

Sábado, 22 de Agosto de 2026

Geração Sóbria: Por Que Jovens Trocam Álcool por Medicamentos e os Riscos Envolvidos

Milhões de jovens adultos substituem bebidas por medicamentos prescritos para lidar com ansiedade social, gerando preocupações de especialistas.

Para curtir uma noite com amigos, Matt chegava ao ponto de beber até passar mal. Sem isso, o jovem de 22 anos do norte da Inglaterra diz que passaria a noite em silêncio, apavorado com a possibilidade de falar algo errado. Como funcionário de armazém, sentia como se não houvesse maneira de participar das conversas que todos pareciam estar curtindo.

1 de 4 'A geração sóbria': por que cada vez mais jovens trocam o álcool por remédios de ansiedade — e por que isso preocupa — Foto: Getty Images

Há dois anos, ele trocou a cerveja por medicamentos vendidos com prescrição médica que descobriu nas redes sociais. Ao se preparar para sair em uma sexta-feira, Matt, cujo nome foi alterado, toma um medicamento que compra ilegalmente online, geralmente usado para tratar epilepsia e dores nos nervos; além de um betabloqueador para diminuir a frequência cardíaca acelerada e relaxar os músculos trêmulos.

Ele afirma que isso proporciona os efeitos do álcool sem a ressaca. "A quantidade de álcool que você precisa beber para replicar os efeitos dessas substâncias é realmente prejudicial à saúde e não faz bem", diz ele. Matt afirma que as drogas o deixam "eufórico", acalmam seus pensamentos ansiosos e facilitam a socialização.

Mas especialistas afirmam que o uso dessas drogas sem supervisão médica e em altas doses pode ser perigoso e, em alguns casos, fatal. O uso prolongado também pode levar à dependência; os usuários passam a depender delas para qualquer situação social. Eles também relatam aumento da ansiedade, insônia e pensamentos suicidas quando tentam interromper o uso.

Para Matt, que afirma já ter tentado terapia para tratar sua ansiedade social, o que começou como uma forma de lidar com noitadas agora se estende a encontros românticos e reuniões familiares. Sem os medicamentos, diz Matt, há muitas situações sociais que ele "nem se daria ao trabalho de tentar".

Matt nega ter se tornado dependente das drogas.

Em todo o mundo, as evidências mostram que os jovens estão recorrendo a medicamentos e substâncias experimentais como alternativas ao álcool. Algumas delas vêm em forma de comprimido — como a pregabalina e o propranolol, que Matt toma. Outras são injetáveis — como os peptídeos, um tipo de proteína que está se tornando cada vez mais popular na internet.

Isso faz parte de um esforço para conter a ansiedade social, que parece afetar a Geração Z de forma particularmente acentuada: mais de um quarto (28%) das pessoas com pouco mais de 20 anos na Inglaterra relatam altos níveis de ansiedade, de acordo com um estudo publicado no ano passado pela University College London, que constatou que doenças mentais graves são muito mais comuns entre os membros da Geração Z do que entre os millennials na mesma faixa etária.

Essa tendência está alarmando os cientistas e levando-os a questionar por que alguns jovens adultos sentem que só conseguem socializar com o auxílio de substâncias químicas.

A 'geração sóbria'

A busca por alternativas "mais saudáveis" ao consumo de bebidas alcoólicas ajudou a criar um novo mercado para substâncias divulgadas nas redes sociais como drogas sociais sem a ressaca.

Elas são vistas como a "alternativa mais limpa e segura", diz Liam Knowles, pesquisador de dependência química da Universidade de Teesside. "[Os usuários] não se sentem tão mal no dia seguinte e é um medicamento — então as pessoas pensam que é mais seguro."

É difícil saber exatamente quantos jovens estão usando remédios que necessitam prescrição médica e peptídeos não regulamentados para socializar, já que muitos os obtêm sem receita médica. Knowles acredita que "provavelmente há um número considerável de pessoas que estão se tornando viciadas".

