

## Vigilância on-line

Plataforma criada em universidades brasileiras ajuda usuários a controlar a ingestão de bebidas alcoólicas. No primeiro teste, aqueles que seguiram todo o programa virtual reduziram o consumo de álcool entre 30% e 50%



» MARIANNA FRANÇA\*

**O recorde de ingestão** de bebidas alcoólicas na América Latina é brasileiro. Quando o hábito vira doença, porém, os recursos para combatê-lo perdem a extravagância. Um grupo de pesquisadores das universidades federais de São Paulo, do Pará e de Juiz de Fora decidiu recorrer à tecnologia para amenizar o problema. Em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS), eles desenvolveram uma plataforma on-line gratuita, o *Beber menos* ([www.informalcoool.org.br/bebermenos](http://www.informalcoool.org.br/bebermenos)), que ajuda o usuário a reduzir o consumo de álcool.

Na primeira fase de testes, que durou um ano e meio, 32.401 pessoas acessaram o site. Dessas, 929 completaram o programa, com duração de seis semanas, e houve redução de 30% a 50% na ingestão de álcool. Quanto maior era a gravidade da dependência, melhores foram os resultados. “A partir desse site, conseguimos acessar pessoas que têm medo de se expor, vergonha de procurar ajuda de forma física. Algumas nem conhecem o seu consumo de álcool. O fato de entrarem no site pode despertar uma vontade de entender melhor o problema que enfrentam”, afirma André Monezi, pesquisador da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e um dos colaboradores do projeto.

Primeiro na América Latina, o *Beber menos* se enquadra nas plataformas on-line chamadas *brief interventions* (breves intervenções, em tradução livre), que têm o propósito de motivar indivíduos com comportamento perigoso a mudar de hábitos. Segundo Monezi, essas ferramentas servem para orientar principalmente pessoas que moram em áreas geográficas mais isoladas, onde não existem especialistas nos assuntos que precisam ser enfrentados ou falta um acompanhamento depois de uma ajuda inicial. “Quando o parti-

cipante cria metas, o sistema o incentiva e vai ajudando a ajustá-las para que aumente a chance de sucesso”, exemplifica.

### Metas e alertas

No primeiro contato com a plataforma, o usuário registra o consumo de álcool da última semana, incluindo a quantidade de drinques e o contexto envolvendo a bebida (onde, por que, qual o sentimento vivenciado antes, por exemplo). O sistema avalia a condição da pessoa de acordo com um teste desenvolvido pela OMS, o *Alcohol Use Disorder Identification Test* (teste de identificação de desordem de uso de álcool), que considera doses padrões de bebida — uma equivale a um copo de cerveja americano ou uma dose de cachaça. O teste consiste em 10 questões, com respostas pontuadas de um a quatro. O resultado classifica o nível de risco do respondente, tendo uma tabela, também da OMS, como referência.

Na segunda etapa, o programa incentiva os usuários a definirem metas palpáveis de redução da ingestão de álcool. O sistema fornece automaticamente um breve feedback personalizado que avalia os objetivos do usuário e sugere mudanças quando necessário. Na última fase, o participante é encorajado a usar o site por seis semanas. Ele precisa completar um diário de consumo de álcool sobre situações de risco, realizar exercícios cognitivos para lidar com recaídas, comparar o seu comportamento com as metas estabelecidas, analisar o progresso com base em gráficos do feedback e trocar experiências em fóruns oferecidos pelo portal. Se abandonar as atividades, recebe alertas da plataforma.

Apesar de focar no Brasil, o *Beber menos* está sendo testado simultaneamente em outros países com altos índices de consumo de bebidas alcoólicas: Índia, México e Bielorrússia. Até o momento, tem cerca de 6.200 usuários e está aberto ao público. A segunda etapa de testes dura até outubro e culminará na comparação da efetividade do site nos outros países.



### Mais que a média mundial

De acordo com o Global Status Report on Alcohol and Health (Relatório de Status Global sobre Álcool e Saúde), um brasileiro bebe cerca de 8,7 litros de álcool por ano. A quantidade o coloca em primeiro lugar no quesito maior consumidor de bebidas alcoólicas na América do Sul. A média mundial é 6,2 litros por pessoa. O Brasil também ocupa o quinto lugar entre os países americanos com grande incidência de mortes atribuídas ao álcool.

### Palavra de especialista

## Apoio motivacional

“O site *Beber menos* pode ser uma importante ferramenta de disseminação de informações sobre consumo de bebidas alcoólicas e alcoolismo. Muitas dessas plataformas, inclusive, propõem mudanças de estilo de vida ou mesmo desafios. Mas o trabalho de especialistas é algo fundamental na dependência em álcool. O site até recomenda buscar profissional de saúde e disponibiliza um link para encontrar instituições especializadas. Acredito que ele tem efeitos positivos quanto à motivação para parar de beber e pela conscientização. Todavia, como único tratamento, definitivamente, não é eficaz”

João Armando, médico com atuação em dependência química do Instituto Castro e Santos, em Brasília

## Outros desafios

Funcionam no Brasil outros sites de *brief interventions*. Eles não são iguais em metodologia, mas também utilizam a ideia principal de uma ferramenta tecnológica de intervenção. O *Framedrogas* ([www.framedrogas.com.br](http://www.framedrogas.com.br)), por exemplo, é destinado a detectar comportamentos de risco e fornecer estratégias para mudança do padrão de uso de substâncias como álcool, tabaco, maconha e cocaína. O *Viva sem tabaco* ([www.vivasemtabaco.com.br](http://www.vivasemtabaco.com.br)) foi criado para orientar dependentes do cigarro.

De acordo com Roseli Boerngen Lacerda, uma das idealizadoras do *Framedrogas* e colaboradora do projeto *Beber menos*, o seu portal foi desenvolvido baseado em experiências com teste presencial de rastreamento de álcool, tabagismo e envolvimento de substâncias. “Como já havíamos demonstrado que esse procedimento era eficaz na redução do problema relacionado ao uso de substâncias, resolvemos desenvolver e testar a intervenção on-line”, afirma.

Lacerda ressalta ainda que o uso da tecnologia como ferramenta de vigilância de hábitos insalubres ou perigosos tem se disseminado pelo mundo. “Essa é uma tendência. Vários países já têm essa alternativa para atingir um maior número de pessoas, principalmente, jovens que procuram menos os serviços de saúde, que permitiriam uma abordagem presencial, e também estão sempre conectados com o mundo virtual. Dessa forma, intervenções on-line podem ser úteis como um canal alternativo.”

### Código aberto

O site *Viva sem tabaco* é outro projeto de acesso gratuito desenvolvido pela Universidade Federal de Juiz de Fora, em uma parceria entre os departamentos de psicologia e ciência da computação da instituição. Henrique Gomide é um dos idealizadores do site, que segue um formato de código aberto, em que todos podem estudá-lo, adaptá-lo e distribuí-lo livremente. “Ao remover barreiras de propriedade intelectual, como visto no navegador Firefox e no sistema operacional Linux, base dos aparelhos Android, esse formato facilita a colaboração entre desenvolvedores”, diz Gomide, que também participou do desenvolvimento do *Beber menos*.

Além disso, o conteúdo do *Viva sem tabaco* está disponível em sete idiomas, graças à colaboração de voluntários dos Estados Unidos, da Alemanha, da Itália e da Jordânia. “Sem essa colaboração e o uso de softwares de código aberto, jamais teríamos disponibilizadas informações de qualidade para aproximadamente 10 mil fumantes que, todo os meses, buscam ajuda na internet”, ressalta. (MF)

\* Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza