Como conversar com
os adolescentes sobre

O NÃO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Dicas para as famílias

instituto DIAGEO

instituto aliança

A PREVENÇÃO **COMEÇA EM CASA!**

Com palavras, gestos e atitudes, pais e responsáveis podem inspirar os adolescentes para que façam escolhas conscientes e saudáveis.

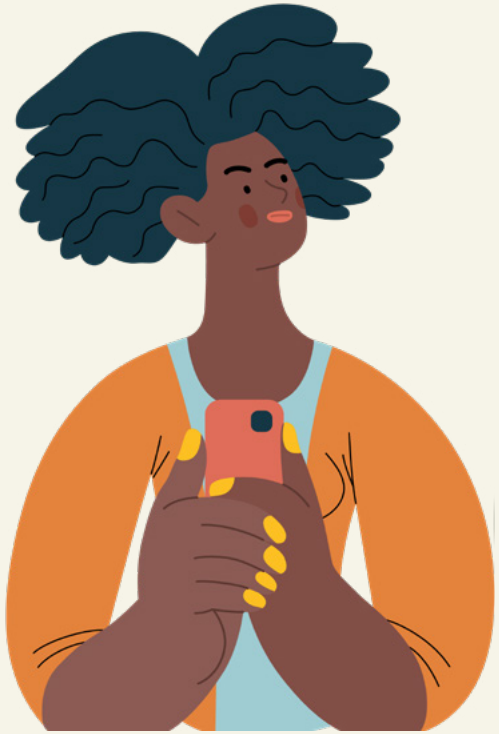
São muitos os riscos para a saúde física, emocional e social causados pelo consumo de bebidas alcoólicas na adolescência.

Por isso é tão importante conversar, estabelecer limites claros e orientá-los desde cedo.

instituto DIAGEO

instituto aliança

O QUE AS PESQUISAS[1] **REVELAM....**



SOBRE OS ADOLESCENTES

63,3%
dos estudantes entre 13 e 17 anos já experimentaram bebida alcoólica.

47%
dos estudantes entre 13 e 17 anos relataram episódio de embriaguez na vida.

[1] *IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.*

instituto DIAGEO

instituto aliança

O QUE AS PESQUISAS[2] **REVELAM....**

SOBRE OS PAIS

• EXPERIÊNCIA PRÉVIA COM ÁLCOOL

A maioria dos pais teve experiências com bebida durante a adolescência, o que influencia muito como eles enxergam e abordam o tema com seus filhos.

• CONFIANÇA VERSUS COMPETÊNCIA

Muitos pais e mães dizem estar confiantes para falar sobre álcool, mas na prática acreditam em vários mitos e têm falta de conhecimento sobre esse assunto.

• PREFERÊNCIA POR APOIO PRÁTICO E EMPÁTICO

Os pais buscam dicas concretas, conversas reais e exemplos que ajudem no dia a dia. Eles querem suporte, mas sem sermão ou tom de correção.

• IMPORTÂNCIA DE CONECTAR OS MARCOS DA VIDA COM O TEMA DA PREVENÇÃO

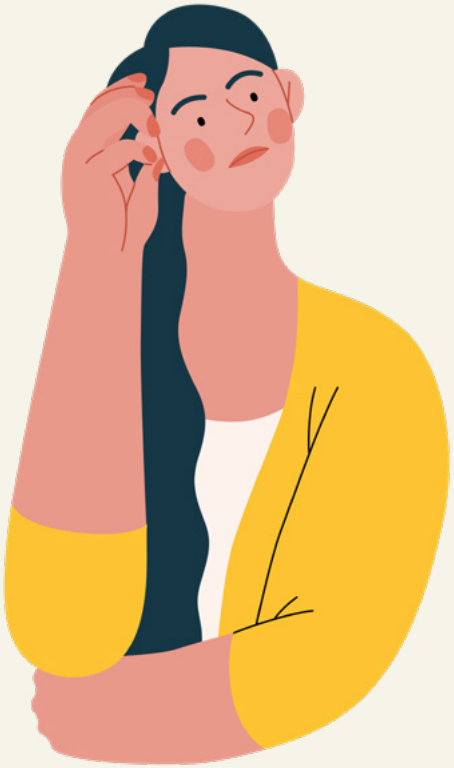
Eventos, como festas de aniversário, férias escolares, primeiras comemorações e outros momentos-chave da vida do adolescente são vistos como boas oportunidades para iniciar o diálogo sobre a prevenção do consumo de álcool.

