

1

Os jovens e beber com moderação no Brasil

Pesquisa Qualitativa



CISA
Centro de Informações
sobre Saúde e Álcool



Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. Venda proibida. Distribuição gratuita.

1ª edição - 2023

Realização:

CISA - Centro de Informações sobre Saúde e Álcool
IPEC - Inteligência em Pesquisa e Consultoria Estratégica

Colaboradores:

Arthur Guerra (Presidente Executivo)
Mariana Zanata Thibes (Coordenadora)
Kaê Leopoldo (Pesquisador)
Marília Alves Dos Reis (Pesquisadora)
Maria Olivia Pozzolo Pedro (Pesquisadora)
Andréa Pinto Ferreira (Analista Administrativa)

Revisão técnica:

Telma Tiemi Schwindt Diniz Gomes

Preparação e Revisão de Texto:

Potira Cunha

Arte (Projeto gráfico, diagramação e ilustrações):

Isac Barrios

SUMÁRIO



1. INTRODUÇÃO	4
2. OS PESQUISADOS E A RELAÇÃO COM O ÁLCOOL	6
3. RAZÕES PARA O CONSUMO E O VOLUME DE BEBIDAS ALCOÓLICAS CONSUMIDO	8
3.1. AS MOTIVAÇÕES PARA O CONSUMO DE ÁLCOOL	8
3.2. A QUANTIDADE QUE SE BEBE	10
3.3. EXAGEROS NO CONSUMO E ARREPENDIMENTOS POR TER BEBIDO	11
3.4. RESSACA “MORAL” E RESSACA FÍSICA	15
3.5. EXPOSIÇÃO EM REDE SOCIAL DE PESSOAS EMBRIAGADAS	16
3.6. PERCEPÇÃO SOBRE QUANTO AS PESSOAS BEBEM	17
4. A MODERAÇÃO NO CONSUMO DE ÁLCOOL	18
4.1. ESTRATÉGIAS PARA A MODERAÇÃO	18
4.2. MOTIVOS PARA MODERAR O CONSUMO DE ÁLCOOL	20
4.3. OS QUE CENSURAM E OS QUE SÃO CENSURADOS	23
4.4. DIFERENÇA ENTRE GÊNEROS NO CONSUMO E NA MODERAÇÃO	24
4.5. A QUESTÃO DA VULNERABILIDADE DAS MULHERES	26
5. O ÁLCOOL E A DEFINIÇÃO DO CONSUMO ABUSIVO E MODERADO	28
5.1. A OPINIÃO SOBRE O ÁLCOOL	28
5.2. O USO DE ÁLCOOL E A SAÚDE	29
5.3. DEFINIÇÃO DO CONSUMO ABUSIVO E MODERADO DE ÁLCOOL	31
5.4. AS ASSOCIAÇÕES AO CONCEITO DE CONSUMO MODERADO	35
5.5. AS CAMPANHAS SOBRE MODERAÇÃO DE CONSUMO DE ÁLCOOL	35
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
7. REFERÊNCIAS	38

1

INTRODUÇÃO



Ao longo da história, são amplos os relatos a respeito do álcool, abordando tanto seus benefícios quanto malefícios, com recomendações de usos e não usos, mostrando que entre os polos da privação e do excesso cabe um universo a ser explorado. De fato, a embriaguez causada pelo álcool e as recomendações de temperança ou moderação variaram muito ao longo do tempo, e muitos autores já se dedicaram a explorá-las¹.

Mais recentemente, essas noções tornaram-se parte importante do repertório da Saúde Pública, em forma dos conceitos de consumo abusivo e moderado. Hoje, guardam respaldo na ciência e passaram a incorporar a ideia de risco, tendo se tornado parâmetros mundialmente utilizados por entidades de saúde para orientar a população acerca do que constitui um consumo de álcool de alto e baixo risco.

Essas definições variam conforme o país e são pautadas tanto nas pesquisas científicas quanto nos hábitos de consumo de cada região. No Brasil, não há uma definição oficial de consumo moderado, nem de consumo abusivo. Na ausência delas, o CISA utiliza em seu trabalho as definições de entidades internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o norte-americano National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), que serviram de parâmetro para a pesquisa qualitativa apresentada neste relatório.

A última [pesquisa qualitativa](#) feita pelo Inteligência em Pesquisa e Consultoria Estratégica (Ipec) sobre consumo de bebidas a pedido do CISA [1], realizada em janeiro de 2022, mostrou que as pessoas não somente desconheciam o conceito de consumo abusivo e seus parâmetros, como apresentavam forte resistência à sua definição. Dessa forma, para que essa discussão avance no Brasil, é importante que saibamos quais são os desafios que terão que ser enfrentados a fim de que essas noções se tornem parte de um repertório comum e possam orientar a população sobre os riscos do uso nocivo de álcool, ajudando a cumprir um papel importante de prevenção de seus danos.

Nesta pesquisa, também realizadas pelo Ipec a pedido do CISA, o objetivo foi investigar se os jovens, população mais propensa a consumir álcool de forma abusiva [1], possuem hábitos e estratégias de moderação em relação ao seu consumo e como reagem à definição de consumo moderado² quando a ela expostos. Foram ouvidos homens e mulheres, com idade entre 18 e 34 anos, das classes A, B, C e D, considerados “bebedores moderados ou abusivos” de acordo com a pontuação obtida pelo escore do Alcohol Use Disorders Identification Test (Audit-C). Nesta etapa qualitativa foram feitos grupos focais e entrevistas em profundidade.

A metodologia utilizada foi qualitativa, por meio das técnicas de Grupos Focais e Entrevistas em Profundidade. A pesquisa qualitativa é especialmente recomendada quando se pretende compreender o imaginário coletivo sob a ótica da opinião do público pesquisado sobre determinado assunto, e não são esperadas informações quantitativas passíveis de interpretação estatística.

Nos grupos focais, reúnem-se por volta de 8 (oito) pessoas para discutirem os temas de interesse, mediados por um especialista (moderador); o grupo debate livremente o conjunto de tópicos propostos em um roteiro semiestruturado previamente elaborado e aprovado.

As entrevistas em profundidade também são conduzidas por um especialista (entrevistador), que aborda junto ao entrevistado assuntos que, assim como nos grupos, são propostos em um

1 Ver, por exemplo, Carneiro, H. Bebida, abstinência e temperança na história antiga e moderna. São Paulo: Editora Senac, 2010.

2 Considerando a definição de consumo moderado (ou de baixo risco) utilizada pelo CISA: até uma dose por dia para mulheres e duas para homens.

roteiro semiestruturado pré-estabelecido e aprovado. As entrevistas com homens foram realizadas por um entrevistador do sexo masculino e, para as entrevistas com mulheres, optou-se por uma entrevistadora do sexo feminino, com o objetivo de deixar sobretudo as entrevistadas mais à vontade para falarem sobre o assunto da pesquisa - em especial, sobre os temas relacionados à hipótese de maior vulnerabilidade e inseguran-

ça entre as mulheres em relação ao consumo de bebida alcoólica.

Para essa pesquisa, foram realizadas 4 (quatro) sessões de discussão em grupo e 10 (dez) entrevistas em profundidade, todas online via plataforma digital Zoom, com moradores dos municípios de São Paulo/SP e de Salvador/BA, conforme descrito nos quadros a seguir.

