

## Pais Prevenidos: Uso indevido de substâncias: Meninas

O uso de substâncias de forma indevida por jovens é prejudicial à sua saúde física, mental, comportamental e social. Quando o álcool ou outras drogas são usadas durante a adolescência, há um risco maior de interrupção do desenvolvimento normal do cérebro, resultados negativos na saúde, diagnóstico de uso ou abuso de substâncias e vício. Ter conversas com sua filha adolescente sobre os riscos potenciais do uso feito por menores de idade é importante, mas ter a informação correta é fundamental. Pesquisas mostram que existem diferenças entre meninos e meninas com relação ao risco, escolha de substâncias, razões para o uso de substâncias e seu impacto na saúde. As informações e os recursos contidos neste folheto educacional podem ajudar os pais, tutores e cuidadores a terem conversas significativas e apropriadas que atendam às necessidades e riscos específicos associados ao uso de substâncias e uso indevido por parte das meninas.



### Por que ter conversas PREVENTIVAS com sua filha adolescente AGORA é importante

A maior parte do que sabemos sobre o uso de substâncias com relação a diferenças de gênero e sexo é resultado de pesquisas sobre o uso dos adultos. Diferenças de gênero são baseadas em papéis culturalmente definidos e diferenças de sexo resultam da biologia. Esta informação é extremamente útil nos esforços de prevenção primária, pois informa as conversas que podemos ter com as meninas sobre os riscos a longo prazo com base nas diferenças de gênero e sexo, e o potencial impacto negativo em sua própria saúde. Quando comparadas aos meninos, as meninas:

#### Álcool

- têm maiores taxas de mortalidade por uso de álcool quando diagnosticadas com um *SUD* (transtorno por uso de substâncias)
- têm maior prejuízo à sua saúde pelo uso prolongado, mesmo que tenham bebido por um período menor de tempo (em relação aos homens)

#### Nicotina e tabaco

- fumam menos cigarros
- fumam cigarros com menor teor de nicotina
- não inalam tão profundamente
- podem fumar para regular o estresse e o humor

#### Maconha

- são mais propensas a terem prejuízo na memória espacial
- são mais propensas a sofrerem depressão, ansiedade e ataques de pânico com o uso
- têm um início mais rápido do transtorno por uso de *cannabis*

#### Opioides

- são mais propensas a terem dor crônica, o que pode contribuir para altas taxas de prescrição de opioides
- são mais propensas a tomarem um opioide sem receita médica para se automedicar para ansiedade ou depressão

#### Além disso, garotas adolescentes ...

- percebem mais benefícios potenciais ao uso de álcool do que de outras drogas
- são mais propensas a verem benefícios de automedicação
- respondem mais positivamente à afirmação "usar drogas ajuda as crianças a lidar com os problemas em casa"
- são mais propensas a sofrerem depressão, ansiedade, *PTSD* (transtorno do estresse pós-traumático) e transtornos alimentares

### Dicas de conversa:

#### Como iniciar uma conversa

- ✓ Comece cedo - quanto mais cedo você começar a conversar com seus filhos sobre como fazer escolhas saudáveis, mais fácil será abordar tópicos mais difíceis quando ficarem mais velhos.
- ✓ Use as oportunidades cotidianas para falar sobre o uso de substâncias - no carro, no jantar ou quando o adolescente chegar da escola.
- ✓ Mencione um item que você viu nos noticiários ou leu no jornal. Peça - e ouça - a perspectiva deles.
- ✓ Identifique as oportunidades que você vê na TV ou nas mídias sociais. Pergunte-lhes como eles se sentem sobre como as substâncias estão sendo retratadas.
- ✓ Seja claro sobre suas expectativas, regras de não-uso e consequências sobre o uso de substâncias. Ouça o que sua adolescente tem a dizer. Deixe-a fazer perguntas.
- ✓ Mantenha as conversas abertas - falar sobre álcool e bebida com menores de idade não é um evento único. Crianças que ouvem mensagens consistentes regularmente sobre não beber correm menos risco de experimentar bebidas alcoólicas.

