

CURTA A VIDA SEM NENHUMA DOSE DE ARREPENDIMENTO

SEM ÁLCOOL
ELA FICA
BEM MELHOR.



Alerta importante

para você que é jovem e vai ler esta cartilha

O Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA -
proíbe a venda de qualquer tipo de bebida alcoólica para
menores de 18 anos.

Portanto, fique esperto! Se alguém lhe oferecer,
mesmo que gratuitamente, qualquer bebida alcoólica,

NÃO ACEITE!

Essa pessoa estará cometendo um crime.

É bom lembrar que o uso do álcool pode levar
ao alcoolismo, uma doença grave que atinge 12,3% da popu-
lação brasileira com idade entre 12 e 65 anos. Entre os jovens
de 12 a 17 anos, a taxa de alcoolismo é de 7,0%.

Considere que esta porcentagem representa 554.000 jovens
com sérios problemas sociais e de saúde.

A viabilidade desta edição se deve ao convênio nº 751911/2010, celebrado entre a Secretaria de Estado de Segurança Pública, por meio da Polícia Judiciária Civil, com a Secretaria Nacional de Segurança Pública, do Ministério da Justiça, dentro do Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (Pronasci), de prevenção e fiscalização do consumo de bebidas alcoólicas a crianças e adolescente - De Bem Com a Vida.

Fonte: Reimpressão autorizada pela Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.

Conteúdo e Texto Original: Beatriz H. Carlini, MHP, PhD.

Ilustração original: Toninho Euzébio.

Adaptação para esta edição: Polícia Judiciária Civil de Mato Grosso. www.policiajucivil.mt.gov.br
Assessoria de Comunicação Social
Avenida Coronel Escolástico, nº 346. Bairro Bandeirantes.
CEP: 78.010.200 - Cuiabá-MT
Telefone: (65) 3613-5673

Projeto Gráfico: Mercatto Comunicação Total

Tiragem: 15.000



Álcool e Jovens

O que um jovem precisa saber para evitar problemas

Cerveja, vinho, caipirinha, chope: elementos da vida cotidiana de muita gente. Essas bebidas ajudam a celebrar datas festivas, a selar compromissos, a completar refeições nos fins de semana, alegrar festas, "criar um clima". São a desculpa para encontrar os amigos num barzinho, depois do cinema, ou mesmo só para conversar.

Mas, se bebida traz momentos bons e alegria, não é novidade para ninguém que pode trazer muito sofrimento também. Acidentes de carro, atropelamentos, quedas, violência familiar e nas ruas, além de uma série de problemas de saúde são resultado do consumo abusivo de bebidas.

Bebe-se demais, no lugar errado, na hora errada, com a companhia errada. E não estamos falando aqui de alcoolismo, não! Estamos falando de qualquer pessoa que bebe, com qualquer idade, que pode acabar se dando mal simplesmente por ter bebido numa situação indevida.

Esta cartilha discute o uso de bebidas alcoólicas para informar os jovens, ajudando a desfazer mitos, oferecendo dicas e fazendo algumas sugestões sobre maneiras de diminuir os riscos associados ao consumo de álcool.



Álcool, acidentes e violência

Um estudo conduzido no Instituto Médico Legal de São Paulo, em 1994, analisou os laudos de todas as pessoas que morreram por acidentes ou violência na Região Metropolitana de São Paulo. Constatou que

- **52% das vítimas de homicídio,**
- **64% daqueles que morreram afogados e**
- **51% dos que faleceram em acidentes de trânsito**

apresentaram álcool na corrente sanguínea em níveis mais elevados do que o permitido na época, por lei, para dirigir veículos (0,6 gramas de álcool por litro no sangue).

Um outro estudo, em Curitiba, encontrou fortes evidências de que 58,9% dos autores dos crimes e 53,6% das vítimas de 130 processos de homicídios, ocorridos entre 1990 e 1995 e julgados nos Tribunais de Júri da cidade, estavam sob efeito de bebida alcoólica no momento da ocorrência.

Em Recife, durante o Carnaval de 1997, 88,2% das vítimas fatais e 80,7% das vítimas não fatais de acidentes de trânsito apresentaram exame positivo para intoxicação alcoólica.

Estudos feitos em Pronto-Socorros em Brasília, Curitiba, Recife, Salvador, São Paulo e Campinas, por diferentes autores e instituições, também encontraram presença de álcool no sangue de vítimas em porcentagens que variaram de 29 a 61%.