QUADRO 1 – DISTRIBUIÇÃO DOS GRUPOS

Sequência dos Grupos	Localidade	Sexo	Faixa etária	Classe social	Perfil do consumo de álcool
Grupo 1	Salvador	Homens e mulheres	18 a 25	AB	Moderado
Grupo 2			26 a 34	C	Abusivo
Grupo 3	São Paulo		18 a 25	AB	
Grupo 4			26 a 34	C	Moderado

QUADRO 2 – DISTRIBUIÇÃO DAS ENTREVISTAS

Sequência das Entrevistas	Localidade	Sexo	Faixa etária	Classe social	Perfil do consumo de álcool
1	Salvador	Homem	18	D	Abusivo
2		Mulher	25	A	
3		Mulher	25		
4		Homem	32	C	
5		Homem	25		
6	São Paulo	Mulher	32	D	Moderado
7		Mulher	34	B	
8	Salvador	Homem	26	A	
9	São Paulo	Mulher	26	C	
10		Homem	22	A	

2

OS PESQUISADOS E A RELAÇÃO COM O ÁLCOOL



Os tipos de bebidas consumidas são diversificados, uma vez que a escolha pode variar conforme o local, a companhia e o momento. Ainda assim, há preferência por algumas bebidas alcoólicas específicas por parte dos participantes.

A cerveja é a preferida, sendo consumida pela maioria dos entrevistados. Mesmo entre aqueles que preferem outra opção, a cerveja é considerada a mais apropriada em dias de muito calor, em um churrasco, almoço de família ou na praia. Estar em um bar com uma turma de amigos ou colegas de trabalho que também apreciam a bebida é outro motivo citado para a sua popularidade.

Bebidas destiladas também foram amplamente mencionadas e são mais consumidas pelos mais jovens e por consumidores abusivos. Os frequentadores de festas e baladas acreditam que os destilados, misturados ou não, são a “bebida da vez”. A percepção de que o teor alcoólico mais alto provoca efeitos rápidos e intensos combina com esses ambientes, porque “gera mais alegria e energia”. Alguns participantes compartilham a impressão equivocada, uma vez que é o álcool que provoca o efeito diurético das bebidas alcoólicas [2] de que essas bebidas são menos diuréticas do que a cerveja, tornando-as a melhor opção em festas:



Balada geralmente é um drink mais elaborado. (...) Então, sempre vai ser whisky ou vodca misturado com alguma coisa.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe A, São Paulo, consumidores abusivos)



Em festas, eu gosto de beber whisky porque não gosto de ir ao banheiro de festas.”

(GF, mulher, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidores abusivos)

O vinho aparece mais raramente, tendo sido mencionado por poucos entrevistados. Entre os participantes que optam por bebidas diferentes, de acordo com a ocasião ou a companhia, o vinho é considerado ideal para situações mais íntimas e para acompanhar jantares especiais, em casa ou restaurantes, com destaque entre os participantes das classes A e B. Também são citadas as chamadas “ices” – bebidas alcoólicas destiladas de sabor adocicado e teor alcoólico semelhante ao da cerveja (cerca de 5%), consumidas, majoritariamente, por mulheres.

Em relação ao local de consumo, beber em casa foi citado principalmente em Salvador, e entre os entrevistados das classes C e D, motivado por ser “mais barato” do que em locais públicos:



Muitas vezes, a gente faz mais alguma coisa em casa. (...) A gente pisou o pé do portão, a gente já está gastando dinheiro. (...) Em casa fica mais barato, a gente compra no mercado mais barato.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe D, São Paulo, consumidor moderado)

Poucos bebem sozinhos; neste caso, em situações casuais ou para saborear o gosto da bebida e, geralmente, em casa. Nessas ocasiões, o vinho é novamente priorizado por alguns em momentos de introspecção: para relaxar, ouvir música ou para assistir a um filme ou a uma série, principalmente entre os integrantes das classes A e B, e que consomem de forma moderada. Observa-se que, enquanto os abusivos consomem maior variedade de bebidas, mesmo havendo preferências, os moderados são mais fiéis a um único tipo.

Beber nos fins de semana é bem mais comum, quase mandatário, tanto entre os que consomem de forma abusiva quanto moderada. A diferença, entretanto, é que, entre o primeiro grupo, o consumo ocorre também durante a semana e entre os últimos, restringir o consumo aos finais de semana aparece como uma forma de controlar a ingestão.

Sobretudo entre os consumidores abusivos, durante a semana também bebe-se à noite, porém sem frequência definida e em dias isolados, geralmente motivados pelo clima, em dias de calor, por determinado evento comemorativo ou pelo convite de amigos ou colegas do trabalho para um happy hour.

Entre os consumidores moderados, é comum alternarem os dias em que bebem durante os fins de semana – isto é, quando bebem na sexta-feira, geralmente não bebem no sábado, e vice-versa. Além disso, uma pequena parte desse mesmo público não consome álcool em todos os fins de semana, reservando a bebida para alguma data especial, uma festa ou um dia de muito calor.

3

RAZÕES PARA O CONSUMO E O VOLUME DE BEBIDAS ALCOÓLICAS CONSUMIDO



3.1

AS MOTIVAÇÕES PARA O CONSUMO DE ÁLCOOL

Os motivos para consumir bebida alcoólica também são diversos, mas prevalecem os aspectos relativos ao prazer e à recompensa, assim como questões culturais características da sociedade brasileira. Um dos principais motivos é a socialização: de acordo com os participantes, o álcool faz com que se sintam mais desinibidos para interagir, conversar, descontraír e fazer ou manter amizades. Além disso, associam o uso de álcool à diversão e ao entretenimento. Foi comum ouvir dos entrevistados de ambos os perfis que, sob efeito de álcool, se sentem também “mais leves e soltos”. Outra motivação bastante mencionada é a busca por uma sensação agradável e de relaxamento, principalmente para aliviar a tensão depois de um dia difícil e estressante. O uso do álcool como recompensa e recurso para relaxar foi mais observado entre as mulheres da faixa etária compreendida 26 a 34 anos:



Relaxa. Até porque a gente vem de uma rotina com tanta tensão, com tanta responsabilidade, com tanta cobrança, sabe? Aí você toma uma, toma duas, você dá aquela leveza, dá aquela relaxada, sabe? (...) Depois de uma rotina exaustiva, de um trânsito intenso como é aqui em São Paulo.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe B, São Paulo, consumidor moderado)

A presença de bebidas alcoólicas nos diferentes ambientes e eventos também é um fator que incentiva o consumo, pois o uso de álcool, segundo opiniões, faz parte da tradição e é cultural em nossa sociedade, principalmente nos locais frequentados por jovens, o que não só fortalece o hábito, mas opera como base para a pressão social relatada por alguns participantes que consomem pouca bebida. O álcool aparece como aspecto importante dos rituais sociais desses jovens, de modo que, para participar deles, o ato de beber torna-se obrigatório, sob risco de o abstinente ser excluído do grupo ou ficar à margem, se não o fizer. A literatura já destacou que o consumo de álcool frequentemente ocorre em contextos onde opera a influência social de outras pessoas e está presente em muitos rituais sociais [3]:



A bebida é algo que está muito presente no nosso cotidiano. Não tem um aniversário hoje que não tenha bebida alcoólica, uma comemoração de formatura, uma comemoração religiosa que não tenha bebida alcoólica. A não ser que seja uma comemoração de uma pessoa evangélica que prefere não envolver o álcool.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe D, Salvador, consumidor abusivo)



O pessoal fica muito pegando no pé: ‘Ah, bora beber’, e aí enche o copo. Tem amigos meus que quase obrigam você a beber, você tem que ser bem firme na decisão mesmo de: ‘Não vou beber e acabou’.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)



Eu acho que é algo cultural. Eu acho que a bebida vem lá atrás. Quando eu falo lá atrás, eu falo de ancestralidade mesmo. Se você for ver na história, aqueles deuses antigos tomavam seu vinho. Na Bíblia tem passagens sobre vinho.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe B, São Paulo, consumidor moderado)



As pessoas falam: ‘Hoje você está chato, não quer beber’, e você tem que já colocar no copo e vai devagarzinho bebendo. Fala: ‘Estou bebendo’, e enrola mais, vai enrolando. Se você beber rápido, eles vão enchendo.”

