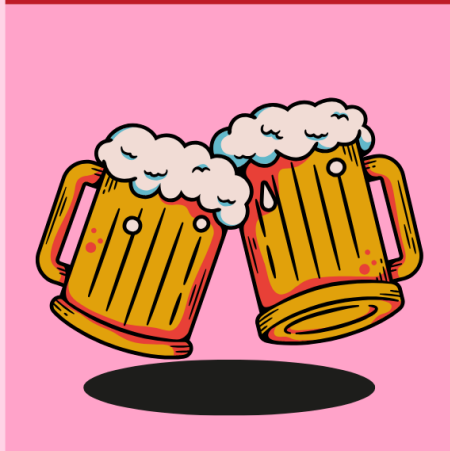
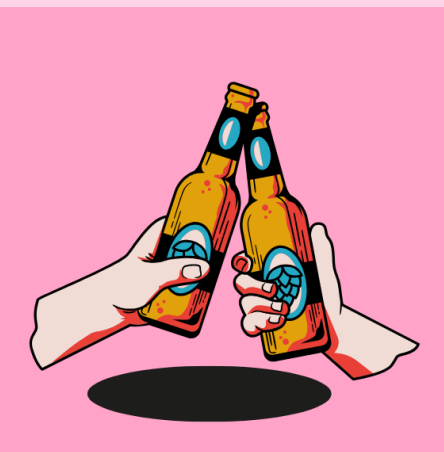


ÁLCOOL E ADOLESCÊNCIA



**DECISÕES CONSCIENTES
COMEÇAM COM INFORMAÇÃO**

ÁLCOOL E ADOLESCÊNCIA

DECISÕES CONSCIENTES COMEÇAM COM INFORMAÇÃO

Álcool e Adolescência:
Decisões conscientes começam com informação

Autoria:
Luiza de Moraes Bogajo

Este livro foi elaborado pela autora como componente textual do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “**Consumo Abusivo de Álcool na Adolescência e Estratégias de Prevenção**”, orientado pela Prof.^a Tânia Maria Bernardes de Almeida.

O Trabalho de Conclusão de Curso foi desenvolvido pelo grupo formado por:

- Luiza de Moraes Bogajo
- Natália Santana Magri
- Maria Vitória Mantuanelli
- Ana Beatriz Vicente

Escola Técnica Estadual Benito Storani – ETEC
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Cidade: Jundiaí
Ano: 2025

*A quem acredita que conhecimento transforma decisões
— e vidas.*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
CAPÍTULO 1 O QUE É ÁLCOOL?.....	9
CAPÍTULO 2 O ÁLCOOL NO CORPO.....	13
CAPÍTULO 3 EFEITOS A CURTO PRAZO	22
CAPÍTULO 4 A SAÚDE MENTAL.....	33
CAPÍTULO 5 ÁLCOOL E NUTRIÇÃO: O que o Álcool Rouba do Seu Corpo.....	41
CAPÍTULO 6 VOU BEBER, O QUE PRECISO SABER?.....	49
CAPÍTULO 7 JÁ ESTOU BEBENDO, E AÍ?	58
CAPÍTULO 8 VERDADES E MITOS	68
GLOSSÁRIO TERMOS EXPLICADOS	80
REFERÊNCIAS.....	88
AGRADECIMENTOS.....	91



INTRODUÇÃO

Um diálogo aberto sobre riscos e desafios

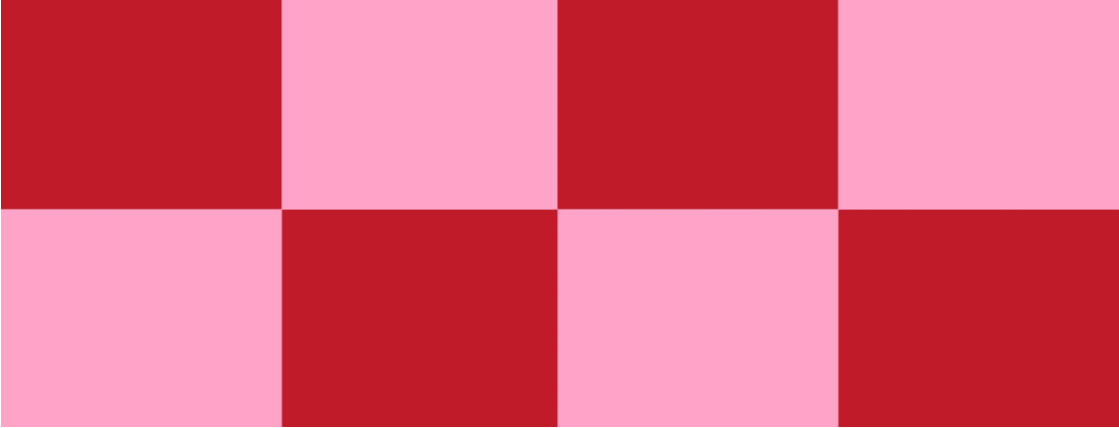
Você já reparou que todas as propagandas de cerveja terminam com a frase “Beba com moderação”? Mas, se você tem menos de 18 anos a lei é clara: não beba. Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente, Lei nº 8.069/1990 art. 81, é proibida a venda, fornecimento ou entrega de bebidas alcoólicas a crianças e adolescentes, o que, se analisarmos de perto, não é bem assim que acontece.

Sabe quando você é criança e experimenta a espuminha da cerveja? Ou quando dá um golinho escondido em alguma bebida dos adultos? Isso é extremamente comum, o álcool faz parte da cultura do nosso país e, de um jeito ou de outro aparece na infância. E, mesmo sem perceber a criança cresce entendendo que o álcool é normal. Normal para celebrar. Normal para relaxar. Normal até para fugir de problemas. Esse contato, que parece pequeno ou inofensivo, vai construindo a ideia de que beber faz parte da vida.

É justamente aí que, mais cedo ou mais tarde, chega A ADOLESCÊNCIA. Essa fase que é cheia de mudanças. Mudanças no corpo, na mente, nas emoções. Não é fácil ser adolescente. São inseguranças, pressões, cobranças e descobertas acontecendo ao mesmo tempo. Nesse contexto, o álcool pode surgir como curiosidade, como tentativa de se encaixar, como uma forma de lidar com sentimentos difíceis ou simplesmente porque “todo mundo faz”, mesmo sendo proibido.

Aí que vem a questão: proibir por proibir não funciona e fingir que o problema não existe também não. O que faz diferença é a conscientização, é nós, adolescentes, termos informação para escolher com clareza, entendendo os riscos e, ao mesmo tempo, percebendo que nossos sentimentos são válidos e que não estamos sozinhos, ficando mais fácil ter discernimento.

Nas páginas a seguir, vou conversar com você sobre tudo isso: os riscos, as dúvidas, as curiosidades e as informações que muitas vezes não chegam até os adolescentes. Não pra assustar ou dar bronca, mas pra te oferecer conhecimento, porque é com ele que você pode fazer escolhas mais conscientes, cuidar de si mesmo e, quem sabe, até ajudar alguém ao seu redor.

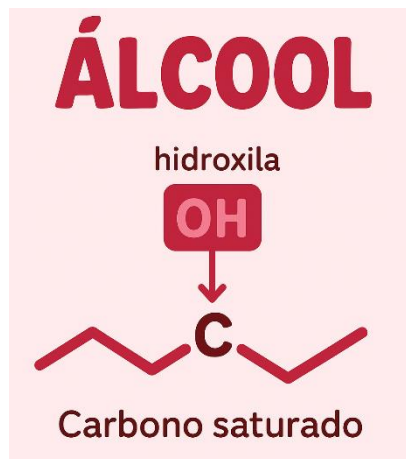


CAPÍTULO 1

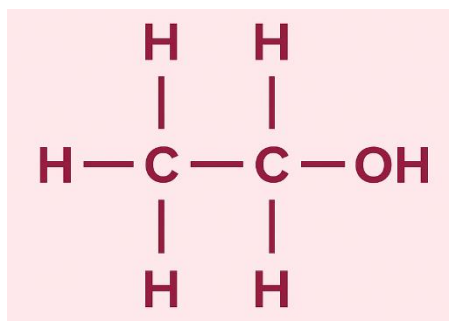
O QUE É ÁLCOOL?

Antes de falarmos do álcool depois que o consumimos, vamos entender primeiro o que ele é. Ouvimos falar do álcool em diferentes lugares, como combustível, como produto de limpeza, de higiene, em cosméticos e enfim nas bebidas.

Do ponto de vista químico, todos os álcoois são nomeados assim por serem um grupo orgânico que apresentam uma ou mais hidroxilas (OH) ligadas a um átomo de carbono saturado.