Efeitos do álcool: Mitos e realidade

Nem sempre mais é
melhor

Nem todo jovem usa álcool, muitos nem mesmo experimentam. Mas uma proporção grande vai beber pela primeira vez nessa época da vida, mesmo que mais tarde, quando adultos, resolvam não tomar bebidas alcoólicas, exceto em ocasiões especiais.

Será que eu sou o(a) único(a) que não bebe?

Se levarmos em conta o que as novelas, propagandas de bebidas e filmes nos dizem, todo mundo, jovem e adulto, costuma beber.

Mas, quando pesquisadores indagam diretamente à população, e fazem estatísticas de consumo, a realidade revelada é diferente.

Um estudo conduzido em 2005 envolvendo as 108 maiores cidades do Brasil (CEBRID, 2007) aponta que, entre 12 e 17 anos, 47% dos meninos e 49% das meninas nunca experimentaram bebidas alcoólicas. Um outro estudo lançado em 2007 (Levantamento Nacional sobre os Padrões de consumo de álcool na População Brasileira) mostra que 66% dos adolescentes com idade entre 14 e 17 anos nunca beberam ou bebem menos de uma vez por ano.

No caso dos adultos acima de 18 anos, o Levantamento Nacional sobre os Padrões de consumo de Álcool na População Brasileira (2007) indica que 48% dos pesquisados são abstinentes, ou seja, nunca beberam ou beberam menos de uma vez por ano.

Optar por abster-se de bebidas alcoólicas, ou por beber apenas moderadamente, em ocasiões especiais, é uma decisão saudável e bastante comum. Pense nisso quando for tomar suas próprias decisões nesse campo.

Aqueles que começam a beber ainda jovens percebem que, depois de alguns drinques, em geral, fica-se mais relaxado e alegre. A partir dessa descoberta, é natural que se pense que quanto mais se beber, mais relaxada e mais alegre uma pessoa vai ficar.

No entanto, não é isso que acontece. O álcool é uma substância que não obedece à lógica simples de “quanto mais melhor”.

Os efeitos das bebidas alcoólicas acontecem em duas fases. Na primeira delas o álcool age como um estimulante, e deixa a pessoa mais eufórica e desinibida, mas à medida que as doses vão aumentando e o tempo vai correndo, passa-se à segunda fase, na qual começam a surgir os efeitos depressores do álcool levando à diminuição da coordenação motora, dos reflexos e deixando a pessoa sonolenta.

Isso significa que, enquanto nossa alcoolemia está subindo, ainda no primeiro ou segundo copo de bebida, o álcool é uma droga que nos faz sentir cheios de energia, com sensação de poder e alegria. No entanto, conforme o tempo passa, o álcool provoca exaustão e sono.

Vale lembrar ainda que, quanto mais se beber, maior será o cansaço. Quanto mais alta a concentração de álcool no sangue (chamada de alcoolemia), mais a bebida atua como depressora e não como estimulante. Neste caso, portanto, agir com moderação é menos arriscado e mais divertido.

Teor alcoólico

As bebidas variam quanto à quantidade de álcool puro que contêm. Veja abaixo o teor alcoólico aproximado de cada tipo de bebida:

- **Cerveja e chope - 4% a 6%**
- **Vinho - 12%**
- **Licores - 15% a 30%**
- **Destilados (pinga, vodka, conhaque, whisky) - 45% a 50%**

Mas não se iluda: mesmo tendo menor teor alcoólico, se você beber muito pode ficar embriagado.



Miopia alcoólica

O míope é aquele que consegue enxergar muito bem de perto, mas tem dificuldade de enxergar de longe.

O termo miopia alcoólica foi criado exatamente para descrever os efeitos do álcool no raciocínio ou no processo de aprendizagem de quem bebe: sob efeito do álcool, as pessoas tendem a enxergar muito bem a realidade imediata, mas têm muita dificuldade de enxergar longe, ou seja, de antecipar consequências futuras de suas reações no presente.

Sob efeito de bebidas alcoólicas, muitos respondem a uma provocação com agressão física, ou acabam brigando, com resultados muitas vezes trágicos. Nesses casos, a "miopia alcoólica" prevaleceu e a única coisa que pareceu importante, naquele momento, foi aliviar a raiva e liberar a agressividade, sem medir as consequências futuras desse ato (em geral, a pessoa embriagada se envolve em brigas e acaba sendo a maior vítima, pois a bebida prejudica a agilidade de resposta e a coordenação motora, habilidades essenciais para uma pessoa ter sucesso numa situação de enfrentamento físico).