#### A diferença de gênero

Pesquisas realizadas na última década mostram que mulheres e meninas estão bebendo mais. Um possível fator é que o estigma em torno da ingestão de álcool pelas mulheres está diminuindo. As mulheres podem ser mais suscetíveis a influências culturais e sociais, como a celebração, o aspecto social da bebida e a necessidade de beber para "relaxar". Reduzir as altas taxas de consumo de álcool em menores de idade e o sofrimento causado por lesões e mortes relacionadas ao álcool entre os jovens requer o uso de estratégias de saúde pública para limitar o acesso e o apelo do álcool a menores de idade.

## Olhando o álcool mais de perto

Embora o álcool continue sendo a substância mais usada por adolescentes e meninas, esses riscos são específicos para mulheres e devem ser discutidos com meninas adolescentes.

- As mulheres demoram mais para digerir / eliminar o álcool do corpo
- As mulheres absorvem mais álcool devido à composição química do corpo
- Ao beber quantidades iguais, as mulheres têm níveis mais altos de álcool, os efeitos imediatos ocorrem mais rapidamente, os efeitos do álcool duram mais e são mais propensos a causar problemas de saúde a longo prazo
- As mulheres ficam viciadas em álcool com mais rapidez
- "Telescópio" feminino (avançar para a dependência de álcool) com mais rapidez
- Mulheres que bebem mais do que o consumo considerado de leve a moderado (7x por semana) correm maior risco de sofrerem acidentes de carro, lesões traumáticas, câncer, hipertensão, derrame, cometerem suicídios e transtornos por uso de álcool



## Publicidade de bebidas alcoólicas e meninas: Alcopops e o risco de exposição

A indústria do álcool usa práticas enganosas para tornar seus produtos mais atraentes. Embora seja ilegal vender bebidas alcoólicas a menores de 21 anos, revistas, mídias sociais, TV, filmes e os próprios produtos retratam imagens de diversão, comemoração e popularidade - todas atraentes para os adolescentes. Uma revisão dessas práticas mostra que as meninas correm um risco especial com a publicidade por parte de empresas que comercializam *alcopops* (bebidas doces de malte) que têm atraentes sabores frutados ou açucarados.

- Dados abrangentes mostram que a frequência de exposição à propaganda de álcool para meninas na 7ª série prevê o consumo de álcool e problemas relacionados ao álcool na 9ª série.
- Meninas adolescentes veem mais publicidades de *alcopops* do que mulheres com idade legal em uma base per capita
- Adolescentes (12-20) estão expostas a mais publicidade em revistas do que as mulheres-alvo (21-34)
- As meninas podem ser particularmente suscetíveis à propaganda de bebidas alcoólicas, especialmente propagandas com marcas de bebidas alcoólicas (ABM). Um estudo descobriu que meninas de 10 a 14 anos que reconheciam ABM tinham 3,3 vezes mais chances de começar a consumir álcool dentro de um a dois anos do que meninas que não conheciam ABM. Não houve relação entre conhecer ABM e início precoce de beber em meninos nessa faixa etária.<sup>6</sup>
- Marcas de bebidas com sabor como Smirnoff Ice, Mike's e Bartle & Jaymes são duas vezes mais populares entre as garotas menores de idade do que entre garotos menores de idade.

## O que a indústria diz

*"A beleza desta categoria (alcopops) é que ela traz novos bebedores, pessoas que realmente não gostam do sabor da cerveja".*  
*"Esta é a perfeita 'bebida de ponte' entre os sucos de frutas carbonatadas e as novas limonadas duras".*

### Política de álcool MD

[http://www.alcoholpolicymd.com/alcohol\\_and\\_health/alcopops\\_and\\_girls.htm](http://www.alcoholpolicymd.com/alcohol_and_health/alcopops_and_girls.htm)

### Centro de Marketing de Álcool e Juventude

<http://www.camy.org/resources/fact-sheets/women-girls-and-alcohol/>

### Centros de Controle e Prevenção de Doenças

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/womens-health.htm>

### Saúde cotidiana: efeitos do álcool sobre as mulheres

<http://www.everydayhealth.com/womens-health/effects-of-alcohol-on-women.aspx>

### Uso de substâncias em mulheres: Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas

<https://www.drugabuse.gov/related-topics/women-drugs>

### Mulheres e o álcool

<http://www.helpguide.org/harvard/women-and-alcohol.htm>

### Licor do estado de Washington e placa de cannabis

<http://www.liq.wa.gov/education/teen-girls-and-alcohol>

*Algumas partes desse folheto foram adaptadas desta lista de recursos.*