

AS NOSSAS ESCOLHAS... E OS CONHECIMENTOS E EXPETATIVAS ACERCA DO ÁLCOOL E TABACO

O consumo de álcool e tabaco na adolescência constitui um grave problema de saúde pública. No entanto, os seus efeitos funestos são muitas vezes ocultados pela aceitação do consumo destas drogas, muitas vezes imbuídas de crenças culturais e sociais fundamentadas, que dirigem os jovens à experimentação e consumo destas substâncias na perspetiva de conseguir alcançar os proclamados resultados positivos e satisfatórios. A existência destas crenças e expetativas positivas dos efeitos do consumo de álcool e tabaco formam um meio cultural propício ao não reconhecimento do consumo de álcool e tabaco como problemas de saúde.

No contexto sociocultural português, o consumo de álcool é frequentemente iniciado no seio familiar e surge articulado a celebração, cerimónias religiosas, festas e eventos recreativos (Barroso, Mendes e Barbosa, 2013). A este contexto familiar e social benévolo e favorecedor do consumo de álcool alia-se a expectativa de força, liberdade, desinibição e descontração, exposta nos mitos culturais (Mello & Ribeiro, 2016), que encarreiram o adolescente a consumos de álcool abusivos e pesados. De facto, não é difícil ouvir vozes que apregoam um combinado de mitos favoráveis ao consumo de álcool, tais como: o álcool dá força, o álcool alimenta, o álcool aquece, o álcool faz bem ao coração, (...). Verdade é que, num passado não muito distante, era prática diária trabalhadores rurais ingerirem de madrugada, antes de iniciar o dia de trabalho, as tão conhecidas sopas de “Cavalo Cansado” (pedaços de pão embebidos em vinho tinto), na expectativa de obter forças e energia para mais um dia de trabalho árduo. Também o consumo de tabaco é frequentemente observado como elemento facilitador de integração num grupo, como relaxante, atraente e sedutor (..).

Não sendo a única causa de consumo de álcool e tabaco, para os quais concorrem múltiplos fatores, é aceite por muitos autores que as expetativas positivas e autoeficácia acerca do álcool e tabaco tem um papel mediador e facilitador do consumo destas drogas (Blume, Lostuter, Schamaling & Marlatt, 2003).

Entende-se por expectativas os “processos psicológicos que usam experiências e crenças sobre determinado comportamento, pensamento ou emoção para guiar futuros comportamentos” (Lopes, Cunha & Bizarro, 2014, p. 441). As informações adquiridas relativamente aos efeitos de drogas são guardadas enquanto expetativas, influenciando os

indivíduos no momento da tomada de decisão entre consumir ou não consumir determinada substância (Gouveia 1996). As expectativas funcionam assim, como variáveis mediadoras do consumo.

O inventário de Expectativas e Crenças Pessoais Acerca do Alcool (IECPA), agrupa os diferentes tipos de expectativas: efeitos globais positivos e facilitação da interação social, ativação do prazer social, efeitos positivos na atividade e humor, escape a estados emocionais negativos, desinibição sexual, diminuição de sentimentos negativos de si mesmo (Gouveia et al, 1993).

Quanto ao cigarro, as expectativas

podem ser positivas (crença de que vai melhorar o humor, a sociabilidade ou controlar o peso) ou negativas (riscos para a saúde); e podem estar relacionadas aos efeitos físicos (alterações nas sensações e efeitos fisiológicos da droga, como relaxamento), psicológicos (cognições e estados emocionais alterados, como alívio do estresse), e comportamentais (mudanças nos atos e comportamento manifesto, como melhora da sociabilidade) do fumar” (Lopes, Cunha & Bizarro, 2014, p. 441).

Um estudo desenvolvido por Gouveia (1996) onde se associou a relação entre o padrão de consumo de álcool em adultos e adolescentes e as expectativas envolvidas, revelou que: no caso dos adolescentes bebedores sociais, sem problemas associados, o padrão de consumo estava associado a expectativas de facilitação do comportamento social. Em adolescentes bebedores com problemas associados, o consumo tem como mediadoras expectativas de melhorar o funcionamento cognitivo e motor.

Um estudo desenvolvido por Cunha et al (2014), revelou que o consumo de tabaco tem associadas determinadas expectativas, nomeadamente: a integração no grupo de pares, o alívio do stress, agente facilitador em encontros sociais. O mesmo estudo confirmou ainda o consumo de álcool como predisponente do consumo de tabaco. O consumo de tabaco pelos pares (namorados e amigos) mostrou-se o maior preditor do consumo atual de tabaco, apesar de ter exibido menor influência do que o álcool como fator preditor de experimentação.

