



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE - UNI-RN
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
PROF. DRA. KARINA CARVALHO VERAS DE SOUZA

LAURA DA SILVA GOMES
LUISE DUARTE DA COSTA
MARIA SIMONE RODRIGUES FERNANDES

**A RELAÇÃO ENTRE O USO ABUSIVO DO ÁLCOOL POR JOVENS E O
SURGIMENTO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO**

NATAL/RN
2024

A RELAÇÃO ENTRE O USO ABUSIVO DO ÁLCOOL POR JOVENS E O SURGIMENTO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO

RESUMO: Por se tratar de uma substância lícita, difundida há milhares de anos e aceita pela sociedade, o álcool é frequentemente utilizado por jovens como uma ferramenta de evasão para lidar com situações adversas, adequação ao meio e conflitos emocionais. Nessa perspectiva a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida pelo psiquiatra Aaron Beck, surge como uma das principais ferramentas no enfrentamento não só do uso excessivo de álcool por jovens, como também, das suas consequências emocionais e psicológicas neste público. Em vista disso, o objetivo da pesquisa é investigar a relação entre o uso abusivo de álcool por jovens e o desenvolvimento do transtorno depressivo à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental. Para tanto, o estudo consiste em uma pesquisa de natureza básica, onde os descritores foram “álcool”, “transtorno depressivo” e “terapia cognitivo-comportamental”. Isto posto, observou-se uma notável concordância entre os autores, especialmente em relação ao uso excessivo do álcool por jovens como um mecanismo de escape para aliviar sofrimentos e buscar prazer, assim como, trouxe à tona, um dos maiores problemas atrelados ao seu consumo, a depressão. Em síntese, a TCC se destaca no combate aos malefícios advindos do álcool, mas, em contrapartida, há uma carência quanto às ferramentas que possibilitem um maior esclarecimento quanto aos riscos de tais comportamentos em uma das fases mais desafiadoras e conflituosas do desenvolvimento humano, a juventude.

PALAVRAS-CHAVE: Álcool, Transtorno Depressivo, Terapia Cognitivo-comportamental.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o álcool se faz presente no cotidiano de muitas famílias, contudo pouco se sabe como essa substância foi introduzida na sociedade.

Segundo dados divulgados pela revista Fapesp, em sua edição 327, o uso do álcool está intimamente ligado às primeiras civilizações existentes do mundo, sendo utilizado em cerimônias religiosas, rituais metafísicos, bem como objeto de relações sociais. O fato é que por se tratar de uma substância que permeia o seio familiar, o álcool tem ocupado um lugar de destaque, o que faz com que seu uso indiscriminado seja cada vez mais comum, principalmente por jovens que buscam, muitas vezes, descontração social e prazer efêmero proporcionado pela substância, o que pode culminar em um ciclo pernicioso de dependência.

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) refere-se ao uso abusivo e desenfreado do álcool como sendo um problema de saúde pública, necessitando ser tratado tal qual uma doença.

Em função de ser uma substância lícita e altamente aceita pela sociedade, ela tem sido utilizada principalmente por jovens¹ que buscam lidar com questões emocionais, conflituosas ou de adequação a um meio social, tendo em vista, que a princípio, o álcool causa euforia, relaxamento e descontração, apresentando-se como forma de escape e/ou fuga de si e das inúmeras situações que rodeiam o indivíduo. Entretanto, a longo prazo, tal prática pode desencadear ou intensificar sintomas depressivos e de ansiedade, assim como outros transtornos psicológicos.

Dito isto, a TCC, desenvolvida pelo psiquiatra Aaron Beck, surge como uma das principais ferramentas no tratamento de dependentes químicos, bem como de transtornos decorrentes do uso abusivo do álcool. Na terapia é considerado o modelo cognitivo, onde o profissional deve compreender os pensamentos disfuncionais do indivíduo que se relacionam ao abuso do álcool. O principal objetivo da terapia consiste em alterar as crenças para ajudar a eliminar os comportamentos que fortalecem a dependência (WRIGHT et al.,2008).

¹ Conforme Lei Federal nº 12.852, de 5 de agosto de 2013, os jovens são as pessoas com idade entre 15 (quinze) e 29 (vinte e nove) anos de idade.

Nesse sentido, confrontar o alcoolismo exige mais do que simplesmente reconhecer seus efeitos devastadores, requerendo uma intensa reflexão sobre as causas subjacentes e o compromisso com soluções holísticas. Como exemplo do retratado no filme "O Voo" (2012), dirigido por Robert Zemeckis, onde a protagonista luta contra o alcoolismo enquanto enfrenta as consequências devastadoras do vício.

Ademais, surge o questionamento acerca da correlação do uso abusivo do álcool por jovens com o surgimento do transtorno depressivo, onde o presente estudo debruça-se no apontamento dos diversos fatores que contribuem para o surgimento dessa questão, perpassando desde políticas e abordagens de tratamento, ao reconhecimento da responsabilidade coletiva e cultural em tal fenômeno.

Isto posto, o presente trabalho propõe-se a analisar a partir do levantamento de dados e discutir à luz da revisão bibliográfica sobre o tema, de que forma o consumo exacerbado do álcool tem contribuído para o surgimento do transtorno depressivo em jovens, e de que forma a TCC pode contribuir para a minimização desses impactos, e na manutenção da qualidade de vida do paciente, tendo em vista, a fundamental importância de informar a prática clínica e desenvolver intervenções eficazes para os indivíduos que sofrem do transtorno depressivo em virtude do alcoolismo.

Dessa forma, ao entender melhor os mecanismos envolvidos e identificar estratégias de tratamento baseadas em evidências, busca-se verificar a possibilidade de melhoras significativas nos resultados clínicos e promover uma melhor qualidade de vida para aqueles afetados por essa complexa interação entre álcool e a saúde mental.

Para tanto, o estudo possui caráter explicativo, realizado através da revisão integrativa de produções acerca do tema, tendo em vista toda a compreensão e reflexões geradas frente à temática que foi proposta, promovendo-se a análise do conteúdo em questão. Desta forma, trata-se de uma pesquisa de natureza básica, levando em consideração toda a sua contribuição acerca de novos conhecimentos gerados a partir de um novo olhar sobre as perspectivas vigentes até o momento.

Buscando atingir o objetivo traçado, realizou-se pesquisas bibliográficas e revisões sistemáticas da literatura sobre o tema, valendo-se de artigos disponíveis na *internet* que abordam a relação entre o consumo de álcool e o desenvolvimento da depressão, com foco nas teorias cognitiva-comportamentais.

Portanto, a seleção dos artigos foi realizada de forma criteriosa, utilizando bases de dados acadêmicas por meio de equipamentos digitais, como *Scielo*, *Google Acadêmico* e *PsycINFO*. Os descritores utilizados foram álcool, transtorno depressivo, terapia cognitivo-comportamental, depressão, entre outros, combinados com operadores booleanos para garantir uma ampla cobertura da literatura existente. No mesmo sentido, houve a seleção de artigos dos anos de 2006 a 2023, no idioma português.

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram estudos que investigam a relação entre consumo de álcool e transtorno depressivo, artigos que abordam a perspectiva cognitivo-comportamental na compreensão dessa relação, e documentos disponíveis gratuitamente na internet.

Assim, os critérios de exclusão foram estudos que não se enquadram no escopo da pesquisa, artigos sem acesso livre, publicações que não apresentam dados relevantes para a análise proposta, estudos que abordam a relação do álcool e o transtorno depressivo a partir de outra abordagem.

2 DESENVOLVIMENTO

Os resultados deste estudo demonstram uma notável concordância entre os autores, especialmente em relação à utilização do álcool como um mecanismo de escape para aliviar sofrimentos e buscar prazer. Esse consenso reforça a compreensão de que o álcool é frequentemente empregado como uma estratégia para lidar com estados emocionais adversos e situações estressantes, além do que, traz à tona um dos maiores problemas relacionados ao álcool: a depressão².

² Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2004), a depressão é caracterizada por um período contínuo e prolongado de humor deprimido e perda de interesse e prazer em quase tudo. Nessa situação são comuns sintomas de fadiga, irritabilidade, baixas auto-estima e autoconfiança, visões sombrias e pessimistas do futuro, idéias de culpa e desvalia e de auto-agressão e suicídio.

O consumo abusivo do álcool pode ser um dos fatores de risco mais comuns em processos depressivos principalmente em jovens, pois, devido a estarem vivenciando um período de várias transformações, estão mais vulneráveis a se tornarem dependentes do álcool podendo assim causar vários problemas mentais, dentre ao quais está a depressão. (MONTANHA, 2013).

O álcool é caracterizado como uma droga psicotrópica depressora, devido a sua atuação no sistema nervoso central, provocando uma alteração no comportamento e no organismo de quem o ingere, além de levá-los a desenvolver uma potencial dependência da substância. (CARLINI, NAPOO, GALDURÓZ e NOTO, 2001).

Sendo uma droga lícita, o álcool possui uma presença marcante em nossa cultura e sociedade, sendo consumido em diversos contextos pelas mais variadas pessoas. Os indivíduos que o ingerem com frequência estão em risco de desenvolver problemas de saúde, destacando-se a dependência química.

A dependência química ocorre pois o álcool em sendo uma droga psicoativa, inicialmente responsável por uma sensação passageira de bem estar, leva aqueles que o consomem em excesso a um estado depressor, sendo o abuso uma desordem comportamental (PAULIN, 1994).

Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o álcool é um fator causal em mais de 200 tipos de doenças e lesões. Estima-se que 3 milhões de pessoas morram anualmente devido ao uso nocivo do álcool, representando 5,3% de todas as mortes. Além disso, dados epidemiológicos indicam uma alta prevalência de transtornos psicológicos entre os indivíduos que abusam de álcool, com taxas de comorbidades superiores a 30% em algumas populações.

Sabe-se que o consumo abusivo dessa substância tem sido um fenômeno alarmante na sociedade contemporânea, não só pelos prejuízos à saúde física, mas também pelos impactos devastadores que exerce sobre a saúde mental do sujeito.

“O alcoolismo é um conjunto de problemas relacionados ao consumo excessivo e prolongado de álcool; é entendido como falta de controle na ingestão indevida e regular de bebidas alcoólicas e

todas as consequências prejudiciais decorrentes.” Edwards et al. (1999).

Dessa forma, o alcoolismo está inteiramente associado a uma série de transtornos psicológicos, seja impactando em sintomas preexistentes ou desencadeando novas condições.

Indivíduos que sofrem de transtornos depressivos, podem recorrer ao álcool como uma forma de lidar com desconfortos emocionais, o que acaba perpetuando um ciclo vicioso de dependência e agravamento dos sintomas. Além disso, o álcool pode prejudicar a capacidade cognitiva e o funcionamento emocional, dificultando ainda mais a recuperação e a manutenção da saúde mental.

Essa ligação entre o uso excessivo de álcool por jovens e o transtorno depressivo evidencia um ciclo de *feedback* negativo, dado que o álcool pode oferecer alívio momentâneo, onde seu uso excessivo pode contribuir para um agravamento dos sintomas depressivos e criar um ciclo vicioso de dependência e sofrimento emocional.

A convergência dos dados em relação a esses aspectos ressalta a importância de intervenções que abordem tanto o alívio temporário oferecido pelo álcool, quanto às consequências a longo prazo de seu uso. Nesse sentido, observa-se diversas implicações para a prática clínica no acompanhamento de pessoas acometidas pelo uso desregrado do álcool, dentre elas, a elaboração de estratégias de tratamento que considerem não apenas a redução do consumo de álcool, mas também o manejo dos problemas emocionais subjacentes que levam ao uso do álcool como forma de escape.

Para esse fim, no curso do estudo, constatou-se que a TCC, surge como uma das principais ferramentas quanto ao enfrentamento não só do uso abusivo de álcool por jovens, mas também das consequências psicológicas adquiridas através deste, pois nela é considerado um tratamento objetivo, e assertivo, que visa alterar pensamentos e comportamentos disfuncionais.

O tratamento do alcoolismo, de acordo com a TCC, ancora-se no modelo cognitivo, onde entende que a forma pela qual o indivíduo interpreta uma situação, influenciará diretamente nas suas emoções, comportamentos e reações fisiológicas,

tendo como base as crenças pré-existentes de cada pessoa com relação às situações vivenciadas.

Dessa forma, o terapeuta buscará os pensamentos considerados disfuncionais, relativos ao uso abusivo do álcool, recriando uma nova perspectiva, frente a uma reestruturação cognitiva, e das crenças, para assim promover uma nova estrutura de vida para cada pessoa.

Uma das formas que a Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha com dependentes de álcool, é dividida em três fases, em que a fase inicial tem como característica avaliar, rastrear meios de desintoxicação, e contemplar os motivos que levaram o sujeito a tal prática, assim como empreender a psicoeducação.

Já a fase intermediária, inicia-se após a estabilização dos sintomas provenientes a desintoxicação, é considerada uma fase mais longa a ser percorrida pelo terapeuta e paciente, pois é um momento onde é exposto a conceitualização cognitiva do caso. Dentre outros eventos, há um auxílio, por parte do terapeuta, para que o indivíduo consiga identificar os sinais que contribuem para uma recaída, nesse momento pode ser utilizado a técnica de registro de pensamento, e em cima desses pensamentos disfuncionais, o terapeuta e paciente irão concentrar-se para buscar novas respostas adaptativas.

Por fim, na última fase, busca-se a aplicação de técnicas comportamentais, que vão do treino de habilidades ao apoio social e familiar. São utilizadas técnicas como o *role-play*, também conhecida como dramatização, possuindo ampla variedade de objetivos, tais como: trazer à tona pensamentos automáticos, desenvolver a aprendizagem e a prática de habilidades sociais, trabalhar respostas adaptativas e reestruturar crenças intermediárias e centrais (BECK, 2013).

Isso acontece com simulações de vivências, inversão de papéis e outros modos de interação, explorando e discutindo as cenas vivenciadas (MINUCHIN & FISHMAN, 2003). A fim de treinar os comportamentos que ajudarão o indivíduo nesse processo. A rede de apoio social, e familiar ocupa um importante papel ao longo desse processo, tendo em vista que, em muitos casos, a dependência do álcool, pode gerar a quebra desses vínculos. Dessa forma, o terapeuta pode sugerir

uma terapia em família, com o intuito de resolver questões difíceis e ainda presentes no âmbito familiar, e promover um maior fortalecimento desses vínculos.

Indica-se também a terapia em grupo, pois entende-se que a partir das experiências compartilhadas nesse contexto, o indivíduo conseguirá se reconhecer na fala dos demais.

Dessa forma, a TCC busca intervir na presença dos pensamentos disfuncionais desenvolvidos pelo paciente, considerando que o catalisador dos pensamentos não se trata de uma situação ou contexto, mas sim do modo particular que cada paciente interpreta os acontecimentos, podendo provocar sentimentos como tristeza, ansiedade, estresse, entre outros no indivíduo (BECK, 1997, SILVA, 2004).

Quanto ao uso da TCC no tratamento do alcoolismo, esta sugere que a interpretação específica de uma situação influencia as emoções, comportamentos e reações do indivíduo, dessa forma, a situação real depende da conclusão que o paciente tira dela. Por isso o profissional deve compreender os pensamentos disfuncionais do indivíduo que se relacionam ao abuso do álcool, e o objetivo da terapia consiste em alterar as crenças para ajudar a eliminar os comportamentos que fortalecem a dependência (WRIGHT et al., 2008).

Em síntese, as discussões oferecem uma base sólida para compreender e refletir no que diz respeito ao círculo jovem/questões pertinentes à idade/uso abusivo de álcool e depressão, igualmente a importância da TCC no tratamento para alcançar uma maior autonomia e consciência dos comportamentos que levam a tais práticas adoeedoras.

