



VIVAVOZ

LIGUE PRA GENTE. A GENTE LIGA PRA VOCÊ.

0800 510 0015

Orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas

Drogas: Cartilha álcool e jovens



Presidente da República

Luiz Inácio Lula da Silva

Vice-Presidente da República

José Alencar Gomes da Silva

**Ministro-Chefe do Gabinete de Segurança Institucional
e Presidente do Conselho Nacional Antidrogas**

Jorge Armando Felix

Secretário Nacional Antidrogas

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa

- **Programa Álcool e drogas (PAD)
do Hospital Israelita Albert Einstein**
www.einstein.br/alcooledrogas
- **Centro Utilitário de Intervenção e Apoio aos Filhos de
Dependentes Químicos - CUIDA**
www.cuida.org.br
- **Associação Brasileira de Apoio às Famílias de
Drogadependentes - ABRAFAM**
www.impacto.org/drogas/abrafam.htm
- **Alcoólicos Anônimos - AA**
www.alcoolicosanonimos.org.br
- **Narcóticos Anônimos Central - NA**
www.na.org.br
- **Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS**
www.abiaids.org.br
- **ABC da AIDS**
www.abcd aids.com.br

Sites

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**
www.senad.gov.br
- **Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas - OBID**
www.obid.senad.gov.br
- **Ministério da Saúde - MS**
DISQUE SAÚDE: 0800 61 1997

Programa Nacional de DST e AIDS

www.aids.gov.br

Portal Saúde do Adolescente

portal.saude.gov.br/saude/cidadao

- **Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS**
www.opas.org.br
- **Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) - CEBRID**
www.cebrid.epm.br
- **Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes - Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) - PROAD**
www.unifesp.br/dpsiq/proad
- **Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ**
www.fiocruz.br



Presidência da República
Gabinete de Segurança Institucional
Secretaria Nacional Antidrogas



Drogas:
Cartilha álcool e
jovens

2ª reimpressão
Brasília, DF - 2007

SÉRIE Por dentro do assunto

Copyright © 2007
Secretaria Nacional Antidrogas
Disponível em: www.senad.gov.br
Tiragem: 150.000 exemplares
Impresso no Brasil

Edição
Secretaria Nacional Antidrogas
Endereço para correspondência:
Praça dos Três Poderes
Palácio do Planalto
Brasília – DF
CEP 70150 – 900

**Secretária Adjunta
e Responsável Técnica pela Secretaria
Nacional Antidrogas**
Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

Conteúdo e Texto original
Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

Adaptação para esta edição
Secretaria Nacional Antidrogas

Projeto Gráfico
Lew Lara

Ilustração
Toninho Euzébio

Diagramação
Ponto Dois Design Gráfico
Bruno Soares

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

B823d Brasil. Presidência da República. Secretaria Nacional Antidrogas
Drogas : cartilha álcool e jovens / Secretaria Nacional
Antidrogas. – Brasília : Presidência da República, Secretaria Nacional
Antidrogas, 2007.

40 p. : il. – (Série Por dentro do assunto)

Conteúdo e texto original de Beatriz H. Carlini.
Adaptação para esta edição: Secretaria Nacional Antidrogas.
2ª reimpressão

1. Álcool - prevenção. 2. Alcoolismo. 3. Jovens - orientação.
4. Miopia alcoólica. I. Carlini, Beatriz H. II. Título. III. Série.

CDU 613.81-053.6

Filmes

- **A corrente do bem**, 2000.
Direção: Mini Leder
- **Diário de um adolescente**, 1995.
Direção: Scott Kalvert
- **28 dias**, 2000.
Direção: Betty Thomas
- **Quando um homem ama uma mulher**, 1994.
Direção: Luis Mandoki
- **Por volta da meia noite**, 1986.
Direção: Bertrand Tavernier
- **Cazuza - O Tempo Não Pára**, 2004.
Direção: Sandra Werneck e Walter Carvalho
- **Todos os Corações do Mundo**, 1995.
Direção: Murillo Salles
- **Despedida em Las Vegas**, 1996.
Direção: Mike Figgis
- **Traffic**, 2000.
Direção: Steven Soderbergh
- **O Informante**, 1999.
Direção: Michael Mann

