



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE



PRODUTO TÉCNICO DO MESTRADO:
PODCAST

MESTRANDA: JULIANA FERNANDES DE
QUEIROZ

ORIENTADOR: LEANDRO DAVID WENCESLAU

VIÇOSA – MINAS GERAIS

2024

PODCAST: Consumo de Álcool e Saúde Mental entre Jovens Adultos Estudantes da Zona da Mata Mineira.

Esse podcast é o produto final de uma pesquisa, e faz parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde do Departamento de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa para obtenção do título de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde. A Pesquisa foi orientada pelo Professor Leandro David Wenceslau.

O podcast é um tipo de mídia digital que utiliza áudio, disponibilizada na internet gratuitamente possibilitando uma maior acessibilidade, podendo ser ouvido a qualquer momento do dia, e tem a capacidade de transmitir e potencializar informações relevantes para a população. Nesse sentido, o podcast é um instrumento utilizado com foco na educação em saúde e possibilita ao usuário tornar-se protagonista do seu próprio cuidado.

No conteúdo disponibilizado em áudio, foram explicados sobre os padrões de consumo do álcool e sua associação com a saúde mental e determinantes sociais, como também as representações desse uso. O consumo de álcool é um problema complexo que envolve a articulação de vários fatores, que vão refletir na quantidade e frequência de ingestão de bebidas alcoólicas, sendo que, padrões de consumo elevado do álcool ocasionam diversos agravos sociais e de saúde, para os consumidores, família e sociedade em geral. Diante disso, o estudo que constituiu esse podcast revelou que as prevalências maiores de consumo de alto risco estiveram associadas aos estudantes mais jovens.

Portanto, o podcast teve como finalidade informar e orientar de forma compreensível os jovens adultos, família e sociedade acerca dos riscos de se consumir o álcool, fatores associados á essa prática, e o impacto á saúde humana. Como também, realizar recomendações de medidas preventivas e protetivas relacionadas á política públicas, contexto familiar, educacional e social que possuem influência direta na vida dos jovens, e devem atuar na promoção da qualidade de vida e redução de danos á saúde.

O podcast pode ser acessado pelo link:

<https://open.spotify.com/episode/329kI7pww3zcHwbwKQXN2u?si=jCYWeLDSRS25FbjogzSjiw>

A seguir, pode-se conferir o conteúdo do Podcast transcrito:

Interlocutor: Olá! Sejam muito bem-vindos a esse Podcast, um produto técnico do Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Viçosa.

Eu recebo Juliana Fernandes de Queiroz, Psicóloga, Especialista em Saúde Mental e Mestranda em Ciências da Saúde para falar conosco sobre “Consumo de Álcool e Saúde Mental entre Jovens Adultos Estudantes da Zona da Mata Mineira”. Obrigado pela presença Juliana!

Juliana: Eu que agradeço pelo convite!

Interlocutor: Vamos começar falando sobre o que te motivou a desenvolver um estudo sobre consumo de álcool por jovens adultos estudantes?

Juliana: O álcool é uma substância lícita que tem seu uso permitido e encontra-se bem inserida entre a população de jovens. A aceitação social e cultural da bebida alcoólica pode deixar a impressão do álcool como algo inofensivo e não perigoso, tornando-se uma prática comum e até mesmo normal para os jovens. Com isso, o álcool é considerado a substância mais precocemente consumida entre os jovens, podendo se estender para vida adulta e ser associado a outras substâncias psicoativas. Os jovens adultos fazem parte de um grupo populacional vulnerável ao consumo de álcool, que necessita de um olhar diferenciado tendo em vista as várias consequências que o álcool pode causar, o que reflete em um motivo de preocupação quanto aos riscos sociais e de saúde ao qual eles estão expostos. O consumo do álcool se configura em um problema complexo e desafiante, existem elementos socioculturais, demográficos, de saúde mental, e representações subjetivas que influenciam essa exposição ao risco prejudicial do consumo de álcool. As complexidades, vulnerabilidades e riscos envolvidos, demandam por uma maior compreensão acerca das particularidades desse consumo.

Interlocutor: Por que as bebidas alcoólicas são amplamente consumidas, principalmente entre os jovens?