(GF, homem, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidores moderados)

3.2

A QUANTIDADE QUE SE BEBE

O volume ingerido também pode variar de acordo com os dias da semana, as companhias, o local, o evento, o tipo de bebida e a disponibilidade de recurso financeiro.

▶▶ Ocasões em que se bebe mais

Fins de
Semana

Festas e
churrascos

Na companhia
de amigos

Ocasões em que se bebe menos ◀◀

Dias
úteis

Bares e restaurantes e em
casa (classes A/B)

Com a família e com
colegas de trabalho

Os consumidores moderados sabem dizer com mais precisão o quanto bebem em uma ocasião comum, sendo possível estabelecer um padrão de consumo entre eles. Entre os bebedores abusivos, observa-se uma média elástica: em uma noite, por exemplo, as menções variam de 5 até mais de 10 doses de álcool. Também entre esse público, ainda que exista uma referência do quanto se consome de bebida destilada em uma noite típica, nem sempre eles são capazes de quantificar o volume ingerido em uma festa ou balada. Alguns estudos já demonstraram que consumidores abusivos tendem a subestimar o volume de álcool ingerido [4], ao passo que esta atitude aumentaria o risco de consequências negativas [5]:



Cerveja é mais fácil saber. Quando se está no bar também, agora, numa festa ou na balada, é mais difícil. Sempre tem umas bebidas misturadas, alguns bebem juntos. Não dá para saber a quantidade de álcool e, dependendo do momento, nem quantos copos a gente bebeu. (...) E outra, normalmente, de 600 ml a 900 ml, mais o gelo de coco, mais o energético, e aí são duas latinhas de energético de 270 ml. O resto é preenchido tipo com 50 ml de whisky.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

3.3

EXAGEROS NO CONSUMO E ARREPENDIMENTOS POR TER BEBIDO

Em geral, os pesquisados relatam que já passaram momentos de excesso e de arrependimentos devido à embriaguez, mas que a maioria dessas ocasiões ocorreu nos primeiros contatos com o álcool, na época da adolescência ou no início da fase adulta. Atualmente, afirmam evitar tais situações, embora alguns, principalmente entre os consumidores abusivos e mais jovens, assumam que ainda há episódios eventuais em que exageram no consumo de bebida. A maioria das ocorrências de embriaguez não é proposital, uma vez que esse nível é atingido sem que o indivíduo se dê conta e revela-se comum entre os consumidores abusivos, que relatam não conseguir perceber o momento em que “passam do ponto”. Esse é um aspecto relevante, pois demonstra a importância da capacidade de auto-observação para que sejam percebidos os efeitos físicos e subjetivos do álcool, e o autocontrole possa ser exercido antes que o consumo abusivo ocorra. Na literatura, há estudos demonstrando que as pessoas que experimentam um nível mais baixo de resposta ao álcool, principalmente uma menor sensibilidade aos seus efeitos sedativos (e não aos efeitos estimulantes ou recompensadores) teriam maiores chances de praticar o consumo abusivo porque não sentem os sinais internos de intoxicação [6,7].

Apenas em alguns casos, considerados exceções, busca-se voluntariamente o chamado “porre”, majoritariamente entre consumidores abusivos:



Eu não tenho essa noção, fica um pouco difícil para mim. Eu estou bem e, do nada, eu fico muito bêbada. (...) É aquela linha que a gente ultrapassa e só percebe quando ultrapassou.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)



Se for um sábado eu bebo sem preocupação, e eu gosto de beber para sentir o efeito do álcool mesmo quando eu não tenho muito o que fazer no outro dia. Então, eu gosto de beber para ficar mais embriagado e, se eu tenho algum compromisso, eu já costumo controlar mais isso.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

Os relatos de ingestão excessiva de álcool e de arrependimentos relacionados a isso englobam situações diversas, em geral, associadas à vergonha e a problemas que poderiam ser evitados se não estivessem embriagados. Os principais motivos de arrependimento por exagerar na bebida não têm relação com a saúde, mas com o medo de perder a reputação, como nas seguintes situações mencionadas:



Falar algo que não devia aos amigos ou colegas de trabalho, ou ser excessivamente sincero e magoar alguém;



Perder dinheiro ou objetos, como um telefone celular;



Ligar para um(a) ex-namorado(a) durante o momento de embriaguez;

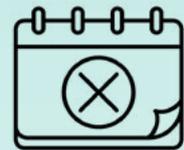


Eu já liguei para a ex quando eu estava bebendo, sabe? Eu, consciente, nem ficava pensando nisso, mas aí, na bebida, bateu a vontade, saudade. Eu acho que eu tinha visto uma foto e aí liguei. Me arrependi, até por questão de orgulho mesmo.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe A, Salvador, consumidor moderado)



Estar namorando uma pessoa e beijar outra em uma festa, por exemplo;



Não comparecer a um compromisso de trabalho no dia seguinte após embebedar-se na noite anterior.

Dessa forma, fica claro como o consumo abusivo está relacionado à sociabilidade dos jovens, e mesmo o arrependimento e a censura ocorrem nesse contexto. Magoar alguém, trair, falar com quem não gostaria, perder compromissos não são preocupações individualistas, ao contrário, ocorrem no registro das relações. Aqui, não se menciona o próprio bem-estar físico e mental. Essa informação é muito importante, pois pode ajudar a traçar melhores estratégias para a prevenção do uso nocivo de álcool entre o público jovem.

De todo modo, não foram reportadas mudanças de comportamento significativas em relação ao consumo de álcool após situações de exagero ou de arrependimento, principalmente entre os consumidores abusivos. Muitos desses afirmam ter apenas um pesar momentâneo em relação às experiências negativas ocasionadas pelo consumo abusivo de álcool:



Já teve várias vezes de eu chegar em casa e vomitar. Aí toda vez eu digo: 'Não vou beber mais, estou arrependida'. Depois acabo bebendo de novo."

(GF, mulher, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidores abusivos)

Observa-se que, entre os consumidores moderados, a maioria afirma beber de maneira prudente e que raramente extrapolam a ponto de se arrepender ou passar mal. O medo dos vexames e do mal-estar físico e subjetivo funciona como um freio para não chegarem a vivenciar essas experiências:



Eu acho que é importante para a gente cuidar de si mesmo, parar de beber no momento certo, não extrapolar. Outro dia eu estava em um barzinho e eu vi um cara que começou a passar mal, vomitando no meio do bar. Então, eu parei e pensei: 'Eu não quero passar por isso nunca'."

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)



Isso é muito importante porque eu acho que a gente tem que ter responsabilidade das coisas que a gente faz e da gente mesmo. Eu não vou estar em um lugar esperando que alguém esteja cuidando de mim. (...) Ninguém quer passar essa vergonha, esse vexame de ficar vomitando na frente das pessoas."

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

Ainda que seja uma minoria, alguns dos entrevistados declaram ter apresentado uma mudança de comportamento, após ocasiões de consumo excessivo de álcool, que produziram arrependimentos, como:



Não consumir mais a bebida que resultou em um “porre” (vinho, tequila ou whisky, em geral);



Não misturar diferentes bebidas alcoólicas após ter passado mal, com base na crença equivocada de que é a mistura que causa os danos e não a quantidade de álcool ingerida, quando, em realidade, quanto mais álcool se bebe, pior será a ressaca, o que se aplica independentemente de se consumir uma única bebida ou diferentes tipos (NIAAA, 2021).



Não beber e dirigir após acidente de automóvel envolvendo amigos ou conhecidos.