Leituras recomendadas

- **123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula.**
Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione. 2003.
- **Admirável Mundo Novo.**
Aldous Huxley. São Paulo: Globo, 2001.
- **Depois Daquela Viagem.**
Valéria Piassa Polizzi. Editora: Ática, 2003.
- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas.**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: olho D' Água, 1991.
- **Drogas - mitos e verdades.**
Beatriz Carlini Cotrim. São Paulo: Ática, 1998.
- **Drogas Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar.**
DP Maluf, Takey EH, Humberg LV, Meyer M, Laranjo THM. São Paulo: Cia Editora, 2002.
- **Esmeralda – Por que não dancei.**
Esmeralda do Carmo Ortiz. São Paulo: Editora Senac, 2001.
- **Liberdade é poder decidir.**
Maria de Lurdes Zemel, FTD, 2000.
- **Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas.**
CEBRID/SENAD. Brasília. 2004.
- **O Vencedor.**
Frei Betto. Ática, 2000.

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

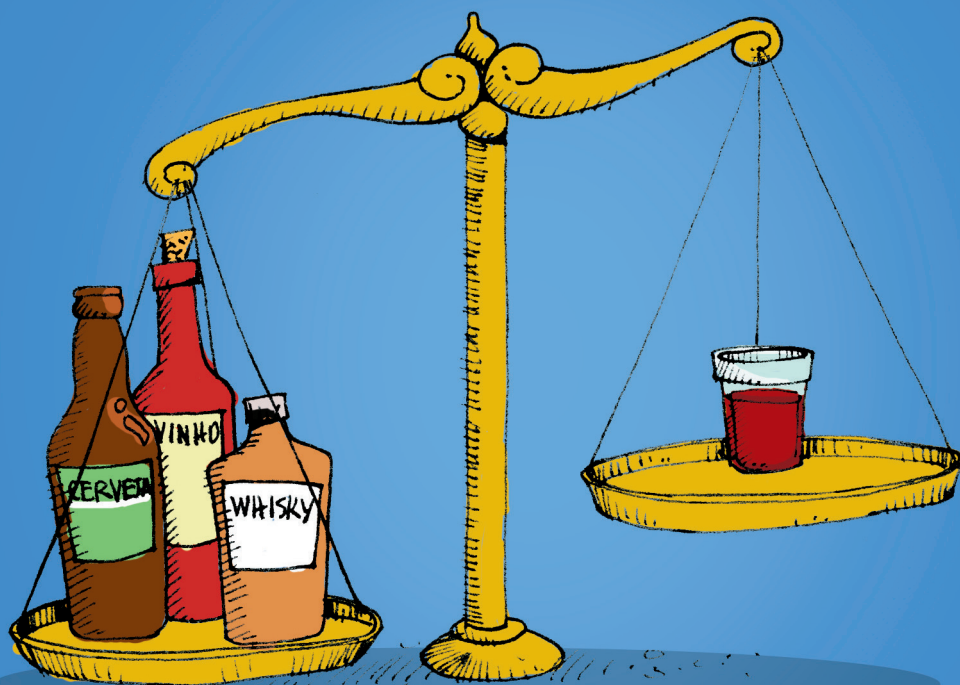
No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas apresenta a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos dirigidos a públicos específicos.

Esta série, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteadada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa
Secretário Nacional Antidrogas



Grupos de auto-ajuda

- **Alcoólicos Anônimos - AA**
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333
Para saber locais de Atendimento em sua cidade acesse:
www.alcoolicosanonimos.org.br
Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo
- **Al-Anon e Alateen**
(Para Familiares e amigos de alcoólicos)
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.al-anon.org.br
- **Narcóticos Anônimos - NA**
Central: (11) 5594-5657
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.na.org.br
- **Grupos Familiares - NAR - ANON**
(Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.naranon.org.br
- **Pastoral da Sobriedade**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.sobriedade.org.br
- **Amor-Exigente**
(Para pais e familiares de usuários de drogas)
Central / FEBRAE: (19) 3252-2630
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.amorexigente.org.br
- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.abratecom.org.br

- **Conselhos Tutelares**
Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente - CEDCA
Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA
Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente - CONANDA
Informações e endereços: www.presidencia.gov.br/sedh
- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância**
www.andi.org.br
- **Secretaria Estadual de Saúde**
Conselho Estadual de Saúde
Secretaria Municipal de Saúde
Conselho Municipal de Saúde
Você poderá identificar os locais de atendimento:
www.conselho.saude.gov.br
- **Centros de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas - CAPSad**
Disque Saúde: 0800 61 1997
Informações: www.saude.gov.br
- **Secretaria Especial de Políticas para Mulheres - SPM**
Informações: www.presidencia.gov.br/spmulheres
- **Delegacia de Atendimento à Mulher - DEAM**
Tel: (61) 3244-9566
- **Secretaria Nacional da Juventude - SNJ**
Tel: (61) 3411.1233
Contatos: juventudenacional@planalto.gov.br

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.