Juliana: O consumo de bebidas alcoólicas é um comportamento manifestado em diversos períodos históricos, e com isso o álcool tornou-se um elemento cultural, utilizado em vários contextos sociais, por exemplo, em festividades, comemorações e em momentos de lazer. O álcool é percebido como um componente que favorece a interação social, e o estabelecimento de vínculos com a família e amigos. É importante compreender que o consumo de álcool é algo cultural e socialmente aceito, que perpassa gerações, e é tido como um hábito na vida de

inúmeras pessoas com idades diversas. Nesse sentido, a população de jovens adultos está mais propensa a comportamentos de risco como uso de álcool, que muitas das vezes já é manifestado desde a adolescência. A presença de bebidas alcoólicas em vários ambientes frequentados por jovens pode fortalecer o hábito de consumir e também promover uma pressão social, e o que deveria ser uma escolha, passa a ser uma prática facilitada e estimulada pelo contexto social. Importante ressaltar, que o aumento da produção e comercialização de bebidas alcoólicas oportunizou que as pessoas tivessem ainda mais acesso, atraindo novos consumidores inclusive os jovens. Assim, com a generalização do consumo, as pessoas passaram a desenvolver padrões diferentes de quantidade e frequência de uso.

Interlocutor: E como podem ser explicados esses diferentes padrões de consumo apresentados pelos consumidores de álcool?

Juliana: A Organização Mundial da Saúde estabelece os níveis de uso considerados como baixo risco que está relacionado a ingestão de baixas doses de bebida alcoólica ao longo da vida, a pessoa bebe moderadamente ou se abstém e não apresenta frequência de consumo. O consumo de risco é descrito como um padrão de uso que aumenta a probabilidade de danos ao consumidor e aos outros, mesmo diante da ausência de prejuízo decorrente. O consumo nocivo refere-se a um padrão de uso que resulta em dano físico, mental e social. Está associado a maior risco de danos à saúde ou à ocorrência de consequências negativas a nível individual e social. A dependência é uma doença crônica, que se caracteriza por um intenso desejo de consumir a substância psicoativa, ocasionando um comprometimento do autocontrole em relação ao consumo, ocorrendo nesse processo tentativas de interrupção ou redução do uso gerando um quadro de abstinência. Existe uma tolerância à substância, em que quantidades maiores são ingeridas com mais frequência para se obter o efeito desejado, havendo um comportamento persistente direcionado ao consumo e a perda de prazer por outras atividades.

Além disso, pesquisas nacionais apontam porcentagens significativas de jovens que apresentam comportamento de beber em excesso, ou seja, realiza ingestão de grandes quantidades de álcool em um curto período de tempo, o que se caracteriza em um consumo abusivo denominado Beber Pesado Episódico (BPE). Destacando que o uso prejudicial do álcool é causa para graves consequências físicas, sociais e psíquicas.

Interlocutor: Quanto aos padrões prejudiciais de uso do álcool, quais problemas sociais e de saúde podem ser ocasionados?

Juliana: O consumo nocivo do álcool é um grave problema de saúde pública, considerado um

fator de risco social, econômico e de saúde, com potenciais prejuízos aos consumidores, familiares e sociedade em geral. Está associado a elevados índices de morte em todo o mundo, e a mais de 200 tipos de doenças e lesões. O álcool também é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), dentre as principais, cirrose hepática, câncer, diabetes e transtornos por uso de substância. Além de causar alterações neurofisiológicas que comprometem o funcionamento cognitivo e comportamental, ocasionando alterações como estado de confusão mental, diminuição do nível de atenção, problemas de memória, diminuição da coordenação motora, dentre outros. Diante disso, o uso de álcool relaciona-se a comportamentos de risco como beber e dirigir, violências, sexo desprotegido e uso de outras substâncias psicoativas e pode resultar em acidentes de trânsito, homicídios e suicídios. Estando a população jovem mais vulnerável às consequências muitas vezes fatais do uso do álcool.

Interlocutor: Isso que você está trazendo é muito importante para conscientização das pessoas quanto aos riscos de se consumir o álcool. E qual a relação entre saúde mental e consumo de álcool? Você pode nos dizer também sobre outros fatores que influenciam esse consumo?

