

Consumo de Álcool entre Universitários



Apresentação

Este manual destina-se a você, jovem universitário, de todas as áreas do conhecimento. Em qualquer momento da sua graduação você terá oportunidades de experimentar bebidas alcoólicas e pode acabar desenvolvendo o hábito em níveis nocivos. Baseado nisso, trazemos algumas informações para que você conheça um pouco mais a respeito do álcool, seus riscos e consequências, para que você seja capaz de reduzir os possíveis danos advindos de seu consumo. As informações aqui apresentadas são úteis e você poderá compartilhar com seus amigos e familiares.

Autores:

Vanessa M. Calmont - vancalmont@gmail.com

Daniel Brown - dan94brown@gmail.com

Darlisom S. Ferreira - darlisom@terra.com.br

Rafaela Cruz - rcdo.med16@uea.edu.br

Todos os autores supracitados fazem parte do GEPPES — Grupo de Estudos e Pesquisas em Promoção e Educação em Saúde, da Universidade do Estado do Amazonas.

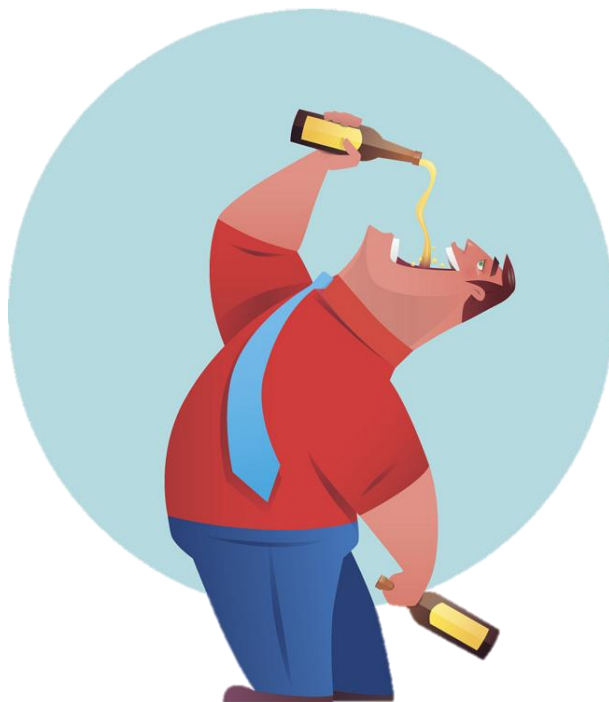
Sumário

O Álcool	3
O universitário e o álcool	5
Fatores de risco	7
Consequências do uso	8
Redução de danos	10
Importante	13
Palavras finais	14
Referências	15

O Álcool

É uma substância psicoativa, ou seja, que tem efeitos diretos no cérebro e que pode comprometer algumas funções dos movimentos e dos sentidos. É produzido através do açúcar contido em grãos, caules ou frutas, submetido a processos químicos.

- ❖ Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 2 bilhões de pessoas consomem bebidas alcoólicas no mundo;
- ❖ 76,3 milhões dessas pessoas têm alguma doença relacionada ao uso de álcool;
- ❖ Cerca de 3,3 milhões de pessoas morreram em 2012 por causa de consumo de álcool;



No Brasil

- ❖ A quantidade média de álcool consumida por maiores de 15 anos é de 8,7L por pessoa;
- ❖ No quesito idade, a faixa etária entre 18 e 35 anos é a que mais consome bebidas alcóolicas;
- ❖ 19% dos universitários brasileiros já experimentaram algum tipo de bebida alcóolica. Dentre estes, 22% estão em risco de dependência.



O Universitário e o Álcool



A universidade é uma fase de novas experiências e companhias, que podem levar tanto a atitudes positivas quanto negativas.

Algo comum nesse contexto é a ida a festas e experimentação de substâncias, como o álcool e outras drogas.