Hashtags relacionadas aos medicamentos geram milhares de vídeos em plataformas de mídia social, com usuários sendo incentivados a criar seus próprios coquetéis de medicamentos, conhecidos online como "stacking".

O crescente interesse nessas substâncias surge à medida que os jovens adultos evitam cada vez mais o álcool, o que rendeu à Geração Z o apelido de "geração sóbria". Os mesmos influenciadores que divulgam os benefícios dessas "combinações" também recomendam evitar o álcool.

2 de 4 Ao longo do século 20, o álcool era a substância preferida dos jovens que buscavam relaxar. Agora, pessoas na faixa dos vinte anos estão recorrendo a medicamentos — Foto: Getty Images

Uma pesquisa realizada no ano passado pela organização beneficente Drinkaware revelou que 26% dos jovens de 18 a 24 anos no Reino Unido não consumiam álcool, em comparação com 7% em 2012.

Entretanto, a professora Emily Jones, psicóloga do King's College London, acredita que a pandemia da covid pode ter contribuído para o aumento da ansiedade social, particularmente entre os jovens.

"O isolamento social, na prática, ensinou a todos a ter medo da interação social", diz ela.

Para os jovens que desejam experimentar, a pregabalina tornou-se um foco particular.

Um estudo publicado na revista Nature Communications estimou que o consumo global da droga mais do que quadruplicou entre 2008 e 2018.

Entretanto, também houve um aumento acentuado nas mortes relacionadas à pregabalina. Dados do Escritório Nacional de Estatísticas mostram que a pregabalina foi mencionada em 2.360 certidões de óbito por envenenamento relacionado a medicamentos na Inglaterra e no País de Gales entre 2020 e 2024, em comparação com 768 entre 2015 e 2019.

Uma dessas mortes foi a de Alex Cottam, um engenheiro de software de 27 anos de Eccles, descrito por sua mãe, Michelle, como "adorável, inteligente e popular".

Ele tinha prescrição de pregabalina para tratar sua ansiedade, mas sua mãe diz que ele "ficou viciado" e começou a aumentar seu estoque comprando a droga em sites ilegais.

"Não consigo parar de pensar todos os dias que a pregabalina matou meu filho", disse ela à BBC em 2024.

3 de 4 Os jovens da "Geração Z" estão cada vez mais evitando o álcool — Foto: Getty Images

Na Inglaterra, a pregabalina foi reclassificada como droga controlada de Classe C em 2019: quem a compra sem receita médica pode ser condenado a dois anos de prisão (embora, na prática, poucas pessoas sejam presas). Ela continua sendo amplamente prescrita para epilepsia, dor neuropática e ansiedade. Os consultores independentes de drogas do governo do Reino Unido também iniciaram uma revisão para examinar o uso indevido.

Na Jordânia, Ucrânia e Índia, pesquisadores também observaram um aumento no abuso de pregabalina.

Na China, o governo intensificou o controle sobre o medicamento no início deste ano, proibindo a maior parte das vendas online e estabelecendo limites para a quantidade que pode ser fabricada em cada província.

Mídias sociais

Matt ouviu falar pela primeira vez sobre os medicamentos por meio de Braden Peters, mais conhecido como "Clavicular", um influenciador controverso que falou abertamente em transmissões ao vivo sobre o uso desses remédios como parte de uma "combinação" para reduzir sua ansiedade social.

Os medicamentos entraram no debate público. As atrizes Rachel Sennott e Kristen Bell estão entre as celebridades que falaram publicamente sobre o uso de betabloqueadores, assim como a influenciadora Khloé Kardashian.

A pregabalina, especialmente em doses superiores às prescritas, pode causar relaxamento e euforia nos usuários, uma sensação semelhante à de estar embriagado.

Para Mei, uma estudante universitária chinesa de 20 anos, cujo nome foi alterado, eram esses os efeitos que ela buscava.