Juliana: A saúde mental é parte integrante da nossa saúde, é um estado de bem estar mental que nos permite lidar com o estresse cotidiano, perceber nossas capacidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a comunidade. A saúde mental é essencial para o nosso desenvolvimento e influencia a forma como pensamos, sentimos e agimos. Mas, se a nossa saúde mental ficar prejudicada, o nosso bem estar também será afetado. Nesse sentido, quadros de ansiedade, depressão e estresse, são considerados fatores de risco importantes para o início e a manutenção do uso nocivo do álcool. Uma saúde emocional desequilibrada, pode ocasionar significativo impacto no aumento de consumo das bebidas alcoólicas, e na mudança de padrões mais problemáticos de consumo. Como também, à medida que a pessoa aumenta o consumo do álcool, aumenta o risco potencial de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e transtorno por uso do álcool. Substâncias como o álcool são muito utilizadas para aliviar o sofrimento psicológico e lidar com ameaças percebidas, porém o consumo de álcool não contribui para amenizar tais sintomas podendo ao contrário agravá-los. O consumo de álcool é influenciado por vários fatores, não havendo restrição de classe, idade ou sexo. Alguns fatores como as mudanças biológicas, psicológicas e sociais ocorridas nessa fase, conflitos familiares, uso de álcool pelos pais e influência de amigos podem influenciar a aproximação do jovem com o álcool. A facilidade de acesso, disponibilidade do álcool e as propagandas incentivam o consumo precoce. Assim, as variações de consumo existentes relacionam-se a aspectos históricos, sociodemográficos, culturais e subjetivos, que constituem as particularidades de

grupos e populações.

Interlocutor: Ter o conhecimento desses fatores de risco é primordial para prevenção. E com relação ao seu estudo, quais resultados você encontrou?

Juliana: Participaram do presente estudo 58 jovens adultos escolares com faixa etária de 18 a 29 anos, estudantes dos anos finais do ensino médio, com predominância de alunos da EJA, de três escolas públicas da rede estadual de ensino de um município do interior de Minas Gerais. Quanto à classificação no perfil de consumo, a população desta pesquisa apresentou prevalências maiores de consumo de alto risco quando comparada a outras investigações semelhantes. Verificou-se que o maior consumo de bebidas alcoólicas esteve associado aos estudantes mais jovens. Em relação aos fatores relacionados à saúde mental, uma porcentagem significativa de estudantes apresentou algum grau de depressão, ansiedade, e estresse, seja leve, moderado, severo e extremamente severo, no entanto não houve correlação entre o consumo de álcool e essas variáveis. Observou-se a partir das representações sobre o consumo de álcool, o reconhecimento do álcool como uma substância perigosa, prejudicial à saúde, causadora de consequências físicas, psicológicas e sociais e a vivência de situações negativas e complexas em aspecto pessoal, familiar e social.

Interlocutor: Mesmo reconhecendo os efeitos prejudiciais, por quais motivos os jovens adultos buscam o álcool?

Juliana: As bebidas alcoólicas são consumidas pelos jovens na busca por sensações prazerosas, relacionadas à diversão, alegria, relaxamento. E também diante a necessidade de estabelecer interações sociais, pertencer a um grupo e influência das amizades. Importante compreender, que o jovem sofre bastante influência do meio ao qual está inserido e que ele absorve hábitos e costumes das pessoas que estão ao seu redor. O uso do álcool também surge para o jovem como um elemento de fuga para os problemas e situações de estresse, e passa a ser utilizado como uma estratégia de enfrentamento, o que pode ocasionar um uso ainda mais frequente e intenso.

Interlocutor: Como prevenir o consumo de álcool? E em caso de uso problemático onde buscar ajuda?

Juliana: O comportamento de beber na fase jovem adulta, traz consequências para saúde e qualidade de vida desses consumidores ao longo do tempo. O enfrentamento ao consumo de álcool demanda ações articuladas entre poder público, família, estabelecimentos de ensino e sociedade. Sendo essencial maior intervenção de políticas públicas de saúde e educação frente

ao consumo de álcool, a partir de ações efetivas de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Diante disso, podemos destacar algumas ações preventivas como:

- Regular e restringir a disponibilidade do álcool;
- Fiscalizar propaganda e publicidade de bebidas alcoólicas;
- Fortalecimento dos vínculos familiares;
- Incentivar e fortalecer o protagonismo juvenil, promovendo uma participação ativa do jovem, em processos de discussão, decisão e avaliação de ações em políticas públicas;
- Implementação de projetos que visem à conscientização sobre os problemas sociais e de saúde ocasionados pelo uso prejudicial do álcool em instituições de saúde e ensino;
- A realização de monitoramentos sobre o consumo do álcool, é uma prática necessária para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias de prevenção que visem diminuir o consumo prejudicial do álcool por meio de intervenções adequadas.