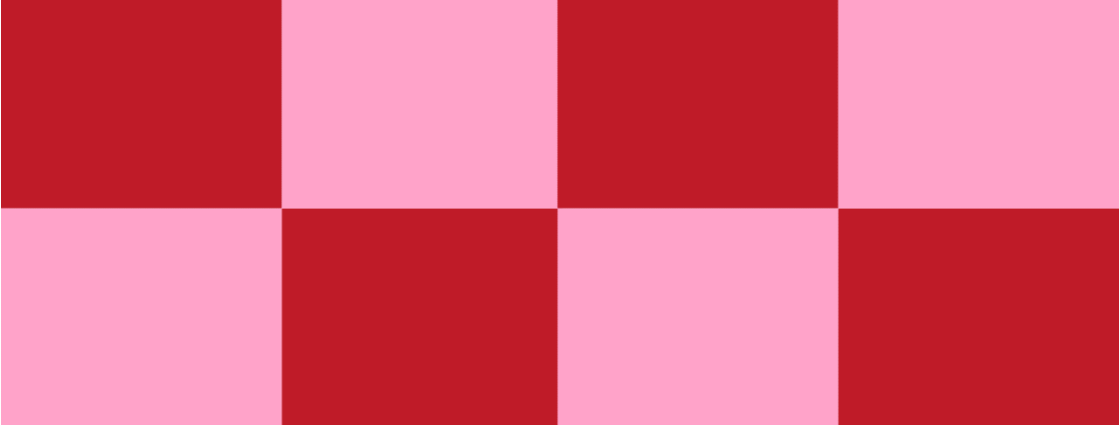
Apesar dessa semelhança, os álcoois se diferenciam entre si pelo número de carbonos, pela forma como os carbonos estão ligados e pela quantidade de grupos de hidroxilas presentes. É por isso que temos por exemplo o isopropanol, usado em desinfetantes, o metanol, que é tóxico e usado apenas na indústria,... e no caso da bebidas o etanol, que tem esse nome por ter 2 átomos de carbono (prefixo et), ligados apenas por ligações simples (infixo an) e possuir um grupo hidroxila (sufixo ol).



O etanol, ou também conhecido como álcool etílico, é produzido a partir da fermentação dos açúcares, processo em que micro-organismos chamados leveduras transformam os açúcares em álcool e gás carbônico. Esse processo é a base da fabricação de diversas bebidas alcoólicas: no vinho, o açúcar presente na uva é fermentado; na cerveja, o açúcar do malte passa pelo mesmo processo.

Algumas bebidas alcoólicas passam por um passo extra chamado destilação, onde o álcool é separado da bebida fermentada através do aquecimento, permitindo aumentar o teor alcoólico da bebida. É assim que produzem os chamados destilados, como a cachaça, a vodka e o uísque.

Esse teor alcoólico, que muda de bebida para bebida, é a quantidade de etanol presente, geralmente expresso em porcentagem, em relação ao volume total da bebida. Por exemplo, vinhos costumam ter entre 10% a 15%, cervejas entre 4% e 8%, já os destilados podem chegar a 40% ou mais. Quanto maior o teor alcoólico, mais forte é a bebida, e mais cuidado deve-se ter no consumo.



CAPÍTULO 2

O ÁLCOOL NO CORPO

Você já parou pra pensar o que acontece dentro do seu corpo depois de tomar uma bebida alcoólica? Muita gente acha que o álcool simplesmente “some”, mas na verdade ele passa pelo processo de metabolização, que é quando o corpo transforma uma substância em substâncias menores para que ela possa ser utilizada ou eliminada.

No caso do álcool esse processo é essencial, já que ele não é um nutriente e pode ser tóxico se

permanecer por muito tempo no organismo, então o corpo precisa trabalhar duro para eliminá-lo, e quem faz a maior parte desse trabalho é o fígado, um órgão essencial que atua como uma central de processamento e limpeza.

Quando o álcool entra no organismo, ele não é digerido como os alimentos; ele é rapidamente absorvido pelo estômago e intestino, indo direto para o sangue onde começa a circular por todo o corpo, alcançando diversos órgãos.

A partir daí o fígado precisa entrar em ação para transformar e eliminar o álcool, evitando que ele cause danos ao corpo.

Mas esse processo tem limites, e o excesso pode sobrecarregar o organismo, gerando uma série de consequências físicas e mentais.

Para entender melhor como tudo isso funciona, imagine que o seu corpo é uma grande fábrica que tenta lidar com o álcool como se fosse

um produto perigoso que precisa ser processado antes de causar estragos.

Nessa fábrica, o fígado é o setor de tratamento de substâncias tóxicas, algo como o departamento de controle de qualidade.

Ele é o responsável por analisar, transformar e eliminar tudo o que pode causar danos, e o álcool é um dos produtos mais difíceis de lidar.

1. O álcool chega na fábrica

Quando a pessoa bebe, o álcool vai direto pro sangue e rapidamente chega ao fígado, que é o lugar responsável por “desmontar” ele.

É como se chegasse um caminhão carregado de material perigoso. O corpo sabe que não pode deixar esse produto circular livremente, senão ele danifica as máquinas (as células).

2. Primeiro funcionário: o “quebrador de álcool”

A primeira enzima que entra em ação é a álcool desidrogenase (ADH), ela transforma o álcool (etanol) em uma substância chamada acetaldeído.

Só que tem um problema, o acetaldeído é ainda mais tóxico que o álcool, é como se o funcionário da fábrica partisse o produto em pedaços menores, mas esses pedaços soltassem fumaça venenosa no ar.

Essa “fumaça” é o que faz a pessoa se sentir mal, tonta, com dor de cabeça e enjoo (os sintomas da ressaca).

3. Segundo funcionário: o “limpador químico”

Pra resolver o problema, entra outro funcionário: o acetaldeído desidrogenase (ALDH), essa enzima pega o acetaldeído e transforma em

acetato, que é muito menos tóxico. Dá pra imaginar como se fosse um filtro gigante que suga a fumaça venenosa e transforma em algo quase inofensivo.

O acetato, por sua vez, é convertido em água e gás carbônico, e o corpo elimina pela urina, pelo suor e pela respiração.

4. O ritmo da fábrica

O fígado trabalha devagar e com cuidado, ele consegue “reciclar” cerca de uma dose padrão* de álcool por hora.

Se chegam muitos caminhões de uma vez (muitos copos), a fábrica não consegue dar conta: o álcool se acumula no sangue, e o corpo começa a sofrer os efeitos da intoxicação.

5. Quando a fábrica é sobrecarregada

Se isso acontece com frequência, como no caso do consumo constante de álcool, os funcionários da fábrica se desgastam.

O fígado começa a ficar sobrecarregado e danificado igual uma máquina que nunca tem pausa e vai enferrujando com o tempo.



Até aqui, deu pra entender como o corpo, de maneira geral, lida com o álcool, como ele entra, como circula e como a “fábrica interna” trabalha para desmontar e eliminar essa substância.

Mas quando a gente olha especificamente para os adolescentes, a história muda um pouco. É como se a fábrica fosse a mesma, mas estivesse em fase de montagem, com máquinas novas, peças ainda sendo ajustadas e operadores aprendendo a lidar com tudo isso ao mesmo tempo. E essa fase de “construção” transforma completamente a maneira como o álcool age no organismo.

Nos adolescentes, o fígado ainda está em aperfeiçoamento. Isso significa que as enzimas responsáveis por quebrar o álcool, aquelas que trabalham como os “funcionários” da fábrica, nem sempre estão funcionando na capacidade total.

O corpo até tenta dar conta, mas a velocidade é menor e o esforço é maior. Como resultado, o álcool e suas substâncias tóxicas permanecem mais tempo circulando no sangue, o que intensifica os efeitos e aumenta o risco de dano.