A "miopia alcoólica" explica também muitas relações sexuais sem proteção para prevenir a gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis. Sob efeito de bebidas, a realidade imediata da atração física predomina e as consequências futuras de uma gravidez indesejada ou contaminação de doenças não são processadas mentalmente como algo significativo.



Álcool e expectativas

A maioria das pessoas acredita que os efeitos do álcool são o resultado exclusivo de suas propriedades químicas.

De fato, não há nenhuma dúvida de que o álcool age diretamente sobre nossa coordenação motora e rapidez de reação a estímulos, prejudicando ambas.

Tudo fica bem mais polêmico, no entanto, quando o assunto é o efeito do álcool no nosso comportamento social e no nosso estado de humor.

Estudos conduzidos com jovens, na Universidade de Rutgers e na Universidade de Washington, ambas nos Estados Unidos, sugerem que muitas das alterações vivenciadas sob o efeito do álcool são resultado mais de nossas mentes do que das propriedades farmacológicas das bebidas.

Esses estudos repetidos, várias vezes, por diferentes cientistas, com jovens voluntários, obtiveram sempre os mesmos resultados.

VEJA COMO SÃO FEITOS OS ESTUDOS

(essa é uma descrição simulada, para ajudar o entendimento):

- Estudantes universitários são convidados para participar de uma festa, onde tudo que eles têm que fazer é conversar, tomar cerveja, refrigerante e ouvir música.
- Explica-se claramente a esses jovens que o propósito da festa é estudar o comportamento das pessoas sob efeito de álcool, e que eles devem se comportar da maneira mais natural possível. Todos assinam um documento dizendo que estão conscientes de que fazem parte de uma pesquisa e de que irão ser servidos com bebidas alcoólicas e não alcoólicas.
- A festa começa.
- Depois de cerca de duas horas regadas a muita cerveja, muitos já estão falando bem mais alto do que costumam falar, rindo à toa, um mais "saidinho" está dançando em cima da mesa, muita paquera rolando.
- Depois de duas horas e meia, os cientistas interrompem a festa e fazem uma discussão em grupo com os estudantes. Antes disso revelam aquilo que ninguém esperava: metade dos participantes bebeu cerveja sem álcool, embora todos achassem que estivessem bebendo cerveja com álcool.
- Os cientistas convidam os participantes a tentar adivinhar quem tomou álcool de verdade e aqueles que não tomaram. Invariavelmente, os resultados têm se repetido: ninguém consegue identificar os que beberam e os que não beberam álcool, estavam todos se comportando de modo semelhante, pelo simples motivo de que acreditavam ter tomado álcool.

Esses estudos são uma boa maneira de documentar que nem toda a mágica está na garrafa. Muito está na nossa cabeça, na nossa capacidade de relaxar só porque estamos numa situação propícia. Considere isso quando achar que a única maneira de se divertir é com bebida na "cabeça".

Por que as pessoas bebem?

Há muitos motivos para beber. É praticamente impossível responder a essa questão: bebe-se para ficar alegre, para esquecer, para comemorar, para matar a sede. O álcool contido nas bebidas é a droga psicoativa mais consumida no mundo, um produto milenar e tradicional, presente em praticamente todas as sociedades contemporâneas.

Mas a decisão de beber não é só uma escolha individual. Por trás da nossa vontade de matar a sede com uma cervejinha, comemorar a vitória do nosso time com chope, oferecer vinho ou aperitivo para a namorada, estamos, consciente ou inconscientemente, fazendo o que a propaganda sugere.

Todos os anos, somos inundados por propagandas diretas ou indiretas (cenas de novela, filmes, marcas usadas por esportistas) para que o nosso gesto de abrir uma latinha de cerveja seja repetido o mais frequentemente possível.

A influência do marketing tem sido importante fator para o aumento da ingestão de bebidas no nosso País. O consumo per capita de álcool cresceu 154,8%, entre 1961 e 2000, situando o Brasil entre os 25 países do mundo que mais aumentaram o consumo de bebidas durante esse período (dados da OMS, 2000).

Esta cartilha procurou explicar os vários aspectos envolvidos no consumo de bebidas alcoólicas, trazendo dados nem sempre disponíveis em outras fontes.

Esperamos que, de posse dessas informações, seja possível entender melhor as consequências de suas decisões e, sobretudo, assumir a responsabilidade pelas ações relacionadas ao consumo de álcool.

Disque-Denúncia: 197