De forma resumida, existem três mecanismos diretos de danos

que você pode sofrer, ao consumir álcool:

❖ Efeitos tóxicos sobre seus órgãos e tecidos

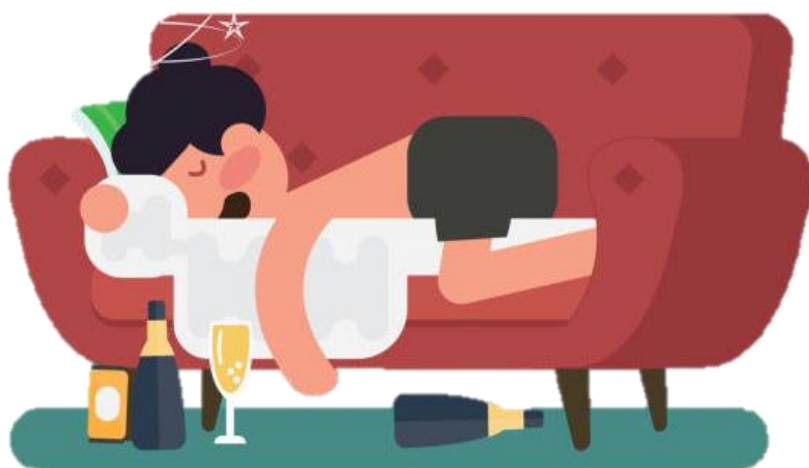
Blackout alcoólico, sonolência, prejuízos nos movimentos e fala, incontinência e depressão do sistema nervoso são alguns dos possíveis efeitos.

❖ Intoxicação

Sintomas como dor de cabeça, náuseas, boca seca, sudorese são comuns após o consumo RESSACA exagerado de álcool.

❖ Dependência

Estado em que você não consegue controlar a vontade de beber, tem necessidade de doses cada vez maiores de álcool e pode sofrer com suor, tremores, ansiedade e estresse, características de uma situação de abstinência. Na fase de dependência, danos maiores podem estar acometendo o seu corpo.



Fatores de Risco

❖ Influência Social

O contato com novas amizades que têm o hábito de beber, a dificuldade de se enturmar no ambiente novo da universidade, a vontade de se sentir parte de um determinado grupo social e a curiosidade podem levar você a experimentar o álcool.

❖ Estresse e/ou Ansiedade



Sobrecarga emocional e situações de estresse ou de ansiedade são frequentes na universidade, podendo levá-lo a recorrer ao álcool como uma válvula de escape dessa rotina.

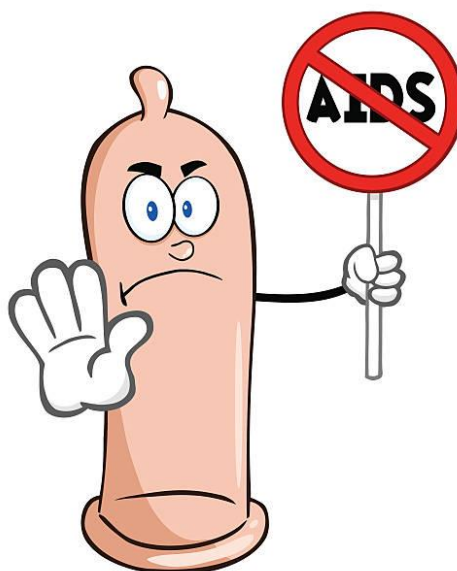
Consequências do Uso

❖ Atos violentos

Você pode acabar sendo agressivo/a e violento/a, como talvez não seria sem o efeito do álcool. Isso pode machucar você e outras pessoas, e não só fisicamente.

❖ Vulnerabilidade a IST/AIDS

O álcool pode comprometer sua capacidade de tomar decisões, levando a se relacionar sexualmente sem proteção. Quem vê cara, não vê AIDS nem IST*, viu? Fique esperto!



❖ Propensão a acidentes de trânsito

O consumo de álcool compromete sua consciência, coordenação motora e percepção, o que torna inviável e perigoso que você conduza um veículo.

❖ **Prejuízo no desempenho acadêmico**

O consumo frequente de álcool pode comprometer sua rotina de estudos e o seu rendimento nas atividades acadêmicas.

❖ **Prejuízo financeiro**



A compra excessiva de bebidas alcoólicas pode lhe fazer gastar o dinheiro que tinha planejado usar no mês inteiro. Calcule direito seus gastos em diversão e obrigação!

❖ **Comprometimento físico**

O consumo de álcool exagerado ou por longo prazo pode lhe trazer problemas em diversas partes do corpo, como no fígado, coração e cérebro e outras.

Doenças como gastrite, câncer, hepatite, cirrose hepática, pancreatite crônica e anemia estão relacionadas ao uso de álcool.

Redução de Danos

Não queremos aqui ditar as regras de como você deve viver e sim, ajudar a harmonizar suas escolhas pessoais. Sabendo as consequências do uso prejudicial do álcool, você será capaz de consumir de forma moderada, evitando as consequências advindas do mau uso. Dito isso, queremos deixar umas dicas pra essa redução de danos!

