
CONSUMO DE ÁLCOOL & ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O álcool é a «*droga recreativa*» mais utilizada em contexto universitário. Estudos recentes revelam que mais de metade dos estudantes universitários tiveram, pelo menos, uma experiência de consumo de álcool durante o tempo que passaram na Universidade. Mais preocupante é, todavia, o elevado número de estudantes que revela ter-se envolvido em episódios de consumo excessivo e ter experienciado acontecimentos de vida adversos, directa ou indirectamente relacionados com esse consumo.

Quando é que o consumo de álcool constitui um problema?

O álcool pode ser apreciado quando consumido com *moderação*, sendo que os problemas surgem quando este é consumido de forma exagerada. Note-se que um *problema com o álcool* não é sinónimo de *dependência do álcool*. De facto, para que exista um *problema com o álcool* não é necessário a presença de *dependência do álcool*. As pessoas que bebem regularmente grandes quantidades de álcool, mas que não preenchem os critérios para a *dependência do álcool*, têm igual probabilidade de vir a sofrer consequências negativas que poderão interferir com seu funcionamento normal nas mais diversas esferas da vida.

Sinais de alerta

Conhecer os *sinais* mais frequentes relativos ao «consumo problemático» de bebidas alcoólicas permitirá não só identificar a presença de um problema nos seus próprios hábitos de consumo, mas também identificar e ajudar um amigo que apresente um problema com o álcool. Assim sendo, a lista de «sinais de alerta» apresentada a seguir procura ilustrar possíveis situações que poderão evidenciar a existência de um problema com o álcool.

- Ter ressacas frequentes que impossibilitam o seu funcionamento normal;
- Embriagar-se todos ou quase todos os dias;
- Mentir acerca das quantidades de álcool que consome;
- Ter a crença que é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertir;
- Ter perdas de consciência frequentes por ter estado a beber.

Consequências relacionados com o consumo excessivo de álcool

O consumo excessivo de álcool apresenta consequências físicas, sociais e psicológicas, por vezes, irreparáveis. A investigação tem mostrado que os estudantes que se envolvem em episódios de consumo excessivo de bebidas alcoólicas apresentam maior probabilidade de experienciar consequências adversas. Entre as mais frequentes, destacam-se: desempenho académico insatisfatório, envolvimento em relações sexuais desprotegidas e indesejadas, problemas com as autoridades, violência entre pares, acidentes causados pela condução sob o efeito do álcool, prejuízos graves para o organismo (v.g., danos cerebrais, cancro).

O consumo excessivo de álcool entre estudantes universitários coloca em perigo não apenas aqueles que bebem, mas também outros estudantes e membros da comunidade em geral. Na verdade, são vários os riscos de vir a ser agredido verbalmente e fisicamente ou de estar envolvido num acidente de

viação por estar rodeado de pessoas que estiveram a consumir álcool em excesso.

Acção e efeitos do álcool no organismo

O álcool é uma droga depressora do Sistema Nervoso Central, ainda que os seus efeitos imediatos possam levar a pensar que se trata de uma substância estimulante pelos seus efeitos desinibidores. Tais efeitos fazem sentir-se desde o momento em que é ingerido e absorvido na corrente sanguínea.

Um dos efeitos mais evidentes é a diminuição do tempo de reacção o que dificulta a realização de determinadas tarefas como, por exemplo, a condução automóvel.

Torna-se também importante esclarecer que, ao contrário do que muitas pessoas pensam, o álcool não tem o efeito de «aquecer o corpo». Pelo contrário, existe um risco real de hipotermia, depois do consumo de grandes quantidades de álcool.

Por fim, convém referir o perigo da interacção do álcool com outras drogas (v.g., medicamentos).

Como tratar um problema relacionado com o consumo de álcool?

O tipo de tratamento irá depender do grau de severidade do problema relacionado com o consumo de álcool.

O primeiro passo deverá passar pelo contacto com um profissional especializado que conduzirá uma avaliação diagnóstica com o objectivo de determinar qual o tratamento e tipo de intervenção adequados.

O tratamento de um problema relacionado com o consumo de álcool poderá incluir um conjunto variado de medicamentos que justificam uma *intervenção farmacológica*. De facto, certos tipos de medicamentos têm-se revelado eficazes na prevenção de «recaídas» do consumo de álcool. Do mesmo modo, certos tipos de psicoterapia ou *aconselhamento* têm demonstrado poder contribuir para alcançar

progressos significativos. Trata-se de intervenções centradas na mudança de comportamento, identificando os pontos fortes e fracos de cada indivíduo. Procura-se, assim, identificar estratégias para ajudar a melhor compreender e lidar com os factores, situações ou estados emocionais que precedem o uso de álcool. Tem-se ainda revelado útil o recurso a familiares ou amigos como agentes do processo de tratamento, bem como a participação em grupos de auto-ajuda.

«O que posso fazer para reduzir o consumo de álcool?»