Além disso, o adolescente costuma ter menos massa corporal e menos água no corpo do que um adulto. Parece um detalhe pequeno, mas faz toda a diferença: menos água significa maior concentração de álcool. É como colocar a mesma quantidade de corante em um copo pequeno e em um copo grande, no pequeno a cor fica muito mais forte. Por isso, uma quantidade de bebida que talvez não gerasse tanto impacto em um adulto pode

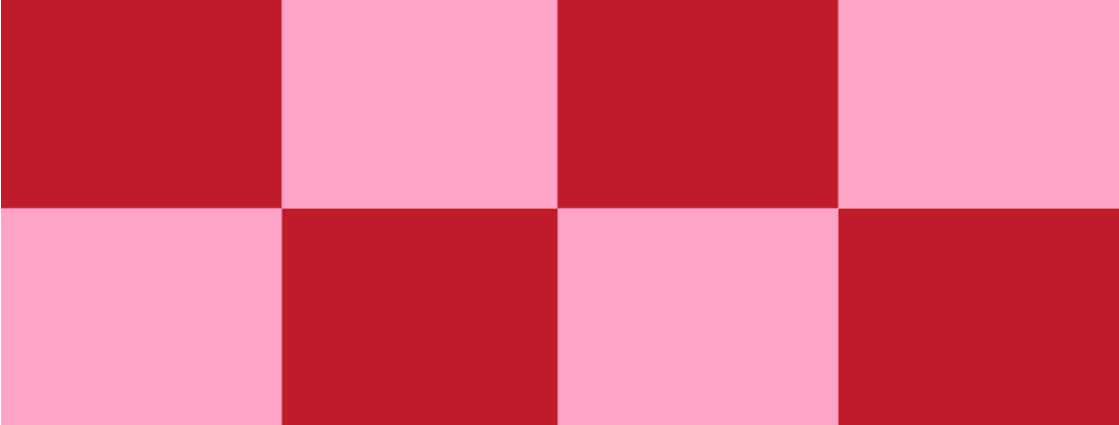
gerar um efeito muito mais intenso em um adolescente.

Outro ponto importante é o cérebro. Durante a adolescência, o cérebro está passando por uma fase de reorganização imensa. Novas conexões são criadas, outras são refinadas, áreas importantes para tomada de decisões e controle de impulsos ainda estão finalizando seu desenvolvimento. E o álcool interfere justamente nesses processos. É como se alguém mexesse nas engrenagens enquanto elas ainda estão sendo montadas, o que pode afetar tanto o funcionamento imediato quanto o desenvolvimento a longo prazo.

Mas, mesmo entre adolescentes, a metabolização do álcool não funciona igual para todo mundo. A idade faz diferença, claro, mas vários outros fatores do dia a dia também influenciam. Coisas como o corpo de cada pessoa, a genética, a saúde do momento, o jeito de beber e até o ambiente em que a bebida é consumida podem

mudar totalmente a forma como o álcool age no organismo. É como se cada corpo tivesse sua própria configuração da fábrica interna, com ritmos diferentes e níveis de sensibilidade que variam de pessoa para pessoa.

Por isso, quando falamos do metabolismo do álcool no geral, estamos descrevendo o caminho padrão que acontece dentro do corpo. Porém, quando pensamos especificamente nos adolescentes, a situação é outra. O processo até é o mesmo, só que tudo acontece de um jeito muito mais delicado. A fábrica ainda está se formando, as máquinas estão sendo ajustadas e o produto perigoso chega numa fase em que o sistema não está totalmente preparado para lidar com ele. Entender essa diferença ajuda a perceber por que o álcool pode causar efeitos tão intensos e tão imprevisíveis nessa etapa da vida.



CAPÍTULO 3

EFEITOS A CURTO PRAZO

Depois de entender como o álcool é metabolizado e por que o corpo adolescente reage de um jeito tão diferente, fica mais fácil perceber os efeitos que essa substância causa logo depois de ser ingerida.

É verdade que o álcool pode provocar problemas sérios a longo prazo, como cirrose, pancreatite, gastrite crônica, doenças cardiovasculares e até dependência. Esses efeitos existem, são estudados e aparecem justamente

quando o consumo se mantém por anos. Mas, quando estamos falando de adolescentes, os impactos mais importantes são os que acontecem *na hora*, no mesmo dia, no mesmo rolê.

Não dá tempo de alguém em idade escolar desenvolver uma doença hepática crônica, mas dá tempo, e muito, de enfrentar consequências imediatas, que mexem com o corpo.

O álcool age diretamente no cérebro, e uma das primeiras regiões que ele afeta é o lobo frontal, responsável pelo autocontrole, pela tomada de decisões, pela noção de risco e pela organização do pensamento. Essa área ainda está amadurecendo durante a adolescência, o que significa que ela já é naturalmente mais sensível.

Quando o álcool chega ali, ele interfere justo na parte que ajuda o jovem a pensar antes de agir. Por isso, quando um adolescente bebe, ele fica mais desinibido, mais impulsivo, mais falante, mais emotivo e, em alguns casos, mais agressivo. É como

se o filtro social fosse desligado e a pessoa passasse a reagir mais pelo impulso do que pela razão.

A mesma substância que deixa alguém “solto” e “falando demais” também pode deixar irritado, choroso ou explosivo, tudo depende da quantidade, do contexto e da forma como o cérebro reage naquele momento.

A agressividade, por exemplo, acontece porque o álcool reduz a atividade das áreas responsáveis por controlar emoções e interpretar situações com calma. Ele diminui a habilidade de avaliar o que está acontecendo ao redor e aumenta a tendência de reagir exageradamente a pequenas provocações. E como a adolescência já é uma fase de emoções intensas, o álcool amplifica ainda mais essas sensações, fazendo com que o comportamento saia do controle com muito mais facilidade.



Além das mudanças no comportamento, tontura, enjoo e vômito também são respostas muito comuns do organismo, já que o corpo inteiro sente os efeitos do álcool e tenta reagir da melhor forma possível para se proteger.

A tontura, por exemplo, aparece porque o álcool interfere diretamente no sistema de equilíbrio, localizado no ouvido interno, numa estrutura chamada labirinto. É esse conjunto de canais cheios de líquido que ajuda o cérebro a entender onde está o chão, onde está o teto, se o corpo está parado ou se está em movimento.

Quando o álcool entra na corrente sanguínea, ele altera a densidade desse líquido e desacelera os sinais enviados para o cérebro. Resultado? As informações chegam atrasadas ou distorcidas e o corpo fica sem saber se está realmente em pé, sentado ou prestes a cair. Por isso a sensação de que “o mundo está rodando”, mesmo parado, é tão comum.

O álcool, também, reduz a capacidade do cérebro de coordenar visão e equilíbrio ao mesmo tempo. É como se o sistema que faz tudo funcionar junto ficasse desregulado. O adolescente pode sentir dificuldade de focar, tropeçar sem perceber, perder a noção de direção e até ter a impressão de que os movimentos do próprio corpo estão “fora do tempo”. Esse descompasso é perigoso, porque aumenta o risco de quedas, acidentes e comportamentos impulsivos simplesmente por não conseguir avaliar corretamente onde está pisando ou o que está fazendo.

O enjoo e o vômito entram como consequência direta dessa bagunça toda. O corpo tem um mecanismo de defesa natural que é ativado quando percebe que alguma substância está deixando o sistema completamente desorganizado. O álcool irrita o estômago, altera o pH e estimula uma região do cérebro chamada zona gatilho quimiorreceptora, que funciona como um alarme interno, quando ela detecta que algo está errado,

manda a ordem de expulsar o conteúdo do estômago.

O vômito, portanto, não é "falta de resistência" é literalmente o corpo tentando se proteger de uma substância que está afetando seu funcionamento normal.

Além do comportamento, da tontura, do enjoo e do vômito, o álcool também mexe de forma intensa com a memória e isso é algo que muita gente subestima.

Quando uma pessoa bebe, especialmente um adolescente, o álcool atinge rapidamente áreas do cérebro que controlam como as lembranças são formadas. Uma das mais importantes é o hipocampo, que funciona como uma espécie de "salvador automático de arquivos", responsável por transformar o que você vive em memórias de verdade. Só que o álcool atrapalha justamente essa etapa, ele deixa os neurônios mais lentos, dificulta a comunicação entre eles e impede que novas

conexões se formem dando resultado a aqueles “apagões” que alguns pessoas contam, quando não lembram de partes da noite. Não é que a memória ficou fraca, é que ela nem chegou a ser registrada.

Imagine uma obra colocando cabos novos, instalando circuitos, reforçando estruturas. Quando o álcool entra nesse cenário, ele atrapalha o trabalho dos “pedreiros neurais”, criando falhas, pausas ou caminhos incompletos. Por isso, mesmo pequenas quantidades podem causar esquecimentos, confusão mental, dificuldade de manter a linha de raciocínio e aquela sensação de “perdi o fio da meada” no meio de uma conversa.

O álcool também bagunça a memória de curto prazo, aquela usada para lembrar o que acabou de ouvir, entender uma explicação na escola, seguir instruções, organizar pensamentos, resolver problemas simples. Por isso, quem bebe pode repetir histórias sem perceber, esquecer o que

estava fazendo três segundos antes ou não conseguir acompanhar conversas mais rápidas. É como se várias abas do cérebro estivessem abertas ao mesmo tempo, mas nenhuma respondesse direito.