Passar a beber menos do que a quantidade que resultou na experiência traumática;



3.4

RESSACA “MORAL” E RESSACA FÍSICA

A ressaca “moral”, definida como o mal-estar subjetivo sentido após o uso abusivo de álcool, tende a ser considerada mais traumática do que a física. Vivenciada principalmente pelos consumidores abusivos, ela deixa rastros que não “duram apenas um dia” como os sintomas corporais, podendo comprometer negativamente a imagem diante dos outros e a autoestima.



A ressaca moral para mim é pior. Porque é mais complicado, é ruim, não pega legal, pega mal. A ressaca física passa rápido, a gente toma um analgésico, toma uma água de coco e uma hora ela passa, passa mais rápido.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidor abusivo)



Eu acho que a gente se preocupa mais com a moral mesmo, com os amigos, se eu dei muito vexame. Particularmente, não penso muito no que vai acontecer com o organismo depois não. Só a ressaca moral mesmo.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

Já entre os consumidores moderados, a ressaca moral tende a ocorrer com menor frequência, já que não costumam beber suficientemente para atingir o nível de embriaguez causador desse estado:



Ainda bem que eu não tive tantas ressacas morais. Na minha situação, eu diria que a ressaca física é pior porque acho que eu só tive ressaca moral uma vez assim e não foi algo tão grave.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe A, Salvador, consumidor moderado)

Houve também relatos pontuais de consumidores abusivos que, antes do consumo de bebidas alcoólicas, tomam medicamentos que prometem minimizar os danos do álcool no organismo, baseados na crença de que irão evitar a ressaca, a despeito da ausência de evidências científicas nesse sentido [8], e outros que consomem bebida alcoólica durante a ressaca, na tentativa de rebater o mal-estar físico.



A ressaca “moral”, definida como o mal-estar subjetivo sentido após o uso abusivo de álcool, tende a ser considerada mais traumática do que a física.

3.5

EXPOSIÇÃO EM REDE SOCIAL DE PESSOAS EMBRIAGADAS

Beber demais e ter esse momento registrado e exposto nas redes sociais pode colocar a reputação em risco. A maioria dos entrevistados afirmou não ter vivenciado esse tipo de situação, mas reprovam o ato de expor outras pessoas, por considerarem extremamente invasivo. O maior receio parece ser o de se expor na presença de colegas de trabalho, situação em que o controle tende a ser maior, mesmo entre aqueles que bebem mais.

Entre os entrevistados que relataram já terem vivenciado uma situação de exposição, pessoalmente ou por experiência de conhecidos, os relatos são de que o conteúdo foi compartilhado em aplicativos de mensagens apenas entre o grupo de amigos, com o consentimento dos envolvidos e considerado inofensivo, pois a intenção não teria sido prejudicar ou ridicularizar alguém, mas de caçoar da pessoa embriagada:



Eu acho que a maioria leva na brincadeira, eu tenho vários vídeos de amigos bem bêbados, assim como eles têm meus também, mas no dia seguinte a gente acaba brincando e rindo. Não chega ao ponto de ser divulgado em rede social. Mais na zoação e acaba sendo com consentimento da pessoa mesmo.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

3.6

PERCEPÇÃO SOBRE QUANTO AS PESSOAS BEBEM

A percepção sobre o consumo de bebidas alcoólicas pela população em geral é plural e dividiu a opinião dos participantes: os mais jovens, principalmente, acreditam que as pessoas em geral bebem muito, levando em conta o comportamento de quem compõe seus círculos sociais próximos. Para essa conclusão, eles consideraram o grande número de bares existentes nas cidades e a lotação desses estabelecimentos, que estão, segundo eles, “sempre cheios”. Há também a sensação de que, quanto mais jovem, mais se bebe e que a iniciação ao álcool tem ocorrido cada vez mais cedo.

Os consumidores abusivos, principalmente os homens, não se reconhecem como quem bebe muito. Em sua percepção, são sempre os outros que consomem muita bebida alcoólica. Isso parece motivado, em parte, por associarem os problemas com o álcool apenas a sintomas de dependência, como o prejuízo claro da funcionalidade cotidiana:



Ah, eu acredito que eu não esteja no meio de quem bebe muito porque eu sou muito responsável. Não estou dizendo que quem bebe muito também não é, mas assim, eu consigo controlar a minha vida e fazer todas as coisas que eu tenho que fazer sem atrapalhar nada com relação à bebida.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe C, São Paulo, consumidor abusivo)



Quando eu olho para o lado, por exemplo, estou em um bar, na balada, eu percebo que as pessoas estão piores que eu. Então, eu levo em consideração que as pessoas bebem mais que eu.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

4

A MODERAÇÃO NO CONSUMO DE ÁLCOOL



4.1

ESTRATÉGIAS PARA A MODERAÇÃO

Embora nem sempre consigam controlar o consumo, especialmente alguns bebedores abusivos, os sinais de embriaguez são os pontos de atenção que levam os pesquisados a reconhecerem a necessidade de autocontrole enquanto bebem.

Em geral, os sinais descritos são as sensações físicas de intoxicação causadas pelo consumo de álcool, como “tonteira e visão turva” e comportamentos que ultrapassam o limite do que consideram um estado normal: animação exacerbada, alteração da forma de se expressar, falar compulsivamente e ir diversas vezes ao banheiro, pontuado principalmente entre os consumidores de cerveja:



Eu vejo que estou ficando meio zozzo, que eu já estou trançando as pernas, já estou falando coisas que eu não devo, quando o tesão fica elevado demais, aí eu vou parando.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe D, Salvador, consumidor abusivo)



Quando eu sinto que eu estou ficando meio alegre assim, procuro comer um chocolate, um doce, alguma coisa. (...) E beber água também.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe A, São Paulo, consumidor moderado)

A diferença entre moderados e abusivos é que os limites dos últimos são mais elásticos. Os moderados costumam parar quando percebem os primeiros efeitos do álcool, como a sensação de alegria; já os consumidores abusivos vão além, ou seja, só param quando apresentam sinais mais intensos de intoxicação, como a perda do contro-

le dos movimentos, da fala e das reações. Os moderados também apresentam maior tendência a não abrir mão do controle, seja dos movimentos físicos ou das ações. A sensação de não estar em posse total do juízo e das reações do corpo é algo que os incomoda e os faz parar de beber.

A maioria dos participantes, sejam consumidores moderados ou abusivos, adota alguma prática para amenizar - ou mesmo evitar - os sinais de embriaguez, a fim de prevenir situações desconfortáveis e indesejadas. Os métodos mais comuns são:

- ▶ Beber água;
- ▶ Comer antes e durante o consumo de álcool;
- ▶ Substituir a bebida alcoólica por algo que contenha açúcar e não seja alcoólico, como refrigerante, suco ou chocolate, estratégia mais utilizada pelos moderados;
- ▶ Ficar em pé ou ir ao banheiro para perceber melhor o nível de embriaguez;
- ▶ Fazer uma pausa ou beber mais devagar;
- ▶ Determinar previamente o número de doses que serão consumidas (no caso dos moderados).



Antes de beber eu tenho que estar com a barriga forrada. Se eu não comer antes, eu acho que umas quatro cervejas já estou muito bêbado. Então, eu como antes e tomo água quando percebo que estou ficando muito bêbado.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe C, São Paulo, consumidor abusivo)



Eu não gosto de sair do meu controle. Quando eu percebo que está chegando a esse ponto, eu vou reduzindo, eu acho que esse é o meu limite. (...) Aí eu paro de beber, bebo água e tudo mais, mesmo que depois eu volte, depois que eu melhoro, se for uma festa longa.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

Quando o objetivo é beber menos, determinar previamente o número de doses que serão consumidas aparece como estratégia eficaz para os consumidores moderados, entre os quais também ocorre a troca do álcool por refrigerantes ou doces, com base na crença de que a ingestão de açúcar diminui a vontade de beber.