[2] *GUARDIANSHIP, SURVEY INSIGHTS, Pesquisa interna Diageo realizada com 450 pais ou responsáveis por adolescentes, 2024.*

instituto DIAGEO

instituto aliança

CONHEÇA OS EFEITOS DO ÁLCOOL NO CORPO E NA VIDA DOS ADOLESCENTES



1. CÉREBRO

Até os 20–25 anos de idade, o cérebro ainda está em desenvolvimento. O álcool pode prejudicar áreas fundamentais para:

- Memória e atenção
- Aprendizagem
- Capacidade de planejar e de tomar decisão
- Controle emocional

2. RISCOS IMEDIATOS

O álcool reduz a capacidade de julgamento e autocontrole. Isso aumenta o risco de:

- Acidentes e lesões
- Sexo sem proteção
- Brigas e comportamento violento
- Ser vítima de violência e abuso

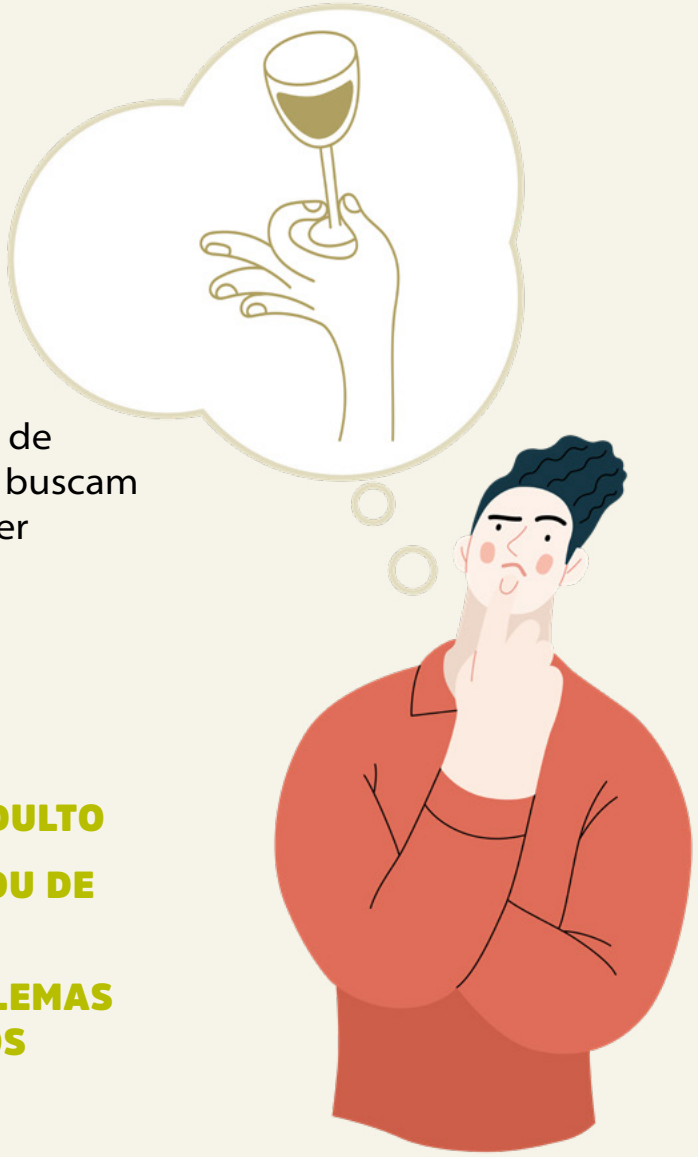
3. RISCOS A MÉDIO E LONGO PRAZOS

- Maior chance de dependência química
- Queda no rendimento escolar
- Problemas de saúde mental (ansiedade, depressão)
- Doenças no fígado e em outros órgãos

instituto DIAGEO

instituto aliança

POR QUE OS ADOLESCENTES **QUEREM BEBER**?