E o impacto não fica só na noite da bebida. No dia seguinte a ressaca é praticamente o combo de tudo o que o corpo sente tentando se recuperar da intoxicação. Ela acontece pela soma de vários fatores: a desidratação causada pelo álcool, a irritação no estômago, a queda do açúcar no sangue, o acúmulo de acetaldeído (a tal substância tóxica que aparece durante a metabolização), a perda de eletrólitos e a qualidade ruim do sono. Tudo isso junto explica por que, no dia seguinte, a pessoa acorda com dor de cabeça, fadiga, sensibilidade à luz, enjoo, sede intensa e a sensação de estar “quebrada”.

Mas talvez o ponto mais importante de todos seja o impacto do álcool em um cérebro que ainda

está em desenvolvimento. A adolescência é uma fase de aprendizado acelerado, em que o adolescente vive suas relações, estudos, emoções e experiências, o que influencia diretamente a forma como o cérebro vai amadurecer. Quando o álcool entra nesse processo, ele interfere justamente na construção dessas conexões, por isso, mesmo pequenas quantidades podem causar esquecimentos, confusão mental, dificuldade de manter a linha de raciocínio e aquela sensação de “perdi o fio da meada” no meio de uma conversa, é como se fosse um curto-circuito no sistema, justamente na fase em que tudo deveria estar sendo construído, com cuidado.



E isso não aparece só dentro do corpo. Quando a gente se volta para a vida real do adolescente, dá pra perceber que esses efeitos batem forte na rotina, principalmente na escola e nas relações do dia a dia. Quando o álcool

atrapalha a memória, a atenção e o controle das emoções, isso aparece na sala de aula, fica mais difícil prestar atenção, lembrar do que foi explicado, ter paciência para fazer atividades, organizar tarefas e até se manter motivado. As notas podem cair sem a pessoa entender muito bem o porquê, e coisas que antes eram simples começam a parecer complicadas demais.

E não é só no estudo. no convívio com os amigos, colegas e até com a família, o álcool deixa tudo mais instável. O humor fica mais explosivo, a irritação aumenta, pequenas coisas viram grandes problemas e os conflitos aparecem com muito mais facilidade, com brigas na escola, discussões desnecessárias e até um distanciamento da família. É como se tudo ficasse fora do lugar, desde a cabeça até as relações

É exatamente por isso que a bebida alcoólica é liberada apenas a partir dos 18 anos. Não é frescura, não é exagero, e muito menos uma regra sem sentido. É porque o álcool age de maneira

muito mais rápida e intensa no corpo adolescente e isso coloca o jovem em riscos imediatos, para os quais ele ainda não está preparado.

No fim das contas, os efeitos do álcool a curto prazo são os que realmente importam na adolescência, porque eles acontecem agora. Eles afetam a vida prática do adolescente, os estudos, as amizades, a convivência em casa, a segurança e até a forma como ele se entende no mundo.

Entender tudo isso não é sobre dar sermão ou colocar medo, é sobre mostrar o que realmente acontece por dentro quando uma substância tão forte quanto o álcool entra antes da hora certa.



CAPÍTULO 4

A SAÚDE MENTAL

A adolescência é uma fase em que tudo acontece ao mesmo tempo, e às vezes parece que o mundo inteiro está apertando o botão de “acelerar” sem avisar. O corpo muda, as amizades mudam, a forma como você se enxerga muda, e de repente cada detalhe parece importante demais.

Às vezes está tudo bem, e no minuto seguinte bate uma ansiedade sem motivo, uma tristeza que você não sabe explicar ou aquela sensação de que

ninguém entende o que está rolando dentro da sua cabeça. É uma confusão silenciosa, difícil de colocar em palavras.

É justamente nesse turbilhão, que muitos adolescentes acabam procurando uma forma de fugir um pouco de tudo isso. Algo que dê um “pause” no caos. E, infelizmente, o álcool costuma aparecer bem nessa hora, como se fosse uma saída fácil, rápida e sem consequências.

A verdade é que muitos jovens não começam a beber “por diversão” ou para “fazer parte do grupo”. Começam porque querem silenciar a cabeça. Não é sobre gostar do gosto, nem sobre se sentir adulto, é sobre tentar esquecer por alguns minutos a pressão da escola, a comparação com os outros, os conflitos em casa, o medo de decepcionar alguém, ou aquela sensação constante de que você nunca é “bom o suficiente”.

O álcool parece oferecer um descanso mental, uma trégua, só que isso dura pouco demais.

Quando o efeito passa, nada melhora. O álcool não resolve, só empurra os problemas para depois e, quando eles voltam, voltam mais pesados. A mente fica mais cansada, mais sensível, mais desorganizada. O que antes era um incômodo vira uma avalanche que você não sabe mais por onde segurar.

Muitos adolescentes dizem que, quando bebem, a vergonha diminui, a timidez some e as palavras saem mais fácil. Parece que tudo fica mais leve por alguns minutos. Quem é ansioso sente uma falsa calma. Quem carrega tristeza sente um “alívio”. Quem vive com insegurança começa a se sentir mais solto. Só que é tudo temporário. É um efeito falso, uma maquiagem emocional que sai rápido demais e, quando o efeito acaba, a cabeça volta para a realidade, às vezes ainda mais machucada.

É aqui que nasce o ciclo perigoso: o jovem começa a achar que só consegue ser corajoso quando bebe, que só consegue conversar, dançar,

socializar ou até sorrir quando está alcoolizado. Isso destrói a autoestima sem que a pessoa perceba. A bebida vira uma muleta emocional, e quando você acredita que só funciona quando está sob efeito dela, algo dentro de você começa a quebrar.



Com o tempo, quando o álcool vira presença constante, a mente começa a mudar de um jeito quase silencioso. De repente, pensamentos negativos começam a aparecer sem pedir licença. Coisas que antes passavam batido viram motivos para insegurança: “eu não sirvo pra nada”, “nunca vou ser bom o suficiente”, “todo mundo tá melhor do que eu”. É como se a própria cabeça começasse a virar uma inimiga, aumentando tudo que dói e diminuindo tudo que faz bem.

E é justamente nesse cenário que a depressão pode aparecer e ela não chega fazendo barulho. Ela vai encostando devagar, mudando o humor, o jeito de sentir, a energia pra existir. A pessoa começa

a achar que nada tem graça, que tudo é sufocante, que ela mesma não tem valor. E como o álcool mexe com o cérebro, tirando equilíbrio emocional e prejudicando a forma como a gente interpreta as coisas, ele acaba abrindo ainda mais espaço pra essa tristeza profunda entrar.

Quando isso acontece, o isolamento vira uma espécie de “refúgio”. O adolescente começa a se afastar dos amigos, da família, das pessoas que se importam. Às vezes por vergonha, às vezes por achar que ninguém vai entender, às vezes por pura exaustão. Ficar sozinho parece mais fácil do que tentar explicar o que nem ele mesmo entende direito.

Mas esse silêncio, que no começo parece proteger, logo começa a machucar. Ele alimenta dúvidas, medos, inseguranças, e faz pequenos problemas parecerem montanhas impossíveis de subir.

Nesse turbilhão pesado de sentimentos, alguns jovens acabam buscando saídas que machucam ainda mais. A automutilação, por exemplo, não aparece porque a pessoa “quer se ferir”. Ela surge quando a dor interna é tão grande, tão confusa, tão apertada, que o adolescente tenta de qualquer forma tirar aquilo de dentro, mesmo que seja de um jeito muito perigoso. E quando o álcool entra na história, o risco aumenta, porque ele deixa tudo mais impulsivo, menos controlado, mais emocional. Um momento de desespero pode se tornar algo muito grave.

E o álcool não só aumenta esses impulsos e sentimentos pesados, ele intensifica transtornos que já existem, como a depressão, e até abre espaço para outros surgirem. A ansiedade fica mais forte, as crises de pânico aparecem com mais facilidade, a autoestima despenca e até problemas alimentares podem se agravar, porque tudo dentro da mente fica mais solto, mais vulnerável.

É por isso que pedir ajuda não é frescura, não é exagero, não é drama. É necessário. Quando a gente fala de transtornos mentais, não basta só “conversar com alguém”. Isso exige ajuda médica e psicológica de verdade, de profissionais que sabem o que fazer, que entendem como o cérebro funciona, que conseguem orientar e tratar. Assim como a gente iria ao hospital se quebrasse o braço, a gente também precisa procurar cuidado quando a mente está ferida.

E existe vários tipos de ajuda, psicólogos, psiquiatras, postos de saúde, CAPS, professores, familiares de confiança, tudo isso faz parte da rede de cuidado que pode ajudar o jovem a sair desse peso.