Substituir alguma bebida por outra de teor alcoólico menor não é um comportamento comum para efeitos de moderação. Mesmo quem bebe destilados não costuma trocar por algo mais fraco, como cerveja. Nesse caso, a prática é diminuir o consumo, bebendo mais devagar, ou parar totalmente de beber ao notar que está passando dos limites.



Eu geralmente já começo antes na cabeça: ‘Você só vai beber uma porque amanhã você vai fazer alguma coisa ou daqui a pouco vai fazer uma coisa importante, você vai tomar essa dose e pronto’. Eu fico conversando comigo mesmo e acabou aquela dose eu já peço um refrigerante, um suco, para não ficar no foco de beber ou parar a vontade.”

(GF, homem, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidores moderados)

4.2

MOTIVOS PARA MODERAR O CONSUMO DE ÁLCOOL

Os motivos para moderar o consumo de álcool são variados, mas o principal é o receio da opinião dos outros, sobretudo o medo de passar vergonha. Entre as mulheres, a preocupação com a segurança também é bastante presente. Outros motivos citados foram:

- ▶ As obrigações do dia a dia, principalmente o trabalho, fazem muitos participantes evitarem beber em dias úteis e, caso bebam, o fazem em menor volume do que nos fins de semana:



Quando eu sei que vai ter um trabalho para mim, eu prefiro não beber porque eu gosto de ser pontual com as minhas coisas e, ingerindo álcool, pode ser que eu acabe passando do meu horário marcado.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe D, Salvador, consumidor abusivo)

- ▶ A prática de esportes ou treino em academias:



Eu gosto de praticar exercícios e, na verdade, quando eu bebo me atrapalha um pouco. Porque quando eu bebo não vou praticar esses exercícios. Então, tem que ter realmente um equilíbrio, tem que moderar. Porque, por exemplo, se eu tivesse a frequência de beber quase todos os dias seria ruim para praticar exercício, visto que eu costumo praticar também no mínimo cinco vezes na semana. Então, eu tento manter o equilíbrio.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

- ▶ Ao beber com familiares, principalmente com pais ou avós que não bebem. A presença de filhos pequenos também é outro motivo para a moderação de bebida alcoólica:



Entre amigos a gente nem percebe, você vai bebendo e conversando. Entre a família, você acaba sendo mais restrito, pegando leve para não parecer que você bebe tanto. Eu acho que tem lugares e lugares.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

- ▶ Na companhia de colegas de trabalho, a fim de evitar algum exagero ou “vexame”:



Com os colegas de trabalho eu procuro ter um pouco mais de cuidado, bebo menos quantidade, até por uma questão de postura, de imagem. Eu pelo menos prezo por isso, mas eu não deixo de ir, ou de interagir, socializar, fazer um networking.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidor moderado)

- ▶ Quando está dirigindo e vai a um bar ou à casa de amigos. A responsabilidade de conduzir um veículo faz a maioria dos entrevistados evitar totalmente o consumo de álcool. Pontualmente, alguns informaram que bebem pouco ou “quase nada” nessas situações, pois acreditam que a quantidade que bebem quando dirigem não interfere na segurança. Em situações como essa, a principal preocupação é ser parado pela polícia:



Quando eu e meus amigos saímos, quando um vai voltar dirigindo o carro, a gente sempre controla um ao outro.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)



Eu bebo pouco porque o tanto que bebo quando eu dirijo não chega a afetar para dirigir. Quando bebo muito, eu não dirijo nunca. O problema é parar na blitz só.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe A, São Paulo, consumidor abusivo)

- ▶ Lugares públicos com muita aglomeração, com pessoas desconhecidas, ou quando se “bebe na rua”, são citados por alguns participantes, sobretudo mulheres, como locais em que preferem beber pouco, com receio de brigas e confusão, além da falta de segurança:



Festa na rua com caixa de som. (...) Perigoso.”

(GF, mulher, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidores abusivos)

Além da segurança e da preocupação com a reputação, o trabalho também vigora entre as principais razões para o autocontrole do consumo de álcool, já que são considerados incompatíveis tanto pelo álcool atrapalhar a performance quanto por seu potencial de afetar a reputação no caso de o consumo acontecer na presença de colegas. Alguns entrevistados, inclusive, informaram que, se não fosse o trabalho, aumentariam consideravelmente a quantidade e a frequência do consumo de álcool:



Eu acho que eu beberia mais se não fosse o trabalho porque, por exemplo, nas férias, se tiver algum evento durante a semana, eu posso beber porque eu não tenho compromisso no outro dia. Eu acho que eu beberia mais se não tivesse que trabalhar. (...) Eu acho que aumentaria a frequência e não a quantidade de ingestão de bebida.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

4.3

OS QUE CENSURAM E OS QUE SÃO CENSURADOS

Muitos concordam que já passaram por situações em que foram alertados para diminuir a quantidade de bebida consumida. Os “censores”, geralmente, são familiares, como pais ou avós, e companheiros. Nessas situações, às vezes consideram o alerta, às vezes não. É possível perceber também que o controle e a moderação de bebida alcoólica, em alguns momentos, partem de terceiros, e não da vontade do próprio usuário, principalmente entre os abusivos:



Às vezes, minha mãe ou minha namorada reclamam. Fala para beber menos. Quando estou com a minha namorada, eu acabo bebendo menos.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

Meus pais que, na verdade, não gostam muito que eu beba. Então, quem dá certos limites são eles.”

(EP, mulher, 18 a 25 anos, classe C, Salvador, consumidor abusivo)

Entre os mais jovens, há relatos de que, quando saem com a turma de amigos próximos para uma balada, por exemplo, há sempre alguém que tem a função de moderar, cuidar ou vigiar os demais. Na maioria das vezes, é alguém que normalmente bebe pouco ou aquele que, na ocasião, está dirigindo. Como são os próprios pares que fazem esse controle, ele não é percebido como censura, mas como um cuidado entre eles. Em geral, obedecem quando são repreendidos, mas apenas quando reconhecem que estão exagerando ou já estão “passando mal”:



Já fui barrado pelos amigos, mas, quando o amigo está melhor e percebe que você está passando do ponto, começa cambaleiar, na própria festa você já vomita, então os amigos: ‘Não, você não vai beber mais’. Eu costumo escutar. Eu sou um bêbado obediente, digamos assim.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)



As pessoas têm responsabilidade umas com as outras. Pelo menos eu conheço os meus amigos e sei o ponto deles. Às vezes, eu falo assim: ‘Não está na hora de parar? Beba uma água aqui.’”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

Por vezes, os participantes informam que os pedidos para moderar o consumo de álcool não são atendidos. Nesses casos, alguns declaram já terem sido criticados por tentarem fazer com que os amigos reduzissem o consumo de álcool, mas que, nem por isso, deixam de fazê-lo.

4.4

DIFERENÇA ENTRE GÊNEROS NO CONSUMO E NA MODERAÇÃO

Majoritariamente, os pesquisados são enfáticos ao afirmarem que não percebem diferenças entre homens e mulheres, considerando o consumo de bebida alcoólica. Acreditam que, em geral, bebem de forma igual independentemente do gênero. Também não distinguem diferenças biológicas em relação aos efeitos do álcool sobre o organismo de homens e mulheres.