Adolescentes estão em fase de construção de identidade e buscam aceitação. Eles podem querer experimentar álcool por:

- **PRESSÃO DO GRUPO**
- **CURIOSIDADE**
- **DESEJO DE PARECER ADULTO**
- **INFLUÊNCIA DA MÍDIA OU DE ADULTOS PRÓXIMOS**
- **PARA ESQUECER PROBLEMAS OU ALIVIAR SENTIMENTOS DIFÍCEIS**

instituto DIAGEO

instituto aliança

O QUE A FAMÍLIA PODE **FAZER PARA PREVENIR?**

1. CONSTRUIR UMA RELAÇÃO DE CONFIANÇA

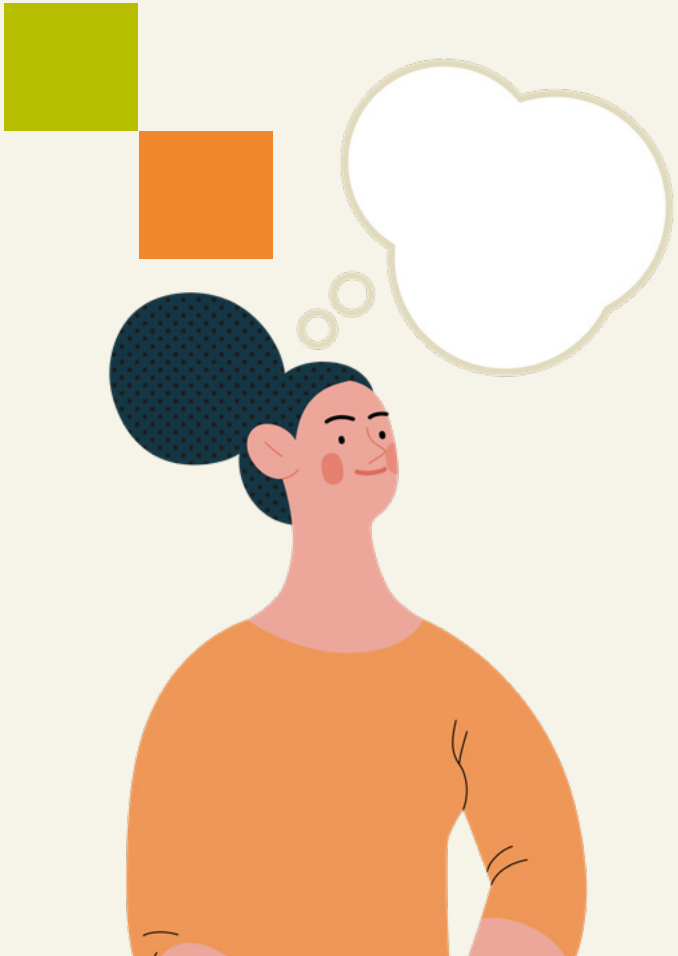
- Ouça sem julgar.
- Mostre interesse genuíno pela vida do adolescente.
- Esteja presente e busque reservar um momento para estarem juntos, mesmo quando os compromissos são muitos.
- Crie um ambiente seguro para que o adolescente possa contar com você.
- Deixe claro que você está do lado dele, mesmo quando diz "não".

2. FALAR ABERTAMENTE SOBRE O ÁLCOOL

- Converse desde cedo e com naturalidade. Não espere surgir um problema.
- Seja constante: falar uma vez só não é suficiente.
- Explique de forma clara e simples sobre os riscos do consumo precoce.
- Mostre que o álcool não é necessário para se divertir ou pertencer a um grupo.

instituto DIAGEO
instituto aliança

O QUE A FAMÍLIA PODE **FAZER PARA PREVENIR?**



3. DAR EXEMPLO

O comportamento influencia mais do que as palavras:

- Evite consumir bebida alcoólica em casa na presença dos adolescentes.
- Beba com moderação e respeite os limites.

O que é beber com moderação

É importante saber a quantidade de álcool que está sendo consumida.
Esse é o primeiro passo para moderar na bebida.
Álcool é álcool, independentemente da bebida e da forma em que foi produzida, seja fermentada ou destilada.

Isso pode ser feito considerando-se a "dose padrão" de 14 gramas de álcool puro (etanol), como uma referência para diferentes tipos de bebida.

Veja:
Há uma "dose padrão" de 14 gramas de álcool (em média) em 350 mil de cerveja, 150 ml de vinho e 40 ml de destilados, como cachaça, gim, vodka e whisky.