E uma das possibilidades de apoio é o Centro de Valorização da Vida (CVV), que atende de forma gratuita e sigilosa. Qualquer pessoa pode ligar para 188, mandar mensagem pelo chat do site ou conversar por e-mail. Lá, você pode falar sobre o

que está sentindo sem medo de julgamento, sem que ninguém minimize a sua dor. É um espaço seguro para desabafar, respirar e encontrar apoio quando parece que ninguém entende.

No fim, o mais importante é lembrar que nenhum jovem precisa enfrentar tudo sozinho. A adolescência já é uma fase cheia de pressão, comparação, insegurança e expectativas. Misturar tudo isso com álcool torna tudo ainda mais pesado. Mas existe caminho, existe cuidado, existe tratamento e existe gente pronta para ajudar.

Cuidar da mente é um ato de coragem, de amor próprio. É olhar para dentro e dizer: *eu mereço ficar bem.*



CAPÍTULO 5

ÁLCOOL E NUTRIÇÃO: O que o Álcool Rouba do Seu Corpo

A nutrição na adolescência já é complicada por si só. O corpo está crescendo rápido, os hormônios estão oscilando, a rotina é cheia e, muitas vezes, a alimentação acaba ficando meio bagunçada.

Agora imagina tudo isso somado ao álcool. Como a gente já entendeu até aqui a bebida mexe muito com o nosso e, quanto mais cedo esse hábito entra na vida, mais o corpo sente.

Uma das principais consequências do álcool é que ele rouba nutrientes. Literalmente. Quando a bebida entra no organismo, ela passa a ser prioridade do corpo, porque o álcool é aquela substância tóxica que precisa ser eliminada o mais rápido possível. Isso significa que o fígado deixa de fazer várias funções importantes, como metabolizar vitaminas, transformar os nutrientes dos alimentos em energia e regular funções essenciais, para focar só em se livrar do álcool.

O resultado é simples: você come, mas o corpo não aproveita. Vitaminas como B1, B6, B12, ácido fólico e minerais como magnésio, zinco e potássio são desperdiçados, porque o álcool atrapalha a absorção, é como tentar carregar o celular com o cabo todo quebrado: até entra energia, mas não do jeito certo.

Além disso, o álcool irrita o estômago e o intestino, tornando tudo mais lento e menos eficiente. Mesmo quando você se alimenta bem, o

álcool faz com que seu corpo aproveite menos do que deveria. E quando vira rotina, gera falta energia, disposição, concentração, a pele piora, o cabelo enfraquece, o humor oscila... uma verdadeira bola de neve nutricional.

Outro ponto importante é que o álcool tem muitas calorias, mas são calorias vazias. Elas dão energia momentânea, mas não trazem nutrientes úteis.

Uma lata de cerveja tem quase as mesmas calorias que um pão francês, mas o pão alimenta, sustenta e dá força. O álcool só aumenta o total de calorias do dia sem oferecer nada em troca.

Por isso, sim: ele engorda. E ainda piora porque também mexe com a fome de um jeito confuso. Aqui entram dois hormônios que o corpo usa para controlar fome e saciedade: a leptina e a grelina.

A leptina, que aumenta com o álcool, dá uma falsa sensação de saciedade, você acha que não

está com fome, mas o corpo ainda precisa de nutrientes. Ao mesmo tempo, a grelina, que controla a fome, é desregulada, criando uma vontade enorme de comer comidas gordurosas, doces ou ultraprocessados.

É por isso que, depois de beber, bate aquela vontade de hambúrguer, pizza, fritura ou chocolate, mesmo que você “não esteja com fome de verdade”. O corpo sente que precisa de energia rápida e prazer imediato, enquanto o cérebro recebe sinais conflitantes de saciedade e fome.



Quando falamos de corpo, outro ponto importante é a musculatura. Muitos adolescentes estão na fase de treinar, ganhar massa ou definir o corpo, e o álcool é um inimigo invisível nesse processo.

Ele atrapalha a recuperação muscular, justamente o que faz os músculos crescerem, porque

desidrata, prejudica o sono e impede que proteínas e aminoácidos sejam usados corretamente. Ou seja: você treina pesado, mas se exagera no álcool, metade do esforço vai embora. O músculo fica mais fraco, a performance cai, a fadiga aumenta e o risco de lesão sobe. É como treinar com o freio de mão puxado.



“Então, quando a bebida entra, a comida sai?” A resposta é: às vezes, sim, especialmente se a pessoa já está fragilizada. O álcool pode irritar o estômago, causar náusea, dor abdominal e vômitos e aí diversos nutrientes são literalmente perdidos. Além disso, como já falamos, a leptina dá uma sensação de saciedade falsa, enquanto a grelina aumenta a vontade de comidas gordurosas. O resultado é que você sente fome de coisas que só engordam e dão prazer rápido, mas não trazem energia real para o corpo.

Esse efeito é ainda mais perigoso quando a pessoa pula refeições antes de beber ou substitui comida por álcool. Beber de estômago vazio faz com que a bebida entre muito rápido no sangue, aumentando todos aqueles sintomas.

Apesar disso, comer antes de beber não impede que você fique bêbado, mas ajuda a desacelerar a absorção e dá algum suporte ao corpo e intercalar com água também ajuda na hidratação, reduz o impacto imediato e evita sobrecarregar o fígado.

Mas nada disso substitui uma alimentação equilibrada, o álcool continua consumindo nutrientes, bagunçando o metabolismo e deixando o corpo frágil.

E é aí que a história pode ficar ainda mais séria. Quando o álcool entra junto com uma alimentação desregulada, o risco de transtornos alimentares aumenta. Alguns adolescentes passam a pular refeições para “beber sem engordar” ou entram em

ciclos de compulsão e restrição, comendo demais depois da bebida ou evitando comida antes de beber.

O álcool também mexe com a autoestima e a percepção corporal, tornando pensamentos negativos e culpa ainda mais fortes. Essa combinação pode levar a anorexia, bulimia, compulsão alimentar, restrição intensa ou “drunkorexia”, que é justamente quando a pessoa substitui comida por álcool de forma intencional como forma de “poupar” calorias.

E o quanto antes forem percebidos, e tratados, os sinais desses transtornos, melhor é para a saúde física e mental.

Falar sobre nutrição e álcool é falar sobre cuidado. O corpo adolescente precisa de suporte, de energia, de equilíbrio. Comer bem, hidratar, respeitar limites e entender sinais de fome e saciedade não é frescura: é proteção, é amor

próprio e é a melhor forma de passar por essa fase intensa sem prejudicar se prejudicar.



CAPÍTULO 6

VOU BEBER, O QUE PRECISO SABER?

Se, mesmo com todos os riscos apresentados, você ainda vai beber, é importante que você saiba algumas coisas.

Tá tudo bem sentir curiosidade, querer experimentar, fazer parte da galera, isso é totalmente natural. A adolescência é uma fase cheia de descobertas, e querer conhecer como é o álcool faz parte disso. Mas, mesmo assim, entender

os limites do próprio corpo e da mente faz toda a diferença.

Beber muitas vezes começa como algo social: festa, balada, encontro com amigos, e parece que todo mundo está tomando alguma coisa. Por isso, é importante entender a diferença entre experimentar e exagerar. Experimentar é observar seus limites, perceber como o corpo reage, beber devagar e se divertir sem perder controle. Exagerar é quando a bebida deixa de ser diversão e começa a bagunçar corpo e mente, criando riscos sérios para a saúde e para a segurança.

Então, como saber se passou do ponto? O corpo dá sinais claros: dificuldade de andar ou falar, tontura intensa, confusão mental, vômitos, desmaios ou alterações no ritmo da respiração. Esses sinais indicam que a quantidade de álcool ingerida está alta demais e o corpo já não consegue lidar por conta própria.

Então, é aí que se deve ter atenção pois pode se tratar de uma intoxicação alcoólica. Ela acontece quando a quantidade de álcool no sangue é tanta que o corpo não consegue processar sozinho.

O fígado consegue metabolizar só uma parte do álcool por hora, e quando o excesso circula pelo sangue, ele começa a afetar órgãos vitais, principalmente o cérebro, coração, pulmões e rins. É como se o corpo entrasse em sobrecarga: reflexos ficam lentos, coordenação some, consciência se perde, e a respiração pode ficar irregular.