Os poucos entrevistados que acreditam que os homens bebem mais do que as mulheres ou, pelo menos, com mais frequência, partem da percepção de que, por conta do machismo estrutural presente em nossa sociedade, mais homens frequentam bares do que mulheres:



Eu acho que, por uma questão de posição na sociedade, a gente sabe que o machismo está aí e que, às vezes, o homem tem uma posição acima da mulher, mas isso é um padrão imposto pela sociedade. Então, acredito que por isso os homens bebam mais do que a mulher. (...) Tem mais homem que está no bar e mulher que está em casa.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidor moderado)

Padrões de gênero também foram citados por alguns participantes para explicar as diferenças de comportamento entre homens e mulheres, levando em conta o consumo de álcool. Esses participantes acreditam que, quando ingerem álcool, os homens ficam mais agressivos, enquanto as mulheres se sentem mais “animadas” e expansivas, o que as torna alvo do julgamento alheio:



Eu acho que a diferença está mais na reação. Tem homem que fica mais agressivo. Já tem algumas mulheres que ficam animadas demais. Elas dançam mais, falam mais, ficam mais agitadas.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe B, São Paulo, consumidor moderado)

Ainda sob a mesma ótica, algumas mulheres acrescentam que, quando bebem, geralmente são julgadas de modo diferente dos homens que, por sua vez, relacionam o consumo de álcool pelas mulheres à vulgaridade e obscenidade:



Geralmente o homem não é julgado quando bebe, e a mulher é. A mulher vai ser mais julgada, vão dizer: ‘A mulher está dançando assim porque está bêbada’. (...) E o homem não, ele bebendo e dançando ali, vão dizer que ele simplesmente está dançando, independente de ele estar bêbado ou não. Ele não vai ser julgado como a mulher. A mulher vai ser julgada tipo: ‘Vulgar, está dançando aqui!’.”

(GF, mulher, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidores abusivos)

4.5

A QUESTÃO DA VULNERABILIDADE DAS MULHERES

É consenso entre os participantes que as mulheres, quando bebem, ficam mais suscetíveis a serem vítimas de abusos e assédios, principalmente em locais públicos, quando estão sozinhas e onde há predominância de homens. Em consequência disso, a percepção é de que as mulheres têm mais motivos para moderar o consumo de álcool em comparação com os homens, embora não se reconheça uma diferença fisiológica entre os sexos no que diz respeito ao álcool:



Biologicamente, a mulher não é mais vulnerável, não acho. Agora, uma mulher alcoolizada, a probabilidade de ela ser abusada é muito alta e com homem a gente já não vê isso, não tem essa preocupação de acontecer alguma coisa.”

(EP, mulher, 18 a 25 anos, classe A, Salvador, consumidor abusivo)



Um dos motivos de diminuir o consumo é pela minha segurança. A gente não sabe quem é a outra pessoa que está no mesmo local bebendo, a gente não sabe qual a forma que ela vai tratar a gente, se vai respeitar a gente. Nós mulheres somos mais vulneráveis. A gente tem muito medo. Eu não sei vocês, mas se um cara vem para cima e você não quer ficar com aquele cara, ele continua insistindo. É uma coisa bem chata mesmo. (...) A gente acaba tendo que tomar mais cuidado.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

Dessa forma, foi comum ouvir das mulheres algumas precauções tomadas para enfrentar o assédio e outras agressões causadas pelos homens: evitar beber muito com desconhecidos ou “na rua”; evitar beber em ambientes onde existem apenas homens, sem a companhia de amigos ou amigas; e evitar usar transporte público ou por aplicativos sozinhas quando estão sob efeito de álcool:



Um dos pontos também que eu peso na hora de beber é se eu sei que eu vou voltar de [carro de aplicativo] de madrugada. Então, eu não vou beber muito. Para mim, já é um perigo em si a gente não beber nada e pegar um [carro de aplicativo] de madrugada. Quando a gente bebe, eu sinto que tem algumas pessoas que querem se aproveitar da situação, da condição que a gente está por conta da bebida.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidor moderado)

Os homens, por sua vez, reconhecem que as mulheres correm mais riscos quando estão embriagadas, e alguns informaram que tomam atitudes para tentar controlar ou proteger suas amigas ou namoradas quando estão bebendo juntos em locais públicos.

Há reconhecimento de que o álcool aumenta a suscetibilidade da mulher a incidentes de violência, por outro lado a maior vulnerabilidade fisiológica do organismo feminino ao álcool [9] não só é desconhecida, mas incita grande resistência dos participantes –tanto homens quanto mulheres – ao ser apresentada. Isso se deve ao fato de que a vulnerabilidade do corpo é entendida como sinônimo de pouca resistência ao álcool:



“Não sei não, tem mulher que bebe mais que homem. Tem mulher que aguenta beber mais do que homem”.

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe D, São Paulo, consumidor moderado)

5

O ÁLCOOL E A DEFINIÇÃO DO CONSUMO ABUSIVO E MODERADO



5.1

A OPINIÃO SOBRE O ÁLCOOL

Embora os entrevistados reconheçam o potencial nocivo do álcool, uma vez que pode afetar negativamente o estado físico, mental e comportamental do usuário, podendo provocar brigas, mortes e acidentes no trânsito, eles acreditam que, em geral, esses são incidentes mais raros, vinculados a pessoas que consomem em excesso, sendo que o excesso, tal como descrito, aproxima-se da descrição da dependência de álcool, e não da forma como habitualmente bebem. Dessa maneira, como os consumidores abusivos tendem a não se reconhecer como tal, também não se veem como suscetíveis aos riscos que o consumo abusivo traz.

Reconhecem, ainda, a possibilidade de se viciar e as doenças decorrentes do consumo de bebida alcoólica. No entanto, destacam que tais efeitos danosos estão ligados apenas ao excesso a longo prazo. Segundo opiniões, a quantidade

ingerida e o controle no consumo fazem a diferença, ou seja, doses altas e uso prolongado são os principais pilares que fazem do álcool um vilão. Aqui, preferem acreditar na premissa de que “sabendo beber, o álcool pode ser um aliado”. O problema, novamente, é considerar o próprio consumo, que é considerado abusivo de acordo com os padrões das organizações de saúde, como inofensivo e até benéfico em alguns casos:



Eu acho que é uma coisa que, querendo ou não, é prejudicial, que a gente tem que ter algum controle. Mas se souber administrar é uma coisa que traz vantagem ainda. Você poder se divertir, relaxar, ficar mais tranquilo, apreciar, degustar um drink. Eu acho que pode ser uma experiência boa.”

(EP, homem, 22 anos, classe A, São Paulo, consumidor abusivo)



Ela é perigosa, ao mesmo tempo não é, porque ela traz algum benefício daquilo que você bebe. O vinho é bom para o sangue, para as veias, mas ao mesmo tempo o excesso dele faz muito mal. Eu conheço várias pessoas que tiveram problema de fígado e até cirrose. Então, é isso: é bom, mas não em exagero.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)

5.2

O USO DE ÁLCOOL E A SAÚDE

Os efeitos negativos do álcool na saúde parecem distantes para a maioria, não representando uma preocupação que promova comportamentos atuais para evitar problemas futuros. Entre alguns participantes moderados, é comum acreditar que, por “beberem pouco”, a possibilidade de terem problemas relacionados ao álcool é bastante remota:



Eu nunca tive essa preocupação, até pela quantidade que eu bebo e pela frequência que eu bebo. Como não tem uma frequência e como a quantidade que eu bebo é pouca, não me preocupa com relação à saúde.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidor moderado)

Apenas em casos isolados, entre os que têm familiares que tiveram problemas decorrentes do consumo abusivo de álcool, como alcoolismo e cirrose, por exemplo, é possível perceber certa preocupação com os impactos negativos do consumo de álcool relacionados à saúde, motivando-os a adotarem estratégias de controle do consumo de bebida alcoólica:



Meu pai bebia muito. Bebia, dormia e ficávamos preocupados se ele ia levantar ou não. Passava mal, tinha pressão alta, né? Mas mesmo assim ele ficava bebendo. (...) Isso serve como exemplo para mim, eu acho. Talvez, por isso, que eu não gosto de beber tanto.”

