



SEU CORPO / REPORTAGEM

Reduzir o consumo de álcool é a tendência de autocuidado do momento

Os jovens estão bebendo menos – e isso é uma ótima notícia para a saúde e para a qualidade de vida. Já pensou que reduzir algumas doses pode ser bom para você?



POR: ESTELA AGUIAR

14.03.2023 7 MINUTOS |   

Ela está na comemoração dos amigos, nas festas de família, nas letras de música, nos acompanhamentos nos momentos de coração partido, aos finais de semana e também nos blocos de carnaval, no Natal, réveillon e afins. A bebida alcoólica faz morada na vida dos brasileiros e também fez na minha por um tempo. Mas, assim como muitos outros jovens, decidi reduzir bruscamente meu consumo de álcool.

O consumo abusivo de álcool entre os jovens de 18 a 24 anos reduziu de

25%, para 19,3%

Venho de uma família festiva em que o álcool sempre esteve presente. Na volta do trabalho presencial, percebi que o clack da latinha encantava os meus ouvidos quando minhas colegas começavam o happy hour. Ali acendi meu próprio alerta: percebi que meu consumo de bebida alcoólica já não se restringia mais aos finais de semana. Aos poucos, fui diminuindo o consumo e, só depois, percebi que fazia parte de um movimento.

+ **Leia mais:** [Dates se álcool são tendência, aponta pesquisa](#)

+ **Leia mais:** [Receitas de drink sem álcool para saborear](#)

No ano passado, o Ministério da Saúde revelou que o consumo abusivo de álcool entre os jovens de 18 a 24 anos reduziu de 25%, em 2016, para 19,3%, em 2021 – o menor patamar em 7 anos. Por ingestão abusiva, a pesquisa considerou 60 gramas (que equivalem a 4 doses) ou mais de álcool em uma única ocasião, pelo menos, uma vez por mês. Isso vai de encontro a uma onda mundial, em que o consumo de álcool não apenas tem sido reduzido, como cresce o número de abstêmios, gente que não bebe nada – tanto na geração Z, quanto entre os millennials.

Efeito pandemia

Para a psicóloga Katlylin Eleutério, parceira do Canto Baobá e atende na clínica Pretopsi e atua voltada para dependência química e cuidados com o usuário, esse movimento tem relação com a pandemia. “Ela atingiu os âmbitos de saúde mental e da nossa relação com o mundo. Durante as idas e vindas desses

lockdowns, a gente ficou impedido de se relacionar como antes. Ficar quase dois anos sem fazer o uso de bebida com os amigos nos faz repensar o padrão de consumo”, diz.

Foi o caso da Beatriz Calazans*, idade 22. Ela parou de beber no início da pandemia motivada pelo isolamento social, mas também por um fator da saúde. A fotógrafa possui Transtorno de Ansiedade Generalizada, sofria de um quadro de depressão e o álcool era um empecilho. “Comecei a tomar remédio e sabia que não combinava, fui parando e uma hora não fazia mais sentido beber”, conta. Seu contato com o álcool começou no início da vida universitária. O copo de cerveja na mão era uma forma de se entrosar com os amigos. “Comecei a beber na faculdade, depois das aulas com os meus colegas de classe e vi que logo a frequência passou a ser de três vezes na semana.”

+ Leia também: [É verdade que precisamos consumir 2L de água por dia?](#)

+ Leia também: [Como ter uma alimentação saudável gastando pouco?](#)

De olho na saúde

Segundo uma pesquisa realizada em 2019 pelo Google, 41% dos jovens da geração Z associam o álcool à “vulnerabilidade”, “ansiedade” e até “abuso”. A nutricionista esportiva Yakini Ribeiro explica que o álcool afeta a saúde como um todo quando ingerido sem moderação. “O consumo excessivo causa dano hepático, cerebral, dano cardiovascular, afeta o foco e o desempenho.”



Foi justamente pensando na saúde que Leonardo França Costa, de 33, parou de beber. “Era intenso, ficava bêbado todo final de semana, não era só social. E depois eu ficava sempre muito indisposto.” Já são quase três sem beber e ele sente uma melhora expressiva na qualidade de vida. “Tenho muito mais energia para fazer as coisas, meu sono se regulou e o inchaço no meu corpo diminuiu muito.”

“O recomendado é tomar uma ou duas doses por semana no máximo”

Não há uma dosagem segura para não dar o famoso pt (que em alguns casos pode levar ao coma alcoólico), mas a nutricionista dá dicas para um consumo mais consciente. “O recomendado é tomar uma ou duas doses por semana no máximo, porque o álcool é tóxico. Conforme a pessoa vai ingerindo, ela vai ficar mais resistente e aí entra em um ciclo de sempre precisar de mais doses para ficar mais tempo sob seus efeitos”, diz.