- ❖ Respeite seu calendário acadêmico antes do calendário de “baladas” ou “churrascadas”. Uma ressaca indesejada pode se tornar um “0” na prova, então divida bem seus horários e aproveite folgas e feriados para esse tipo de diversão!
- ❖ Se você sentir estresse ou ansiedade, procure outras atividades que possam ser prazerosas para você antes de pensar em beber. Leituras, exercícios, pintura, dança, canto, podem ser incrivelmente satisfatórios e têm o benefício de não comprometer seus sentidos.

- ❖ Se você tem amigos ou familiares com consumo de álcool, converse sobre o assunto e repasse as informações que você recebeu aqui.
- ❖ Planeje suas saídas e consumo para evitar prejuízos no orçamento mensal. Planilhas ou tabelas com suas entradas e saídas de dinheiro podem ajudar a avaliar, sendo uma ferramenta boa para controlar a quantidade de álcool e gastos.



Quando for sair

- ❖ Reduza o número de doses que consome por saída, procurando alternar essas doses com consumo de água. Isso ajudará tanto na diminuição do consumo, como evitar a desidratação que o álcool causa.
- ❖ Evite aceitar bebidas de estranhos, nem deixe suas bebidas expostas. Desconhecidos podem adulterar suas bebidas com outras drogas, o que deixará você vulnerável às intenções desses desconhecidos.

- ❖ Se você dirige, combine com os amigos quem será o motorista da vez, que não consumirá álcool, para que vocês retornem em segurança para suas casas.
- ❖ Caso você tenha saído e todos os amigos tenham decidido beber, volte num particular. Hoje em dia, aplicativos como Uber ou 99pop existem para facilitar seu transporte. Se preferir, também pode optar pelo táxi tradicional. O importante é que você não dirija depois de beber!



Importante

Se depois de ler essa cartilha você perceber que precisa de ajuda pra lidar com esse consumo de álcool, existem lugares onde você buscar ajuda:

- ❖ A Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa, que conta com uma equipe multiprofissional, capaz de ajudar e aconselhar você.
- ❖ Em casos mais graves, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e o CAPS AD, especializado em Álcool e Drogas possuem equipe multiprofissional preparada para lhe receber e ajudar a lidar com seus problemas.
- ❖ Grupos como o Alcoólicos Anônimos (AA) são outra alternativa que você pode procurar. Eles têm um site na internet, com informações e endereços.

Palavras Finais

Nós, autores, desejamos que essa cartilha tenha sido interessante e útil para vocês. Que a partir dessa leitura, nasçam os questionamentos pessoais e novas atitudes de autocuidado.

Sugerimos que vocês reflitam em cada uma das seções e façam uma avaliação de como vocês têm agido em relação às bebidas alcoólicas. Conversem com outros amigos e discutam suas condutas de vida até agora.

Continuem buscando conhecimento e informações atuais sobre este tema, para aperfeiçoamento pessoal e para manutenção de sua qualidade de vida.

Um grande abraço!

Vanessa, Daniel, Darlisom e Rafaela

Referências

ANDRADE, A.G.; ANTHONY, J.C.; SILVEIRA, C.M. Álcool e suas consequências: uma abordagem multiconceitual. Barueri, SP. Minha Editora, 2009

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Álcool e redução de danos: uma abordagem inovadora para países em transição. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. 143p.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CARVALHO, D.A.; GOMES, R.I.B.; SOUSA, V.E.C.; SARDINHA, A.H.L.; COSTA FILHO, M.R.; Hábitos alcoólicos entre universitários de uma instituição pública. Ciência, Cuidado e Saúde, Maringá, v. 10, n. 3, p. 571–577, 2011.

FELIPE, I.C.V.; GOMES, A.M.T.; Consumo de álcool entre acadêmicos da área da saúde: implicações para a prática profissional. Revista de Enfermagem da UERJ, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 35–41, 2014.

LUCAS, A.C. et al. Uso de psicotrópicos entre universitários da área da saúde da Universidade Federal do Amazonas, Brasil. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 663–671, 2006

PADUANI, G.F. et al. Consumo de álcool e fumo entre os estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, v. 32, n. 1, p. 66–74, 2008

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global status report on alcohol and health. Luxemburgo, 2014. 392 p

As figuras utilizadas nesta cartilha foram obtidas, de forma gratuita, nas páginas da web:

<https://www.flaticon.com/>

<https://piktochart.com/>

<https://br.freepik.com/>