Quanto à busca por tratamento, existe um conjunto de ações e serviços ofertados pelo SUS, através da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), para atender as demandas desde as mais simples, às mais complexas apresentadas por pessoas com transtorno mental e/ou problemas em decorrência de uso do álcool e outras drogas. A Unidade Básica de Saúde é a porta de entrada, onde se deve realizar o acolhimento e o atendimento humanizado das pessoas que apresentam sofrimento mental e/ou transtornos mental incluindo aqueles em decorrência do uso do álcool. E também devem encaminhar pessoas com quadro clínico de maior complexidade ao serviço especializado, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). Especificamente o CAPS infanto-juvenil (CAPS i), é destinado ao público infanto juvenil, que apresenta transtornos mentais e/ou problemas decorrentes do uso de álcool e outras drogas e o CAPS álcool e outras drogas (CAPS ad), destinam-se ao público adulto, com problemas em decorrência do uso de álcool e drogas. Ressaltando que existem outros serviços que podem ser acionados a depender da demanda.

Interlocutor: Quais são as recomendações à família e educadores sobre o consumo de álcool por jovens adultos?

Juliana: A família constitui-se como um espaço de transmissão de valores podendo ela agir como fator de proteção através do diálogo, afeto, compreensão e supervisão familiar. Deve demonstrar interesse sobre a vida cotidiana dos filhos, os lugares que eles frequentam, o que fazem e como agem, e incentivar o jovem a prática de comportamentos saudáveis. A participação ativa da família na vida dos filhos ajuda a minimizar possíveis comportamentos de risco. Família e escola devem estar em diálogo constante sobre o desenvolvimento do jovem, e

verificar se comportamentos como pior desempenho escolar, faltas frequentes, abandono da escola, ou baixa expectativa com os estudos podem estar associados ao consumo de álcool. Como também, alertar sobre as consequências do uso do álcool e de outras drogas para vida dos jovens.

Interlocutor: Juliana, muito obrigado pela sua participação, por trazer explicações pertinentes acerca desse assunto tão abrangente e atual, que necessita ser compreendido para que se possa promover a conscientização, principalmente entre os mais jovens.

Juliana: Eu que agradeço pela oportunidade de trazer informações que possam contribuir para o conhecimento sobre as particularidades do consumo de álcool por jovens, que necessitam ser compreendidas para o fortalecimento da rede de enfrentamento ao uso do álcool. Importante considerar a relevância e os vários impactos ocasionados pelo consumo prejudicial do álcool, e que a identificação desses padrões de consumo requer intervenções adequadas para evitar a manutenção e evolução.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas. Instrutivo Técnico da Rede de Atenção Psicossocial (Raps) no Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_tecnico_raps_sus.pdf. Acesso em: 15 jan. 2024.

CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA). Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2023. São Paulo: **CISA - Centro de Informações sobre Saúde e Álcool**, 2023. Disponível em: https://cisa.org.br/images/upload/Panorama_Alcool_Saude_CISA2023.pdf. Acesso em 17 jan. 2024.

CUNHA, P. J.; NOVAES, M. A. Avaliação neurocognitiva no abuso e dependência do álcool: implicações para o tratamento. **Braz. J. Psychiatry**, v. 26, Supl I, p. 23-7, 2004. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000500007>

LENHARO, R. I.; CRISTOVÃO, V. L. L. Podcast, participação social e desenvolvimento. **Educ. rev**, v. 32, n. 1, p. 307-35, 2016. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-4698136859>

MANGUEIRA, S. O. *et al.* Promoção da saúde e políticas públicas do álcool no Brasil: revisão integrativa da literatura. **Psicol. Soc**, v. 27, n. 1 p. 157-68, 2015. Doi: <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n1p157>

MALTA, D. C. *et al.* Família e proteção ao uso de tabaco, álcool e drogas em adolescentes, Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 14, n. 1, p. 166-77, 2011. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000500017>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: **World Health Organization**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 20 jan. 2024.