+ Veja também: [Acupuntura, yoga e meditação no SUS!](#)

+ Veja também: [Rebolar melhora a saúde mental e física](#)



Mas por que você não bebe?

Desde quando passei a ver sentido em tomar somente uma taça de bebida em situações específicas e especiais para mim – e não mais em todos os happy hours, aniversários e eventos –, ouço com muita frequência a mesma pergunta: “Mas por que você parou de beber?”. E ela vem sempre de um lugar de surpresa acompanhada da frase: “toma só um copo!”.

Acredito que esse espanto exista justamente porque vivemos em uma sociedade em que beber até cair e não se lembrar do que fez no dia seguinte é socialmente aceito. Fora aquela crença de que a bebida também pode servir para deixar as pessoas mais soltas e desinibidas, e aproveitar o rolê de forma mais feliz. Porém, eu garanto: dá para se divertir sem beber ou ficando só numa taça. E, no meu caso, tudo bem subir a dose de vez em quando, desde que faça sentido para mim.

Bia e Leonardo compartilham dessa mesma experiência. “Até hoje é um choque relatar que eu não bebo. As pessoas sempre acham que é porque sou viciada”, desabafa a fotógrafa. “Às vezes rola algum tipo de julgamento quando vou a um encontro em que a outra pessoa consome mais álcool, mas levo numa boa”, revela Léo.

+ **Leia também:** [10 dicas para garantir bem-estar no relacionamento](#)

+ **Leia também:** [Inventaram a pílula pra ressaca, e nós testamos!](#)



Beba com moderação

A frase “beba com moderação” está nos rótulos das bebidas alcoólicas e deve ser levada a sério. Nada melhor do que acordar no dia seguinte e não ter a famosa ressaca. Por isso, mesmo que você não queira parar de beber, mas sinta que está perdendo a mão na quantidade de goró, talvez seja o momento de repensar o consumo. E aqui vão dicas de como começar esse movimento:

1. Semana check

Priorize uma rotina saudável de segunda à sexta para aproveitar no final de semana. “Tenha uma alimentação balanceada, cuide do sono e faça uma atividade física, que isso já ajuda a lidar melhor com os efeitos do álcool”, diz Yakini.

2. Escolha o dia de beber

Você começa a beber na quinta e só para no domingo? Pode ser legal reduzir os dias em que o álcool vai fazer parte da sua rotina. Fora a grana que, com certeza, vai economizar, também ajuda a saborear melhor a bebida que você está consumindo.

3. Busque outros prazeres

Uma dica para diminuir essa vontade de estar sempre com o copo na mão é achar outras atividades prazerosas. “Essa sensação boa que a pessoa às vezes têm com a bebida, também pode vir de outras coisas bem mais saudáveis”, diz Yakini.

4. Uma dose, um copo de água

Essa é fundamental! Intercale o copo da bebida alcoólica com um copo de água que seu corpo vai te agradecer muito. Além de dar uma segurada na ressaca, a água hidrata e ajuda o fígado a processar o álcool.

** Nome trocado a pedido da entrevistada.*

TAGS

Bebidas, Corpo

GOSTOU? COMPARTILHE!



MAIS LIDAS

-
- 1 SEUS RELACIONAMENTOS**
Lições não monogâmicas para pessoas monogâmicas

 - 2 NOSSO MUNDO**
Será que “ansiedade climática” existe mesmo?

 - 3 DE BANDEJA**
O cacau in natura tá em alta. Será que dá barato?

 - 4 COLUNISTAS**
Chega de engajar fofoca na internet

 - 5 REPORTAGEM**
Existe tratamento novo para a menopausa e ele se chama Cannabis

VEJA TAMBÉM



SEU CORPO

O cacau in natura tá em alta. Será que dá barato?

3 MINUTOS

LEIA MAIS

SEU CORPO

Elas contam o que detestam no sexo (e o que aprenderam com isso)

5 MINUTOS

LEIA MAIS

SEU CORPO

Como mimar seu clitóris

5 MINUTOS

LEIA MAIS

© 2023 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

[Cursos](#)

[Loja](#)

[Seu Corpo](#)

[Suas Emoções](#)

[Seus Relacionamentos](#)

[Seu Trabalho](#)

[Nosso Mundo](#)

[Colunistas](#)

[Contato](#)

[Termos de Uso e Política de Privacidade](#)



mina