O supracitado estudo contribuiu com um conjunto de evidências da associação entre consumo de álcool e comportamento de fumar, o que sugere que ações de prevenção que envolvam a abordagem das duas drogas em conjunto. Isto porque, a exposição a uma delas servirá de “gatilho” para o uso da outra (Cunha et al, 2014).

A evidencia demonstra assim, que a existência de expectativas e crenças positivas acerca dos efeitos do álcool e tabaco dirigem os indivíduos à tomada de decisão de experimentar beber e fumar. Surge assim a necessidade de intervenções voltadas a essa

questão, revelando que as consequências negativas do uso a curto, médio e longo prazo do álcool e tabaco sobressaem às expectativas de efeito positivo, desmistificando mitos e crenças muitas vezes enraizados no meio social e cultural português.

Desta forma e no intuito de diminuir expectativas positivas sobre o álcool e o tabaco, foram desenvolvidas atividades de educação para a saúde, no âmbito do Projeto JUCAT.

Atividades desenvolvidas:

Apresentação do logotipo do projeto

O logotipo, juntamente com o nome do projeto constituem a identidade do presente projeto de intervenção comunitária em meio escolar. Pretendeu-se que o logotipo fosse ao encontro das expectativas e interesses da população alvo – os adolescentes.

A realização do logotipo teve a contribuição do Professor Lino Gato, que desempenhou um papel fundamental na efetivação desta atividade.



Sessão de educação para a saúde sobre álcool dirigida aos alunos do 8º ano do 3º ciclo da ESPHC de Vila Viçosa: “As nossas escolhas... e os conhecimentos e expectativas acerca do álcool e tabaco”

Objetivos:

- Aumentar conhecimentos sobre o álcool e o tabaco;
- Desmistificar conhecimentos adquiridos;
- Diminuir as expectativas positivas do consumo destas substâncias
- Promover a tomada de decisão crítica e reflexiva

Descrição da atividade:

Foi realizado um jogo interativo com aos alunos de cada turma. Cada turma formou 2 grupos, que responderam a um questionário sobre Mitos e Verdades sobre o álcool e tabaco, sendo atribuída pontuação quando a resposta foi correta.

Esta atividade permitiu, de uma forma lúdica e divertida, o debate e reflexão sobre muitas crenças e mitos social e culturalmente adquiridos.

Foram transmitidos conhecimentos que permitem uma tomada de decisão consciente, bem como transmitidos conhecimentos de possibilitam a redução de danos em situações de embriaguez ou consumo excessivo de álcool.

O estendal dos “Mitos e Verdades sobre o Álcool e Tabaco”

Todos os mitos e verdades trabalhados com os alunos de 8º ano, em sala de aula, através do jogo “Mitos e Verdades” foram posteriormente divulgados a todos os alunos da escola, permitindo o alargar os conhecimentos transmitidos a toda a comunidade escolar, enquanto fator determinante dos comportamentos de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barroso, T.M.M.D.A., Mendes, A.M.O.C. & Barbosa, A.J.F. (2013). Programa De Prevenção Do Uso/Abuso De Álcool Para Adolescentes Em Contexto Escolar: Parar Para Pensar. *Escola Anna Nery revista de Enfermagem*. 17(3), pp. 466-473

Blume, A; Lostuter, T.; Schamaling, K. & Marlatt, G. (2003). Beliefs about Drinking Behaviour Predict Drinking Consequences. *Journal Of Psychoactive Drugs*. 35(3), pp. 395-399

Gouveia, J. ; Ramalheira, C.; robalo, M.; Borges, J. & Almeida, J. (1993). Inventário de Expetativas e Crenças Pessoais Acerca do Álcool. *Psicologia Clínica*. 14 (3), pp. 147-163.

Gouveia, J. (1996). A Importância das Expetativas Acerca dos Efeitos do álcool Nos Modelos de Tratamento e Prevenção das Recaídas no Alcoolismo. *Interações*. (4), pp. 7-24.

Lopes, F.; Cunha, S.M.; Zibetti, M. & Bizarro, L. (2014). Padrão de consumo e expetativas em relação ao cigarro entre universitários. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*. 15(2), pp. 439-453

Melo, C.C., Pichelli, A. A. W. S. & Ribeiro, K.C.S. (2016). Um estudo comparativo entre o consumo de álcool e tabaco por adolescentes: fatores de vulnerabilidade e suas consequências. *Inter scientia*. 4(1), pp.21-30