Essa 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.



Recursos Comunitários

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha ou conhecer os locais de atendimento.

Centros de informação

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**
Palácio do Planalto - Anexo II – Ala B
CEP: 70.150-901 - Brasília - DF
Central de Atendimento VIVA VOZ – 0800 510 0015
www.senad.gov.br
Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID
www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Estaduais de Entorpecentes/Antidrogas - CONEN's/CEAD's**
Conselhos Municipais de Entorpecentes/Antidrogas - COMEN's/COMAD's
Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado ou do seu município consulte o site: www.obid.senad.gov.br



Palavras finais

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.

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 sangüínea em níveis mais elevados do que o permitido 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.

Alcoolemia: o que é isso?

O Código de Trânsito Brasileiro diz que não se pode dirigir veículos automotores com a presença de 0,6 gramas ou mais de álcool etílico por litro de sangue.

Mas como alguém vai saber qual é o seu teor alcoólico antes de dirigir?

É complicado.

A alcoolemia, ou teor de álcool no sangue, varia dependendo da altura, peso e sexo de quem bebeu. Os mesmos dois copos de cerveja podem significar alto risco de acidente e multa para uma pessoa e não muito problema para outra.

A maneira mais precisa de conhecermos nossa alcoolemia é por meio de exames laboratoriais, que são usados como peças legais para processos contra motoristas embriagados. Outra forma são os chamados bafômetros, principalmente os mais modernos, digitais, usados pela Polícia.

Também podem ser usados bafômetros descartáveis e tabelas de cálculos que, em geral, incorporam informações sobre o número de horas que a pessoa precisa para metabolizar as bebidas ingeridas



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 (I 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 18 anos, o I Levantamento Nacional sobre os Padrões de consumo de Álcool na População Brasileira (2007) indica que 48% dos pesquisados são abstinentes, ou seja, nunca bebeu ou bebeu 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 a 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.

Alcoolismo

O que é

Um quadro de saúde que os médicos chamam de Síndrome de Dependência do Álcool e que atinge uma pequena proporção daqueles que bebem.

Como identificar

Com algumas variações, o alcoolismo é caracterizado por:

- Compulsão (necessidade forte ou desejo incontrolável de beber)
- Perda de controle (incapacidade freqüente de parar de beber uma vez que já começou)
- Tolerância (necessidade de aumentar a quantidade de álcool para sentir os mesmos efeitos)
- Persistência do uso mesmo sabendo que ele está causando problemas
- Sintomas de abstinência (ocorrência de náusea, suor, tremores, ansiedade, quando interrompe a bebida)





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 não só menos arriscado mas também 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.



- Beber devagar, sem pressa.
- Beber pouco, moderadamente.
- Alternar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas como sucos ou água.
- Comer uma refeição antes e durante os momentos em que você está bebendo para diminuir a velocidade de absorção do álcool.
- Antes de ir para uma festa ou barzinho, decida de antemão o quanto vai querer beber, escolhendo uma dose moderada para você. Embora possa parecer tolice, alguns estudos têm mostrado que esse planejamento vale à pena. Pode poupá-lo de passar o resto do fim de semana com ressaca ou evitar que você se envolva numa situação que não queria e da qual não conseguiu se livrar porque bebeu demais e não sabia bem o que estava fazendo.
- Planeje de antemão como você vai fazer para voltar para casa, caso vá sair e beber. NUNCA dirija sob efeito de bebidas alcoólicas, mesmo que você ache que está bem. Caminhar em ruas de grande movimento, ou escuras, também não é uma boa idéia, assim como resolver dar um mergulho na praia ou na piscina. Você viu nos quadros do início desta cartilha quanta gente leva a pior ao combinar álcool com essas atividades.