3 CONCLUSÃO

De antemão, constata-se que o trabalho alcançou seu objetivo de maneira eficaz ao relacionar o uso abusivo de álcool por jovens com o surgimento de transtornos depressivos.

A partir deste estudo, evidenciaram-se as diversas camadas em que o álcool está inserido na sociedade, sendo uma substância difundida há milhares de anos, frequentemente por questões culturais, os indivíduos consomem álcool antes

mesmo de atingir a maioridade. Além disso, não é incomum que familiares e pessoas próximas facilitem ou até incentivem o desenvolvimento desse hábito em uma das fases mais desafiadoras da vida: a juventude, a qual é marcada por questionamentos e sentimentos intensificados.

Os resultados deste estudo mostram uma expressiva concordância entre os autores, especialmente no que concerne ao uso do álcool como mecanismo de escape, utilizado para aliviar sofrimentos e buscar prazer. Esse consenso reforça a compreensão de que o álcool é frequentemente empregado como estratégia para lidar com estados emocionais adversos e situações estressantes.

Ademais, restou clara a importância de intervenções focadas não apenas no alívio temporário oferecido pelo álcool, mas também nas consequências a longo prazo de seu uso, onde tais implicações para a prática clínica são claras. Nesse contexto, surgem as estratégias de tratamento que devem não só visar à redução do consumo de álcool, mas também abordar os problemas emocionais subjacentes que levam ao seu uso como forma de fuga.

Com base nos dados analisados, constatou-se que a TCC emerge como uma das principais ferramentas no enfrentamento do uso abusivo de álcool por jovens, bem como das consequências psicológicas decorrentes desse hábito. Contudo, um ponto negativo foi identificado ao longo da pesquisa: a insuficiência de ferramentas que promovam maior esclarecimento sobre os riscos e as consequências associadas ao consumo abusivo de álcool, especialmente em contextos de vulnerabilidade emocional.

Isto posto, faz-se necessário o desenvolvimento de programas eficazes voltados ao combate do consumo precoce e exacerbado do álcool, com o intuito de retardar esse comportamento e promover a conscientização acerca de seus desfechos negativos para aqueles que buscam, no álcool, uma forma de escapar da complexidade dos próprios sentimentos.

4 REFERÊNCIAS

BRASIL. **LEI Nº 12.852, DE 5 DE AGOSTO DE 2013**. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude - SINAJUVE. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2013.

GUIMARÃES, Aline. **A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS COGNITIVAS NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**. [s.l.: s.n.], 2023. Disponível em: . Acesso em: 3 jun. 2024.

KING, Anna Lucia Spear e cols. **Risco de suicídio em paciente alcoolista com depressão**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/dR8KsqPPDGM4nYLYfJGNNqK/>.

MACEDO FIUZA, William ; LHULLIER, Cristina. **POSSÍVEIS APLICAÇÕES DA TÉCNICA DE ROLE-PLAY NO ATENDIMENTO A FAMÍLIAS ADOTANTES**. Pensando Famílias, v. 22, n. 2, p. 20–36, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Álcool**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>.

PIVETTA, Marcos. **Álcool acompanha a humanidade desde o surgimento das cidades e a adoção da agricultura**. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/alcool-acompanha-a-humanidade-desde-o-surgimento-das-cidades-e-a-adoacao-da-agricultura/>.

RODRIGUES, Giovana e cols. **Consequências psicossociais atreladas ao consumo de bebida alcoólica**. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2087>.

SANTOS, Mariana Fernandes Ramos e cols. **Eficácia da terapia cognitivo comportamental no tratamento do alcoolismo: uma revisão da literatura**. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/63001/45316/153479>.

SANTOS, Andressa; SANTOS, Ângela; NASCIMENTO, Edilza; et al. **ALCOOLISMO: A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO UMA DAS FORMAS DE TRATAMENTO ALCOHOLISM: COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AS ONE OF THE FORMS OF TREATMENT**. [s.l.: s.n.], 2021. Disponível em: . Acesso em: 3 jun. 2024.