Existem várias estratégias que poderás colocar em prática e que te poderão ajudar a controlar ou diminuir o consumo de bebidas alcoólicas. Contudo, é importante perceber que a ajuda especializada, tão precoce quanto possível, será o caminho a seguir quando já não conseguires lidar com o problema relacionado com o teu consumo de álcool.

DICA 1 «Nunca bebas sem ter comido antes. Mantém-te hidratado»

O facto de consumir álcool com o estômago vazio faz com que o teor de álcool no sangue aumente muito rapidamente, levando muitas vezes a situações de intoxicação quase imediata.

Outro aspecto importante passa por maneres-te bem hidratado quando decides consumir qualquer bebida alcoólica. Sendo o álcool um diurético, o facto de o consumires fará com que o teu organismo fique desidratado. Assim, quanto mais álcool consumires, mais sede vais sentir. Face a tanto, uma boa estratégia passa por procurares manter os níveis ideais de água no organismo, reduzindo assim a «sensação de sede» o que poderá levar-te a um consumo mais calmo e moderado.

DICA 2 «*Se decidires beber não conduzas*»

Nunca leves o carro para uma festa ou algum tipo de evento no qual pensas poder vir a beber álcool. Se tal acontecer pensa em alternativas como ir de autocarro para casa ou dormir em casa de um a amigo. Assim, na manhã seguinte, poderás ir buscar o carro e conduzi-lo em segurança até casa.

DICA 3 «*Decide não beber e regista o seu consumo de álcool*»

Muitos estudos têm demonstrado que uma das mais frequentes consequências relacionadas com o consumo excessivo em estudantes universitários tem a ver com as faltas às aulas, atraso na entrega de trabalhos e não cumprimento de compromissos académicos importantes. Assim, poderá ser importante decidir não beber álcool quando tens compromissos importantes no dia seguinte. Nota que demasiados dias a consumir álcool no semestre pode fazer com que não tenhas o tempo necessário para realizar todas as actividades académicas com sucesso. Poderá ser muito útil que registes diariamente ou semanalmente o teu consumo de bebidas alcoólicas. Este registo permitirá ter uma visão global do teu consumo, alertando para a necessidade de abrandar ou cortar na quantidade de bebidas alcoólicas que consomes.

DICA 4 «*Alterna bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas*»

Procura alternar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas quando decidires beber. Ao fazê-lo, irás abrandar o ritmo do teu consumo de álcool. Por exemplo, se beberes alternadamente uma cerveja com álcool com uma cerveja sem álcool ou um refrigerante manterás o ritmo de consumo controlado. Poderá ser importante que não bebas mais do que

uma bebida alcoólica por hora, evitando também as *misturas* ou bebidas que contêm grandes quantidades de álcool como, por exemplo, os *shots*.

DICA 6 «Aprende a dizer “não”»

Por vezes, quando decidiste não querer beber, torna-se essencial dizer de um modo assertivo «não, obrigado» quando te propõem beber. Será importante que respondas «não» rapidamente, evitando ter tempo para pensar em desculpas e aceitar a proposta. A pressão dos colegas que estão a consumir bebidas alcoólicas pode ser difícil de vencer. Uma boa estratégia poderá passar por encontrares um amigo que te acompanhe, que partilhe da mesma opinião de não beber e que te apoie na decisão de não beber.

DICA 7 «Procura adoptar formas saudáveis de lidar com os problemas»

O álcool é, muitas vezes, utilizado como forma de lidar com os problemas da vida. Ao invés de te focares apenas na redução do teu consumo de álcool poderá ser importante que encontres novas formas de lidar com essas dificuldades. Procura adoptar maneiras saudáveis de lidar com os problemas como, por exemplo, caminhar, praticar desporto, relaxar ou partilhar com alguém de confiança um pensamento, um problema ou uma dificuldade que te preocupa.

«Quando devo pedir ajuda especializada?»

As estratégias acima apresentadas podem constituir um ponto de partida para te ajudar a reduzir o consumo de álcool. Contudo, caso te sintas preocupado com o teu consumo de álcool e não consigas lidar sozinho com a situação, não hesites em contactar um profissional especializado.

Alertas...

- *Consumir álcool todos ou quase todos os dias;*
- *Consumir, com alguma frequência, 4 bebidas (se for mulher) ou 5 bebidas alcoólicas (se for homem) numa mesma ocasião;*
- *Na hipótese de achar que o álcool está a interferir no seu rendimento académico ou nas suas relações interpessoais*

Links úteis

<http://www.idt.pt/PT/Substancias/Alcool/Paginas/Historico.aspx>

Contactos úteis

Alcoólicos Anónimos Portugal – 217162969

SOS – Voz Amiga – 800 202 669

Sociedade Anti-Alcoólica Portuguesa – 21357 14 83

SOS Estudante (Associação Académica de Coimbra) – 808 200 204