14 gramas de álcool (em média)

Considerando o teor alcoólico de uma cerveja 5%, de um vinho 12% e de um destilado 40%

350 ml Cerveja = **150 ml** Vinho = **40 ml** Destilado

instituto DIAGEO

instituto aliança

O QUE A FAMÍLIA PODE **FAZER PARA PREVENIR?**

4. ESTABELECER REGRAS E COMBINADOS

• Enfatize que o álcool não é permitido antes dos 18 anos.

• Combine horários, locais e procure saber com quem o adolescente está.

• Informe-se sobre as festas que ele frequenta: haverá adultos presentes e identificação de menores de idade para evitar o consumo de álcool?

• Alerte o adolescente sobre as festas clandestinas organizadas pela internet e sem fiscalização e policiamento.

• Converse sobre o perigo dos desafios propostos em redes sociais, como o "binge drinking" que é o consumo excessivo de álcool em uma única ocasião (igual ou superior a 6 bebidas padrão no homem e 5 bebidas padrão na mulher no espaço de duas horas).

• Seja firme, mas justo: explique as razões das decisões de pais e responsáveis.

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

É proibido vender, fornecer, servir ou entregar bebida alcoólica para crianças e adolescentes.

Estão previstas penas e multas para quem infringe a lei. (Art.243, Lei nº 13.106, de 2015).

Para denunciar violação dos direitos de crianças e adolescentes

• Disque 100, uma iniciativa do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania .

• Acione o Procon.

instituto DIAGEO

instituto aliança

DICAS PARA CONVERSAS EM **FAMÍLIA**

1. COM CUIDADO, APOIO E ENCORAJAMENTO

Sua filha lhe contou o que aconteceu numa festa. Algumas pessoas beberam muito, houve briga e arremesso de copos. Uns vomitaram e uma menina desmaiou.

• Dê sugestões de como ela pode recusar convites para festas frequentadas por pessoas que têm costume de beber muito.

• Diga que ela deve e pode voltar para casa quando se sentir desconfortável em ambientes onde muitos estão consumindo álcool.

• Encorage-a a dizer "não", caso lhe ofereçam bebida alcoólica. Afinal, não é preciso beber para se divertir numa festa.

Seu filho chegou em casa e você percebeu que ele bebeu.

• Escute-o, pacientemente, para saber o que aconteceu.

• Demonstre cuidado e ofereça apoio para lidar com a situação.

• Evite comentários de desaprovação aos amigos dele.

• Mostre os riscos do consumo de bebida alcoólica.

• Encorage-o a enfrentar a pressão no grupo para beber. Agindo assim, ele não perderá amigos e poderá até ser respeitado ao fazer valer sua escolha pessoal.

• Aconselhe seu filho a sair com aqueles que buscam se divertir de forma saudável, sem o consumo de álcool.

instituto DIAGEO

instituto aliança

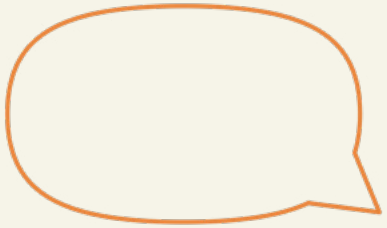
DICAS PARA CONVERSAS EM **FAMÍLIA**

2. BONS ARGUMENTOS

QUANDO SEU FILHO DIZ	**“MAS TODOS OS MEUS AMIGOS BEBEM!”**	**“VOCÊ BEBE. POR QUE EU NÃO POSSO BEBER?”**	**“VOCÊ BEBIA QUANDO ERA MAIS NOVO?”**	**“NÃO CONFIAR EM MIM É INJUSTO.”**
COMO ARGUMENTAR	Explique que o cérebro adulto já está formado e que o álcool tem impactos muito maiores no corpo do adolescente.	Diga que você já é adulto e que seguir os outros nem sempre é o melhor caminho.	Seja verdadeiro. Compartilhe sua experiência e o que você aprendeu.	Deixe claro que confiança é diferente de permissividade. Você acredita no seu filho, mas tem responsabilidade sobre sua saúde.

instituto DIAGEO

instituto aliança



FIQUE ATENTO A SINAIS PREOCUPANTES

- Mudanças bruscas de humor
- Isolamento ou falta de interesse por amigos e atividades
- Queda no desempenho escolar
- Uso de desculpas para sair
- Chegar em casa com cheiro de álcool e comportamento alterado
- Encontrar garrafas de bebidas alcoólicas vazias em casa

BUSQUE AJUDA

Se o diálogo com o adolescente não trouxer resultados, se perceber que a situação está se agravando, não perca tempo. Procure ajuda com professores, profissionais da área da saúde, psicólogos e assistentes sociais.