(GF, homem, 26 a 34 anos, classe C, São Paulo, consumidores moderados)

Quando perguntados sobre aconselhamento médico em relação ao consumo de álcool, a maioria afirma nunca ter recebido nenhuma recomendação de um profissional:



Só pergunta assim quando tem alguma consulta: ‘Você bebe?’ Eu digo: ‘Socialmente’. ‘Então, beleza!’. É isso.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe D, São Paulo, consumidor moderado)

A despeito da ausência de recomendações médicas sobre o consumo de álcool entre os participantes, algumas falas reconhecem a importância delas, sendo possível perceber uma abertura para mudança de comportamento, caso o alerta para os riscos do consumo abusivo seja feito durante uma consulta. Esse achado demonstra a importância do envolvimento dos profissionais de saúde para a prevenção do consumo abusivo:



Acho que por isso também a gente não se alerta, porque em geral nenhum médico nunca alertou alguma coisa por conta disso. Então, a gente não tem o gatilho ali por conta disso. Até o momento, todos os exames que eu fiz não deram prejudiciais por conta disso. Se possivelmente surgir, a gente começa pensar mais.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)



Fico com medo também futuramente por conta de álcool a minha saúde ficar fragilizada por conta do ritmo, que eu bebo muito. (...) Mas eu não controlo a quantidade que eu bebo por conta disso. Porque o jovem é muito desacreditado, a gente pensa que pode ter um problema, mas ainda assim: ‘Deixa para lá, não está acontecendo nada ainda.’”

(EP, mulher, 18 a 25 anos, classe C, Salvador, consumidor abusivo)

5.3

DEFINIÇÃO DO CONSUMO ABUSIVO E MODERADO DE ÁLCOOL

Ao final dos dois primeiros grupos, foi apresentado o conceito do que é considerado consumo abusivo de álcool, considerando as referências adotadas na pesquisa³. Conforme esse critério, faz uso abusivo quem bebe:

- ▶ 5 chopes no happy hour do trabalho às sextas-feiras ou no futebol de domingo;
- ▶ Uma garrafa de vinho todos os sábados;
- ▶ 5 shots de destilado (cachaça, gim, whisky, tequila) numa festa.

Já ao final dos dois últimos grupos e em todas as entrevistas, foi apresentado o conceito do que é considerado nesta pesquisa como consumo moderado de álcool. De acordo com essa definição³, faz uso moderado quem ingere:

- ▶ Até 2 chopes no happy hour do trabalho às sextas-feiras ou no futebol de domingo, e apenas 1 chope para mulheres;
- ▶ Até duas taças de vinho para os homens e uma para as mulheres num jantar;
- ▶ 2 shots (copinhos) de destilado (cachaça, gim, whisky, tequila) para homens, e 1 shot para mulheres numa festa.

Em ambos os casos, os conceitos geram dúvidas e polêmicas entre os diferentes públicos. Em geral, questiona-se como foram elaboradas essas definições, além de relativizarem os critérios apresentados, na tentativa de desqualificá-los. São citadas as diferenças de constituição corporal, o contexto em que se bebe, entre outras variáveis que cercam o consumo de álcool:

³ Fonte: CISA – Centro de Informações sobre Saúde e Álcool.

⁴ Diferentemente da definição de consumo abusivo de álcool, o conceito estimulado de consumo moderado destacava o uso entre homens e mulheres.



Questão de estatura, eu sei que muda bastante coisa. A questão de metabolismo, de dieta da pessoa ou conciliação com remédio também. Talvez, altura e peso também. (...) Para mim, com dois shots eu não fico alterado, mas para alguns amigos meus, que são menores, já é o suficiente.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe A, São Paulo, consumidor abusivo)



Eu acho um critério muito raso, muito simples. Porque eu acho que medir uma variável apenas é pouco quando a gente tem várias variáveis. A quantidade é só uma delas. Eu acho que é um critério muito simples que não consegue atender o que a gente precisaria analisar da vida daquela pessoa.”

(GF, mulher, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)



Eu acredito que vai depender de um lugar. Se for uma festa, eu acho pouco; se for em casa no sábado à noite com a família, eu acho tranquilo até demais.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, Salvador, consumidores moderados)

A maioria dos participantes tende a discordar das definições de uso abusivo e de uso moderado de álcool, com o argumento de que as quantidades consideradas nessas definições são muito baixas; também consideram “superficial” a forma como os limites foram estabelecidos, não levando em conta diferenças individuais. Para essa avaliação, consideram tanto o que eles próprios consomem normalmente, quanto o que percebem que as pessoas consomem no geral. Além disso, na opinião de alguns bebedores abusivos, as doses apresentadas no conceito de consumo abusivo não causam impacto negativo quando consumidas:



Isso é muito pouco perto do que a gente bebe.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)



Eu acho que isso não é nem consumo moderado, é degustação. (...) Depende muito do organismo da pessoa.”

(GF, homem, 18 a 25 anos, classe AB, São Paulo, consumidores abusivos)



Acho pouco. Se misturar todas essas coisas juntas, talvez... Mas se for realmente uma taça de vinho para mulher e duas para o homem, muito pouco. (...) Não concordo não. Aí a pessoa bebeu muito pouco mesmo, aliás, para mim ela não bebeu nada.”

(EP, mulher, 18 a 25 anos, classe C, Salvador, consumidor abusivo)



Acho que, para definição de moderado, pensando assim no Brasil, nas pessoas que gostam, nossa cultura mesmo de festejar, de curtir... Eu acho pouco, eu botaria talvez três ou quatro chopos de consumo moderado.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe A, Salvador, consumidor moderado)

Além disso, por conta da percepção consensual apresentada pelos participantes em relação à inexistência de diferenças biológicas entre homens e mulheres levando em conta o consumo de álcool, houve estranhamento e discordância quando informados sobre as doses diferentes para homens e mulheres utilizadas no critério:



Mas por que tem que ter essa diferença de dois para o homem e um para mulher? Se a mulher é um ser vivo que nem o homem? (...) Não acho que tem diferença porque tem mulher que bebe mais que homem.”

(EP, homem, 18 a 25 anos, classe D, Salvador, consumidor abusivo)

Alguns participantes, principalmente consumidores moderados, concordaram com as categorizações apresentadas. Avaliando mais racionalmente, informaram acreditar que os critérios fazem parte de uma medida padrão, calculada a partir do consumo geral de bebida alcoólica entre diversos segmentos e perfis de idade, sexo etc. Além disso, alguns desses entrevistados se identificaram com o conceito de consumo moderado - diferentemente do que ocorre com os consumidores abusivos que, em geral, não se identificaram com o conceito de consumo abusivo.

Por fim, considerando o conceito de consumo abusivo, existe consenso entre a maior parte dos pesquisados de todos os perfis em aceitar que a medida de 5 shots de destilados é abusiva, uma vez que o teor alcoólico dos destilados é considerado bem mais alto quando comparado aos demais tipos de bebidas:



O teor de álcool em cinco doses de cachaça tem muito mais álcool, muito mais teor alcoólico que a latinha de cerveja.”

(GF, homem, 26 a 34 anos, classe C, Salvador, consumidores abusivos)

5.4

AS ASSOCIAÇÕES AO CONCEITO DE CONSUMO MODERADO

Ao final das discussões em grupo e entrevistas, os pesquisados revelaram em uma palavra o que, para eles, significa consumir bebida alcoólica com moderação. Vale destacar as seguintes expressões mencionadas: “**equilíbrio**”, “**responsabilidade**”, “**consciência**”, “**limite**”, “**autocontrole**”, “**sabedoria**”, “**amor próprio**”:



Consciência. Porque a bebida tem os malefícios dela e a pessoa tem que ter consciência dos malefícios. Quem tiver a consciência dos malefícios e quiser o melhor para si vai beber menos, vai beber, realmente, com moderação.”