Os sinais de que a intoxicação está acontecendo são bem claros: dificuldade de andar ou falar, tontura intensa, vômitos repetidos, confusão mental, sonolência extrema ou até desmaios. Se alguém começa a apresentar esses sintomas, é hora de agir rápido, porque pode ser caso de hospital. Sinais ainda mais graves incluem pele muito pálida ou azulada, respiração lenta ou irregular, convulsões

ou a pessoa ficar inconsciente e impossível de acordar. Nesses casos, chamar ajuda médica imediatamente é essencial. Não espere passar porque cada minuto conta.

Se você estiver com amigos e perceber que alguém está nessa situação, não entre em pânico, mas aja com atenção. Afaste a pessoa de riscos, mantenha-a deitada de lado para evitar engasgos se vomitar, não tente deixá-la “dormir sozinho” e procure ajuda médica o quanto antes. E lembre-se: tentar lidar sozinho com intoxicação grave é extremamente perigoso.

Um ponto que muita gente pode confundir é o tal do PT. Quando alguém bebe demais, perde o controle, fica desorientado, talvez vomite ou apague por algumas horas galera costuma dizer “deu PT”. Mas isso nem sempre é intoxicação alcoólica grave. Dar PT é mais como o corpo avisando: “Ei, você exagerou e não consegue lidar com tudo isso agora.” Pode ser temporário,

passageiro, mas ainda assim perigoso, porque mesmo que pareça só “perda de controle”, o álcool já está afetando o cérebro e o corpo.

Já a intoxicação alcoólica é quando o álcool realmente começa a colocar órgãos vitais em risco: respiração, batimentos cardíacos, temperatura corporal, consciência.

Então, dar PT é um alerta, mas intoxicação alcoólica é emergência de verdade. Por isso, sempre que alguém perde muito o controle, é melhor não arriscar e garantir que a pessoa seja monitorada ou levada para um hospital se houver sinais de perigo.



Uma coisa que você também deve ter em mente é como lidar com a pressão social. Em muitos rolês, parece que beber é uma regra invisível, tipo, se você não tá com um copo na mão, alguém vai perguntar “uai, por que não tá bebendo?”. Mas aqui

vai a real: você não tem obrigação nenhuma de beber só porque o resto da galera bebe.

E mesmo que você goste de beber às vezes, isso não significa que precisa beber em *todas* as festas, *todos* os finais de semana, em *todo* encontro com amigos. Ser capaz de dizer “não hoje”, “tô de boa”, ou “parei por aqui” é sinal de maturidade, não de fraqueza. E, acredite, pessoas realmente adultas e responsáveis respeitam isso.

Quando a pressão bate forte, ajuda ter algumas estratégias prontas: segurar um copo de refri ou água só pra ninguém ficar enchendo o saco; dizer que você já bebeu o suficiente; culpar o treino, a prova, o estômago, qualquer desculpa serve se fizer você se sentir mais confortável. O importante é lembrar que seu corpo é seu e ninguém tem o direito de decidir por você.

E se você estiver numa situação desconfortável, tipo alguém insistindo demais, amigo pressionando, ou clima estranho saia de

perto. Chama um amigo de confiança, finge que precisa ir ao banheiro, vai respirar lá fora, muda de grupo, manda mensagem pra alguém te tirar dali. Você não precisa agradar ninguém colocando sua saúde e sua segurança em risco. A festa continua, a sua vida é que não reinicia.

Aprender a parar na hora certa também faz parte da vida social. Se você percebe que tá tonto demais, perdendo o controle, falando embolado, esquecendo coisas, ficando emocional demais é porque *chegou a hora*. Água, ar fresco, comida leve e pessoas confiáveis por perto. Beber não precisa ser uma competição. Aliás, é justamente quem sabe parar que consegue aproveitar mais, aproveitar melhor e continuar bem no dia seguinte.

Mulheres e álcool

As meninas precisam prestar atenção redobrada. A gente sabe como o mundo em que vivemos já coloca desafios para quem é mulher, e o

álcool aumenta alguns riscos que não podemos ignorar.

Nosso corpo reage diferente ao álcool: temos menos água no organismo, e a enzima que ajuda a metabolizar o álcool, a álcool desidrogenase, é menor. Isso significa que doses iguais às dos meninos podem nos deixar mais rapidamente bêbadas, e os efeitos da bebida são mais intensos. Além disso, os hormônios e o ciclo menstrual influenciam: em determinados momentos, tontura, náusea, cansaço e alterações de humor aparecem com mais força, deixando o corpo mais vulnerável.

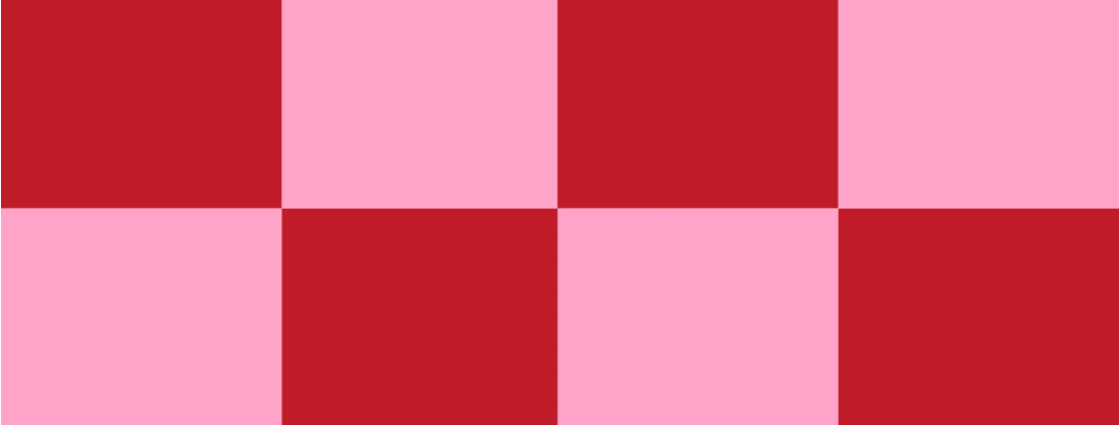
A vulnerabilidade não é só física, mas também social. Em festas, baladas ou encontros, a embriaguez deixa o corpo e a mente mais expostos a situações de risco, como assédio, abuso ou violência.

Por isso, algumas medidas de prevenção são fundamentais: beber devagar, intercalar com água, nunca aceitar bebidas de desconhecidos, cuidar do

próprio copo, planejar como voltar para casa e, sempre que possível, estar com amigas de confiança. Elas ajudam a perceber sinais de perigo, evitar situações desconfortáveis e garantir apoio imediato se algo acontecer.

E isso não é responsabilidade só das meninas. Os meninos também têm papel ativo: se alguém percebe uma situação de vulnerabilidade, é obrigação agir, respeitar o “não”, oferecer ajuda, proteger quem está em risco e denunciar comportamentos inadequados. O respeito não é opcional: é responsabilidade de todos garantir que, a festa ou o encontro seja, seguro.

Cuidar de si mesma e do próximo, além de prestar atenção aos sinais do corpo é essencial. Respeitar seus limites, saber dizer “não” e se proteger em situações de risco não é fraqueza é atitude inteligente. Estar atenta, planejar e agir com responsabilidade é a melhor forma de aproveitar os momentos sem colocar sua segurança em risco.



CAPÍTULO 7

JÁ ESTOU BEBENDO, E AÍ?

Beleza. Você já bebe. Talvez seja só “de vez em quando”, talvez já tenha virado rotina nos rolês, ou talvez você esteja começando a desconfiar que a bebida está ocupando um espaço maior do que deveria na sua vida. E é exatamente nesse momento que você precisa olhar pra si mesma(o) com honestidade.

A primeira coisa é reconhecer os sinais. Porque ninguém acorda um dia e pensa “eita, virei

dependente". As coisas vão acontecendo aos poucos, no automático. Então vale parar e observar: você está bebendo porque realmente quer ou porque virou costume? Sabe quando parece que "sem uma bebidinha" o rolê não tem graça? Ou quando você começa a sentir que precisa beber para relaxar, dormir, esquecer alguma coisa ou aguentar situações difíceis? Esses sinais importam, e muito.

Outra coisa importante é perceber quando o corpo começa a dar alertas. Tem gente que acha que "abstinência" é só tremer e suar frio igual nos filmes, mas ela pode ser bem mais sutil no começo: irritação sem motivo, ansiedade esquisita, insônia, dor de cabeça, aquela sensação de inquietação que só passa quando você bebe. Esses são os primeiros sinais de que o corpo está começando a cobrar a presença do álcool.

E aí entra um ponto que muita gente não sabe: o álcool é uma droga, lícita, mas não por ser

mais segura, mas por seu reconhecimento cultural e aceitação social, que mexe diretamente com o cérebro, especialmente com áreas que controlam prazer, recompensa e impulso. Toda vez que você bebe, seu cérebro libera dopamina, um neurotransmissor frequentemente relacionado ao prazer.