CANAIS DE APOIO

- *CVV (Centro de Valorização da Vida) – Disque 188*
- *CAPS AD (Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas)*
- *AA (Alcoólicos Anônimos)*
- *"Posso ajudar", aplicativo que pode ser acessado em sistemas Android, iOS e também pela internet.*

LEMBRE-SE....

Pais que estabelecem limites e que são bons ouvintes, podem proteger os adolescentes dos riscos associados ao consumo de bebidas alcoólicas.

instituto DIAGEO

instituto aliança

FAMÍLIAS E O PROGRAMA **NA REAL**

O QUE É O PROGRAMA NA REAL?

O Na Real é um programa de educação sobre o não consumo de álcool, dirigido para adolescentes de 12 a 17 anos, que integra a iniciativa SMASHED criada pela organização britânica Collingwood Learning, patrocinada globalmente pela DIAGEO.

Na América Latina e no Caribe SMASHED foi lançado em 2018 e já impactou mais de 3,5 milhões de adolescentes em 15 países, sob a coordenação regional da CAPLAB.

No Brasil o Programa é implementado exclusivamente pelo Instituto Aliança e está presente no Distrito Federal e em nove estados – CE, RN, PB, PE, BA, SP, MG, RJ e GO - tendo alcançado mais de 1,4 milhão de adolescentes desde 2019, cerca de 40% de todo o alcance da América Latina e Caribe.

COMO PARTICIPAR?

São duas as formas que os pais podem e devem participar do Na Real:.

1. ACESSAR E ASSISTIR CONTEÚDO LIVRE E GRATUITO (60 MIN)

Os pais podem se cadastrar na plataforma online https://nareal.org/ para assistir junto com seus filhos o curta-metragem Na Real, que conta a história de três adolescentes que vivem uma experiência de consumo de bebidas alcoólicas e suas consequências.

A narrativa do filme prende e desperta atenção e curiosidade.

E mais... as partes interativas e lúdicas permitem reflexão e podem facilitar as conversas entre filhos e pais.

Siga o passo a passo

- Acesse o site: https://nareal.org/
- Clique em COMEÇAR.
- Escolha opção " EU SOU ESTUDANTE".
- Preencha: senha; escola/organização/ instituição: idade, seguindo as orientações (dados podem ser fictícios).
- Avance e acesse a plataforma.
- Peça a seu filho/filha para responder as 3 perguntas e registre na plataforma.
- Assista ao filme com seu filho(a) e aproveite as partes interativas para estreitar o diálogo com ele(a).
- Peça a seu filho/filha para responder às 4 perguntas finais e registre na plataforma.
- Parabéns, você e seu filho/filha assistiram o curta e realizaram todas as atividades.

2. DIVULGAR O NA REAL

Leve o Na Real para a escola de seu filho/filha e divulgue para outros pais.

Entre em contato: (85) 99601-0220 ou nareal@institutoalianca.org.br

Acesse nossa rede social:

@nareal.brasil

instituto DIAGEO

instituto aliança

REFERÊNCIAS

CENTRO DE INFORMAÇÔES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA), Como falar sobre uso de álcool com seus filhos, São Paulo, 2013. Disponível em: https://cisa.org.br/images/upload/ComoFalarAlcoolFilhos.pdf Acesso em: 4 ago. 2025.

CENTRO DE SERVICIOS PARA LA CAPACITACIÓN LABORAL Y EL DESARROLLO (CAPLAB). En Serio - Guia para Famlias, Lima, 2025.

DOSES CERTAS. Disponivel em: https://dosescertas.com.br/#dose-padrao. Acesso em: 8 ago. 2025.

IBGE, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE - 2019, Rio de Janeiro, RJ, 2019.

GUARDIANSHIP, SURVEY INSIGHTS, Pesquisa interna Diageo realizada no Brasil com 450 pais ou responsáveis por adolescentes, 2024.

ORGANIZADORES

instituto DIAGEO

instituto aliança