(EP, mulher, 18 a 25 anos, classe C, Salvador, consumidor abusivo)

Para mim, beber com moderação significa amor próprio, ter amor a si próprio.”

(EP, mulher, 26 a 34 anos, classe D, São Paulo, consumidor moderado)

5.5

AS CAMPANHAS SOBRE MODERAÇÃO DE CONSUMO DE ÁLCOOL

Não há consenso na literatura sobre a eficácia das campanhas de moderação para redução do uso nocivo de álcool [10]. Nesta pesquisa, a lembrança de campanhas de conscientização sobre o consumo de álcool foi significativamente baixa entre os entrevistados. Pontualmente, houve recordação de campanha em outdoor:



Recentemente, eu vi uma propaganda bem bacana. Eles colocaram carros destruídos num outdoor bem grande: ‘Pense na sua família. Isso aqui pode acontecer com você’. Assim, bem impactante mesmo. Eu acho que para realmente chamar atenção e a galera ali pensar, ter um pouco mais de consciência na hora de consumir. Acho que era da prefeitura, governo, não lembro. (...) Eu achei bem criativa, bem legal.”

(EP, homem, 26 a 34 anos, classe A, Salvador, consumidor moderado)

Os demais entrevistados mencionam apenas a mensagem para beber com moderação, apresentada nos rótulos e ao final dos comerciais das bebidas alcoólicas veiculados em diferentes mídias, exigência estipulada no Brasil pelo CONAR - [Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária](#) [11]. No entanto, não foi observado impacto significativo dessas mensagens no comportamento dos entrevistados e na sua conscientização sobre o consumo responsável de álcool. Apesar disso, os participantes concordam que a divulgação do aviso é importante e necessária:



“Já vi aquela no final das propagandas que fala ‘Beba com moderação’. Já é a frase das bebidas alcoólicas, mas eu não sei se traz impacto. Eu acho que é como se fosse uma obrigação colocar. (...) Não vai mudar nada, as pessoas vão continuar fazendo isso. Não é uma frase de impacto. Não é uma frase que vai fazer efeito. É como se fosse uma obrigação, igual a do cigarro. (...) Mas é necessário. É sempre bom ter isso.”

(EP, mulher, 25 anos, classe A, Salvador, consumidor abusivo)

6

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Com maior intensidade entre os consumidores abusivos e menor entre os moderados, o consumo de bebida alcoólica está intrinsecamente relacionado a atributos positivos: momentos prazerosos, socialização, diversão e lazer. Apesar da consciência coletiva em relação aos riscos do consumo abusivo de álcool, os participantes, de maneira geral, não têm uma percepção de consequências negativas imediatas relacionadas à ingestão de bebidas alcoólicas: na percepção deles, os danos aparecem a longo prazo e após o consumo prolongado, frequente e excessivo.

Todos os participantes, incluindo os consumidores abusivos, acreditam que bebem socialmente, com exageros pontuais. Aqui, é importante destacar a definição de “beber socialmente” compartilhada pelos participantes durante o estudo, que é quando a pessoa não passa mal (não vomita ou desmaia, por exemplo) e não afeta negativamente outras pessoas (não há brigas ou discussão, por exemplo) por conta do uso de álcool. Dessa forma, mesmo que se consuma mais de 10 doses de bebida em uma ocasião, se não “der trabalho”, bebeu “socialmente”. Dessa forma, todos os entrevistados acreditam que assimilam o álcool em suas rotinas de maneira não prejudicial.

Os conceitos de consumo moderado e abusivo apresentados aos participantes foram amplamente criticados. Para eles, o consumo moderado ou abusivo de álcool transcende padrões quanti-

tativos e deveria considerar aspectos individuais de cada pessoa. Apesar disso, a maioria dos participantes, incluindo os consumidores abusivos, acreditam que as pessoas, em geral, bebem muito. Mas eles próprios, não.

No contexto do consumo de álcool, a maioria dos participantes não acredita que existem diferenças biológicas entre os sexos. Por outro lado, é percebida uma diferença de gênero bastante significativa, que torna as mulheres mais sujeitas a violências ao consumirem bebidas alcoólicas: assédio, abuso sexual, agressão etc. Além disso, existe entre as mulheres a percepção de que há um “juízo social” ao consumirem bebidas alcoólicas, o que, na visão delas, não ocorre com homens. Desse modo, embora acreditem na maior vulnerabilidade social das mulheres, isso não as faz concordar que devem beber menos de modo geral, mas que precisam ter cautela em determinadas situações, como quando vão voltar para casa sozinhas.

O sinal de alerta para a adoção de medidas para moderação do consumo de álcool tende a ocorrer tarde demais entre os consumidores abusivos, ou seja, quando já há sinais claros de intoxicação alcoólica aguda: tontura, alteração da visão e mudanças de comportamento indicam aos participantes que é hora de adotar ações paliativas, a fim de evitar situações indesejadas ou mesmo constrangedoras. Assim, as estratégias mais adotadas pelos entrevistados são: comer entre uma bebida e outra, beber muita água ou diminuir o consumo de álcool e, algumas vezes, interromper o consumo por completo.

De acordo com os participantes, o principal motivador para moderar o consumo de bebidas alcoólicas está relacionado à necessidade de manter a reputação e o bom desempenho nas atividades rotineiras, principalmente o trabalho. Além disso, algumas ocasiões específicas como almoço em família, confraternização com colegas de trabalho, locais com muitas pessoas desconhecidas e necessidade de dirigir também propiciam maior atenção à quantidade de álcool ingerida. A preocupação com a saúde não apareceu como motivo relevante para os jovens pesquisados controlarem o consumo, no entanto, houve a concordância de que o alerta médico acerca dos danos do consumo abusivo poderia contribuir para alterar essa situação.



Referências



[1] Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2022 - CISA - Centro de Informações sobre Saúde e Álcool [Internet]. Disponível em: <https://cisa.org.br/biblioteca/downloads/artigo/item/356-panorama2022>

[2] Polhuis K, Wijnen A, Sierksma A, Calame W, Tieland M. The Diuretic Action of Weak and Strong Alcoholic Beverages in Elderly Men: A Randomized Diet-Controlled Crossover Trial. *Nutrients*. 2017 Jun 28;9(7):660.

[3] Morris H, Larsen J, Catterall E, Moss AC, Dombrowski SU. Peer pressure and alcohol consumption in adults living in the UK: a systematic qualitative review. *BMC Public Health*. 2020 Jul 7;20(1).

[4] Grant S, LaBrie JW, Hummer JF, Lac A. How drunk am I? Misperceiving one's level of intoxication in the college drinking environment. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2012 Mar 1;26(1):51–8.

[5] Grant SP, LaBrie JW, Hummer JF, Lac A. Underestimations of Blood Alcohol Concentration Predict Event-Specific Negative Consequences. *Substance Use & Misuse*. 2011 May 27;46(10):1309–17.

[6] Schuckit MA. Low level of response to alcohol as a predictor of future alcoholism. *American Journal of Psychiatry*. 1994 Feb;151(2):184–9.

[7] King AC, de Wit H, McNamara PJ, Cao D. Rewarding, Stimulant, and Sedative Alcohol Responses and Relationship to Future Binge Drinking. *Archives of General Psychiatry*. 2011 Apr 4;68(4):389.

[8] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Hangovers [Internet]. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). 2019. Disponível em: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>

[9] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Women and Alcohol [Internet]. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). 2019. Disponível em: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/women-and-alcohol>

[10] Jones SC, Hall S, Kypri K. Should I drink responsibly, safely or properly? Confusing messages about reducing alcohol-related harm. Maulik PK, editor. *PLOS ONE*. 2017 Sep 21;12(9):e0184705.

[11] CONAR-Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária [Internet]. Conar.org.br. 2020. Disponível em: <http://www.conar.org.br/codigo/codigo.php>