Só que, com o tempo, o cérebro se acostuma a esse “atalho” e começa a querer repetir esse processo. É por isso que algumas pessoas passam a beber mais rápido, mais cedo ou com mais frequência: não é “falta de controle”, é literalmente seu cérebro tentando manter a sensação de recompensa.

E quanto mais isso acontece, mais ele diminui a capacidade de sentir prazer sozinho, sem álcool. Por isso, de repente, tudo parece meio sem graça quando você está sóbrio. Não é que sua vida ficou chata, é o seu cérebro pedindo mais dopamina do jeito mais fácil que ele conhece.

Esse é o mecanismo que transforma um hábito em dependência.

Então, se algum desses sinais está acontecendo com você, é muito importante entender que pedir ajuda não é vergonha. E ajuda existe, é real e funciona. Você não precisa esperar “piorar muito” para buscar apoio. Quanto mais cedo, mais fácil é retomar o controle.



Onde e como pedir ajuda

1. CAPS – Centros de Atenção Psicossocial

(principalmente CAPS AD - Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas)

- São serviços públicos totalmente gratuitos que atendem pessoas com problemas relacionados ao álcool e outras drogas, inclusive adolescentes.
- Lá tem psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e outros profissionais preparados pra te acolher sem

julgamento. Eles ajudam a entender se a bebida virou hábito, dependência ou só escapada emocional, e criam estratégias pra você recuperar o controle.

- Você pode chegar lá sozinho(a), sem encaminhamento. É só aparecer.
- Para encontrar o CAPS mais perto, pesquise no Google “CAPS + nome da cidade”, ou pergunte no posto de saúde (UBS). Eles sempre sabem indicar.
- Muitos CAPS também oferecem grupos de apoio, atividades terapêuticas e acolhimento imediato quando a coisa aperta.



2. CVV – Centro de Valorização da Vida

- Funciona 24h por dia, de graça e com total sigilo.

- Ideal quando você está mal emocionalmente, confuso(a), preocupado(a) ou sobrecarregado(a), mesmo que não tenha certeza se o álcool é o motivo.
- Você pode ligar para 188, conversar pelo chat no cvv.org.br ou até mandar e-mail.
- Eles não resolvem tudo por você, mas escutam de verdade, acolhem e ajudam você a organizar os pensamentos sem nenhum julgamento.



3. Escola, coordenação e psicólogos escolares

- Pode parecer estranho falar com alguém da escola, mas, se se sentir confortável, pode ser uma solução, especialmente psicólogos e coordenadores.

- Eles podem te ajudar a perceber se o uso da bebida já está prejudicando seu emocional, seu desempenho ou seus relacionamentos.
- Também podem orientar sua família, indicar CAPS, médicos do SUS e até montar um plano de acompanhamento escolar caso você esteja passando por uma fase difícil.



4. Psicólogos e psiquiatras (inclusive pelo SUS)

- Psicólogo e psiquiatra não é só “pra quem tá muito mal”. É pra quem quer entender o que está sentindo, por que está bebendo tanto e como recuperar o equilíbrio.
- Pelo **SUS**, você consegue marcar consulta de graça. Basta ir à UBS mais próxima e pedir atendimento em saúde mental.

- O psicólogo ajuda a identificar padrões, trabalhar emoções, lidar com gatilhos e criar estratégias pra reduzir ou parar o consumo.

- O psiquiatra avalia se a bebida mexeu com seu sono, humor, ansiedade ou impulsos, e pode acompanhar seu processo de recuperação.



5. Grupos de apoio (incluindo AA)

- Participar de grupos onde outras pessoas, até adolescentes, passam por situações parecidas ajuda muito a tirar o peso da solidão.

- O AA (Alcoólicos Anônimos) não tem restrição de idade, então adolescentes também podem participar. Alguns grupos têm encontros mais

acolhedores para jovens ou reuniões online que deixam tudo menos intimidante.

- Você não precisa estar “no fundo do poço” pra ir. Basta sentir que a bebida está atrapalhando sua vida de alguma forma.

- Para encontrar reuniões, busque “AA + sua cidade” ou veja no site aa.org.br.



O mais importante é lembrar: querer mudar é o primeiro passo para retomar o controle da sua vida. Reconhecer que precisa de ajuda, aceitar apoio e agir já faz diferença. Quanto antes você buscar orientação, mais fácil será parar o ciclo, recuperar hábitos saudáveis e reconquistar bem-estar físico e emocional.

Por fim, saiba que parar ou reduzir o consumo de álcool não significa que tudo será imediato ou fácil, mas cada pequeno passo conta. Cuidar de si mesmo, buscar suporte, respeitar seus limites e aprender a lidar com os desafios faz parte de um processo de autocuidado e coragem. Você pode reconstruir o equilíbrio da sua vida e, mais importante, entender que não precisa enfrentar isso sozinho.



CAPÍTULO 8

VERDADES E MITOS

Quando o assunto é bebida, ninguém fica sem dar opinião. Sempre tem aquele amigo que “entende tudo”, o primo que jura que sabe beber “profissionalmente”, ou o adulto que repete regras que nem fazem sentido. Mas o fato é: muita coisa que circula por aí é exagero, mito ou meia verdade.

Aqui vão as mais comuns e o que realmente é verdade.

“Existe remédio que evita ressaca.” — MITO

Não existe nenhum remédio que impede ressaca.

A ressaca acontece porque o álcool desidrata, irrita o estômago, mexe com açúcar no sangue e bagunça neurotransmissores. Não tem como “cancelar” isso.

O que existe são remédios que aliviam sintomas (dor de cabeça, enjoo), mas eles não impedem que seu corpo passe pelo processo da ressaca. Formas de ajudar a não passar mal, mas não evitar totalmente, são: beber menos, beber devagar e beber água junto.



“Misturar bebidas dá mais ressaca.” — MEIA-VERDADE

O problema não é misturar bebidas... É a quantidade que você acaba bebendo quando mistura.

Quem começa com cerveja, passa pra drink, depois toma shot, geralmente perde a noção da dose. Isso sim dá ressaca forte. Mas quimicamente, não é a mistura que causa e sim o excesso.

Mas existe um detalhe que quase ninguém comenta: os congêneres.

Congêneres são substâncias não alcoólicas que aparecem durante a fermentação, como acetona, acetaldeído e taninos. São eles que dão cor, cheiro e sabor pra várias bebidas. E quanto mais congêneres, maior a chance da ressaca vir forte.

Bebidas claras, tipo vodca, têm pouquíssimos congêneres. Já as escuras, como uísque, vinho tinto, rum envelhecido e especialmente Bourbon, têm MUITO mais. Pra você ter uma noção: um Bourbon pode ter 37 vezes mais congêneres do que uma

vodka. Ou seja: bebendo uísque, a chance de acordar sofrendo é bem maior.



“Beber com o estômago vazio deixa bêbado mais rápido.” — VERDADE

Comida faz o álcool entrar no sangue mais devagar. Se você bebe sem comer nada, o álcool é absorvido muito rápido, e a tontura chega antes.

Por isso, comer antes e durante a bebida é uma das formas mais básicas de não se passar.



“Beber café corta o efeito do álcool.” — MITO

Café não te deixa sóbrio. Você só fica um bêbado acordado.

Não adianta café, o corpo precisa de tempo para metabolizar o álcool. Nada acelera isso.



“Se eu só beber nos finais de semana, não tem problema.” — MITO

Beber uma vez por semana não te imuniza.

Se toda sexta ou todo sábado você bebe até passar mal, isso já é um padrão perigoso:

- aumenta risco de intoxicação
- afeta memória e humor
- pode virar hábito sem perceber
- atrapalha sono, estudos e saúde mental

A frequência *importa*, mas a quantidade também.



“Drink doce deixa mais bêbado do que drink forte.” — MITO

O que deixa mais bêbado é quanto álcool tem, não o sabor.

Drinks docinhos só são mais traiçoeiros porque você não sente o gosto do álcool, então bebe rápido e em maior quantidade.



“Mulheres ficam bêbadas mais rápido.” — VERDADE

O corpo feminino tem menos água, menos álcool desidrogenase (a enzima que quebra álcool) e variações hormonais que aumentam o efeito da bebida.

Por isso, mesma dose, efeito mais forte.



“Álcool aquece o corpo.” — MITO

A sensação é enganação. O álcool dilata vasos sanguíneos da pele, dando sensação de

calor, mas isso faz o corpo perder calor real mais rápido. Em dias frios, isso é perigoso.