Como diminuir suas chances de prejudicar a si mesmo e aos outros: algumas dicas

Não há modo de transformar o uso de bebida alcoólica em um comportamento sem nenhum risco. O melhor e o mais saudável é não tomar bebidas alcoólicas e desenvolver modos alternativos de relaxar, namorar, celebrar situações, lidar com o stress ou mesmo reduzir o consumo a poucas e controladas situações. Tenha sempre em mente que uma grande proporção de jovens e adultos não bebem e, nem por isso, suas vidas são menos agradáveis ou mais estressantes do que a daqueles que tomam bebidas alcoólicas.

Mas caso sua decisão seja beber, mesmo que só por um período da sua vida, aqui vão algumas orientações de como diminuir os riscos e possibilidades de que você prejudique a si próprio(a) e aos outros:



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 alcóolicas, 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, essenciais para se 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.



- Os níveis de uma enzima do estômago que auxilia no metabolismo do álcool (desidrogenase do álcool) são de 70% a 80% mais elevados nos homens do que nas mulheres. Isso faz com que as mulheres sejam muito mais vulneráveis do que os homens a desenvolver cirrose hepática e a ficarem perturbadas cognitivamente com o álcool.
- As alterações hormonais também afetam o nível de álcool no sangue (alcoolemia). Estudos mostraram que as mulheres ficam intoxicadas por tempo mais longo no período que vai de uma semana antes da menstruação a uma semana depois do seu início.

Dieta e Álcool

Você sabia que

- um copo de caipirinha representa cerca de 10% da quantidade de calorias que uma mulher jovem precisa para se manter durante um dia. Um copo de caipirinha tem 250 calorias, ou seja, mais do que um pãozinho francês (135 cal) ou dois ovos fritos (110 calorias cada).
- uma garrafa de cerveja tem 300 calorias, ou o equivalente a uma refeição completa. Com 300 calorias você pode compor um almoço com uma porção de arroz, feijão, salada verde e 100 gramas de peixe cozido.
- um cálice de vinho branco seco, uma das bebidas alcoólicas que tem menos calorias, tem quantidade equivalente a de um prato de sopa. Um copo de vinho branco tem 85 calorias e um prato de sopa caseira de vegetais (160 g) tem 72 calorias.

Quando o assunto é bebida, mulher é mesmo o sexo frágil



As mulheres absorvem o álcool contido nas bebidas de forma diferente dos homens e ficam intoxicadas (alcoholizadas) muito mais facilmente. Numa situação de grupo, com homens e mulheres bebendo, é importante que as mulheres prestem atenção, não simplesmente “acompanhem” os homens mas procurem encontrar seu próprio ritmo (que muitas vezes consiste em simplesmente tomar um delicioso suco de fruta ou um refrigerante, intercalado entre a doses de álcool).

Por que isso acontece?

- Os homens, em geral, pesam bem mais que as mulheres. Enquanto um jovem do sexo masculino pesa em média 75 kg, uma jovem pesa em torno de 55 kg.
- Em média, a proporção de água corporal de um homem (55-65%) é maior que a de uma mulher (45-55%). Quanto mais água corporal, maior a diluição do álcool.

Álcool e expectativas

A maioria das pessoas acredita que os efeitos do álcool são 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 tem 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 o normal, 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 da mesma maneira, 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.

Quanto é uma dose?

Cada bebida contém uma quantidade diferente de álcool. Numa dose de pinga, por exemplo, quase a metade é álcool. Mas mesmo a cerveja, tendo menor quantidade de álcool em um copo, se a pessoa bebe muitos copos, poderá ficar alcoolizada. Veja ao lado quanto é uma dose de cada tipo de bebida:



Por que as pessoas bebem?

Há muitos motivos para se 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 freqüentemente 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).



Chuveiro gelado e café amargo

A única maneira de curar embriaguez é esperar o álcool ser metabolizado pelo nosso corpo. Não há outra forma, nunca houve, independente do que você já ouviu falar por aí.

Em média, cada dose de álcool ingerida demora um pouquinho mais de uma hora para ser totalmente metabolizada pelo corpo de um homem sadio, de cerca de 1,70 m de altura e 70 kg de peso. Este tempo pode variar, dependendo do peso e do sexo da pessoa.

Alguém que tomou 2 caipirinhas, 3 copos de cerveja e um chope, precisará de seis horas para ficar totalmente sóbrio.