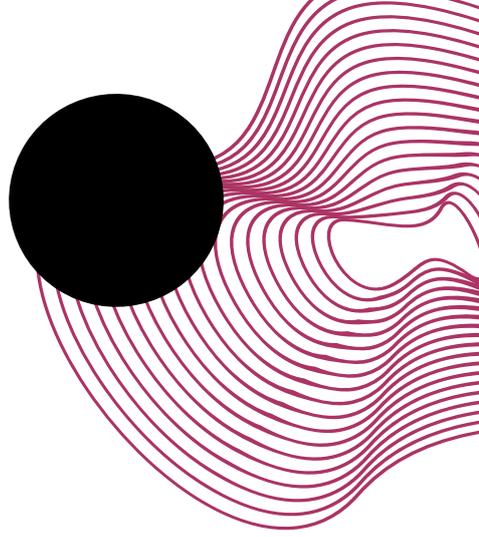
Donaldson, C. D., Nakawaki, B., & Crano, W. D. (2015). Variations in parental monitoring and predictions of adolescent prescription opioid and stimulant misuse. *Addict Behav*, 45, 14-21.

NIAAA. Instituto Nacional de Abuso de Alcool e Alcoolismo. (2018). Transtorno por Uso de Alcool. Disponível em: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-interventions-youngadults>.

NIDA. Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (3rd ed.) Publications Revised January 2018. Efeitos do alcool na saude. Alcool e o cerebro: uma visao geral. Disponível em: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-and-brain-overview>.

Olson JS, Crosnoe R. The Interplay of Peer, Parent, and Adolescent Drinking. *Soc Sci Q.*99(4):1349-1362; 2018.

Silveira CM, Silveira CC, Silva JG, Silveira LM, Andrade AG, Andrade LHSG. Epidemiologia do beber pesado e beber pesado episódico no Brasil: uma revisão sistematizada da literatura. *Rev. Psiqu. Clin.* 35, supl. 1:31-38, 2008.



MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