“Beber ajuda a dormir melhor.” — MITO

O álcool até pode fazer você apagar rápido, mas o sono fica:

- leve
- picado
- sem descansar direito

Por isso muita gente acorda destruída, mesmo dormindo várias horas.



“O corpo aguenta mais álcool conforme você bebe mais.” — MITO

Você até pode sentir menos os efeitos conforme bebe mais vezes, mas isso não significa que seu corpo está lidando melhor.

Na verdade, é o contrário: Seu cérebro cria tolerância, então você não percebe o quanto está afetado, mas o fígado continua sofrendo do mesmo jeito.



“Vomitar ajuda a melhorar.” — MITO

Seu corpo já absorveu boa parte do álcool quando você passa mal. Vomitar pode até aliviar o enjoo, mas não te deixa menos bêbado e pode até machucar garganta e estômago.



“Álcool é droga.” — VERDADE (e importante!)

Sim álcool é uma droga depressora do sistema nervoso central. Ele mexe principalmente no circuito de recompensa, liberando dopamina, e isso cria aquela sensação de relaxamento, coragem e “tudo mais divertido”.

Mas esse mesmo circuito faz você querer repetir a experiência, o que pode virar hábito e, depois, dependência.



“Aprender a beber cedo evita problemas depois.” — MITO DO TAMANHO DO MUNDO

Beber cedo aumenta as chances de:

- beber mais na vida adulta
- desenvolver vício
- ter problemas na escola, humor e impulsividade
- sofrer acidentes

Não tem vantagem nenhuma em começar antes.



“Álcool esquenta a garganta e ajuda em gripe.” — MITO

Álcool irrita mucosa, desidrata e só piora gripe. Zero benefício médico.



“Cerveja hidrata.” — MITO

Mesmo sendo líquida, ela desidrata, porque o álcool aumenta a perda de água.



“Beber ‘só socialmente’ é sempre seguro.” — MITO

Socialmente não significa pouco. Tem gente que “bebe só em festa”, mas quando bebe, exagera muito.

O risco depende da quantidade, não do nome que você dá.



“Tomar banho gelado ajuda a melhorar.” — MITO

É a versão molhada do café: Você só fica um bêbado molhado e acordado.

O álcool no sangue continua igual.



“Beber água entre um drink e outro ajuda.” — VERDADE

Hidrata, diminui ressaca, desacelera a quantidade de álcool consumida e dá tempo pro corpo trabalhar.



“Comer antes de beber ajuda.” — VERDADE

Ajuda muito: retarda absorção, diminui pico de álcool no sangue, reduz tontura, reduz enjoo.



“Vinho faz bem pro coração.” — MEIA-VERDADE

Meia verdade, e não vale pra adolescentes. Estudos falam de doses minúsculas de vinho em adultos, e ainda assim é um debate enorme na ciência.

Pra adolescente, isso não se aplica de forma alguma. Além disso, ninguém pega esses estudos pra tomar meia taça... sempre vira garrafa inteira.



GLOSSÁRIO

TERMOS EXPLICADOS

Dose padrão

Quantidade usada para comparar diferentes bebidas. No Brasil, 1 dose padrão = 14 g de álcool puro.

Teor alcoólico

É o “XX% vol” do rótulo. Significa quanto da bebida é álcool puro. Ex.: 40% = 40% da garrafa é álcool.

Metabolismo do álcool

Processo de quebrar e eliminar o álcool do corpo, principalmente no fígado.

Álcool etílico (etanol)

Tipo de álcool presente nas bebidas alcoólicas. Antes da nomenclatura moderna, muitas substâncias recebiam nomes derivados de seus “radicais”. O radical do etanol (a parte que sobra quando se tira uma hidroxila) se chama ETIL. Álcool etílico = álcool cujo radical é etil → ou seja, etanol.

Álcool desidrogenase (ADH)

Enzima do fígado que começa a quebrar o álcool. Transforma o etanol em acetaldeído, que é tóxico. Algumas pessoas têm mais ADH, outras menos, isso muda totalmente como elas sentem os efeitos da bebida.

Acetaldeído

Substância formada quando o álcool é quebrado pela ADH. É agressiva, inflama o corpo, irrita o estômago e está muito ligada à ressaca.

Acetaldeído desidrogenase (ALDH)

Enzima que transforma o acetaldeído em acetato, que é bem menos tóxico. Pessoas que têm pouca ALDH (como parte da população asiática) passam muito mal com pequenas quantidades de álcool.

Acetato

Substância final do metabolismo do álcool. O corpo usa como energia ou elimina. É bem menos tóxica que o acetaldeído.

Congêneres

Substâncias presentes em bebidas alcoólicas que aumentam a ressaca, como taninos, acetona e

aldeídos. Bebidas escuras (uísque, vinho tinto) têm muito mais.

Drunkorexia

Comportamento em que a pessoa come menos ou pula refeições para “compensar” as calorias da bebida ou para ficar bêbada mais rápido. É perigoso e aumenta o risco de intoxicação, desmaio e lesões. Não é “dieta”: é um comportamento de risco ligado à autoimagem e ao álcool.

Ressaca

Sintomas desagradáveis do dia seguinte: dor de cabeça, enjoo, sede, irritação.

Intoxicação alcoólica

Quando o corpo não dá conta do álcool. Pode causar desmaio, vômitos, hipotermia e até parar a respiração.

Abstinência

Sintomas que aparecem quando alguém que já depende do álcool fica sem beber.

Dependência alcoólica

Quando beber deixa de ser escolha e vira necessidade.

Craving

Vontade intensa de beber.

Sistema de recompensa

Área do cérebro estimulada por prazer. O álcool ativa esse sistema e facilita exageros e vício.

Binge drinking

Beber muito em pouco tempo (4 doses para meninas, 5 para meninos em até 2 horas).

BAC (Blood Alcohol Concentration) / Taxa de alcoolemia

A quantidade de álcool no sangue. Quanto maior, mais fortes são os efeitos e maior o risco.

Teor calórico

Quantidade de calorias da bebida.

Fermentação

Processo que transforma açúcar em álcool nas bebidas como vinho e cerveja.

Destilação

Processo que deixa bebidas mais fortes, como vodka e gin.

Blackout

Quando a pessoa bebe tanto que não forma memória.

Hangxiety

Mistura de ressaca + ansiedade no dia seguinte.

Drink adulterado

Quando alguém coloca álcool ou drogas no seu drink sem você saber.

Metanol

Álcool tóxico que pode aparecer em bebidas falsificadas.

Pode causar cegueira e até morte. Por isso, nunca beber bebida duvidosa ou sem procedência.

Hidroxila (-OH)

Grupo químico que faz parte da molécula do álcool. É isso que faz o etanol ser... álcool.

Carbono saturado

Carbono ligado apenas por ligações simples (C–C)..

ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente

Lei brasileira que protege os direitos de crianças e adolescentes.

Entre muitas coisas, ele diz que é proibido vender, comprar ou oferecer álcool para menores de 18 anos.

REFERÊNCIAS

Sites e artigos utilizados para pesquisa

Brasil Escola

<https://brasilecola.uol.com.br/>

Portal Embrapa

<https://www.embrapa.br/>

Quetzalli

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

CISA – Centro de Informações sobre Saúde e Álcool

<https://cisa.org.br/>

Gov.br

<https://www.gov.br/pt-br>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov/>

Alcoólicos Anônimos do Brasil

<https://www.aa.org.br/home/>

Vida Saudável – O blog do Einstein

<https://vidasaudavel.einstein.br/>

IPPr – Instituto de Psiquiatria do Paraná

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

BBC NEWS BRASIL

<https://www.bbc.com/portuguese>

JOHANNESSEN, Espen Lund et al. Anxiety and depression symptoms and alcohol use among adolescents-a cross sectional study of Norwegian secondary school students. BMC public health, v. 17, n. 1, p. 494, 2017.

PIMENTEL, G. D.; BRESSAN, J. B. O consumo de álcool altera os hormônios reguladores do apetite, aumentando a fome e o peso corporal. Rev Bras Nutr Clin, v. 25, n. 1, p. 83-90, 2010.



AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas companheiras de TCC, pela parceria, pelo apoio e por caminharem comigo durante todo esse processo.

À nossa orientadora, Tânia Maria Bernardes de Almeida, pelo acompanhamento, pelas orientações e pela dedicação que tornou este trabalho possível.

Agradeço também à minha família, pelo incentivo constante e por acreditar em mim em cada etapa.

À escola ETEC Benedito Storani, pelo espaço e pelas oportunidades de crescimento que tornaram este projeto realizável.

À todos que, de alguma forma, contribuíram para esta caminhada.

E principalmente a Deus.