Ela diz que as drogas aliviam seus sintomas físicos de ansiedade e podem fazê-la se sentir "eufórica". Ela começou a tomá-las para festas. "Era como se eu pudesse ser a pessoa mais interessante da sala", diz ela.

E as redes sociais não parecem estar apenas apresentando essas substâncias aos jovens – elas também podem ajudá-los a obtê-las. Nossa pesquisa descobriu influenciadores vendendo alguns desses medicamentos em sites vinculados às suas redes sociais.

Mei diz que comprou o remédio por meio de uma plataforma de mídia social chinesa. "Há milhares de postagens vendendo", afirma.

Preço

Os medicamentos também podem ser significativamente mais baratos do que o álcool.

Matt diz que gasta apenas 18 centavos de libra (R\$ 1,20) em medicamentos para uma noite — uma economia que ele descreve como uma "vantagem extra".

Knowles, o pesquisador de dependência química, afirma que muitos dos jovens que ele encontrou usando essas drogas recreativamente no Reino Unido estão extremamente focados na saúde.

"As pessoas não querem as calorias", diz ele. "Elas pensam: 'Meu médico não as prescreveria se fossem ruins para a saúde'", completa Knowles.

Essa lógica faz sentido para Matt, um frequentador assíduo da academia que acredita que esses medicamentos têm um "impacto muito menor" em seu corpo do que a bebida, especialmente em seu fígado e coração.

"As pessoas nesta comunidade acreditam que a pregabalina é mais saudável do que o álcool", diz ele.

O álcool tem sido associado a pelo menos sete tipos de câncer, e a Organização Mundial da Saúde alertou há alguns anos que qualquer quantidade de consumo de álcool representa um perigo.

O professor David Nutt, um psicofarmacologista do Imperial College London que há muito tempo defende leis mais flexíveis em relação às drogas, argumenta que as drogas que Matt usa podem ser menos prejudiciais do que o consumo excessivo de álcool, mesmo que apresentem seus próprios riscos.

4 de 4 Os jovens adultos parecem ser afetados de forma particularmente intensa pela ansiedade — Foto: Getty Images

"O propranolol e a pregabalina são, sem dúvida, mais seguros do que o álcool, mas não são totalmente seguros", afirma ele.

Mas ele afirma que o cenário muda quando a pregabalina é usada em altas doses com objetivo de embriagar (como Matt diz estar fazendo).

"Se eles a usam como uma espécie de droga para ficarem bêbados, então correm o risco de dependência", diz ele. "Nesse sentido, não é uma solução sem consequências."

O propranolol também apresenta riscos. Embora seja geralmente considerado seguro quando tomado conforme prescrito, o uso inadequado ou em altas doses pode causar tonturas, desmaios e uma diminuição perigosa da frequência cardíaca.

Os riscos podem ser maiores quando os medicamentos vêm de fontes não regulamentadas.

"Existe sempre o perigo de obter medicamentos que não são fabricados de acordo com os padrões médicos", diz Nutt.

Perigos do vício

Jones, a psicóloga do King's College, argumenta que comparar os danos físicos dessas drogas com os do álcool pode levar a uma questão mais fundamental: o que acontece quando as pessoas começam a acreditar que só conseguem socializar com a ajuda de substâncias químicas?

"O álcool em grandes quantidades é perigoso, mas também é perigoso tomar medicamentos de forma rotineira sem a supervisão de um médico", afirma ela.

Ela está particularmente preocupada com o fato de que o uso de medicamentos para evitar sentimentos de ansiedade pode reforçar a crença de que situações sociais comuns são assustadoras. O que começa com um comprimido antes de uma festa pode gradualmente se estender a encontros românticos, reuniões de trabalho e à vida cotidiana, diz ela.

"Você perde a confiança na sua própria capacidade de lidar com as coisas de forma eficaz."

O que começou para Mei como um "coquetel para sair à noite" logo se estendeu para provas, discursos e debates. Com o tempo, ela diz, passou a usar as drogas todos os dias. "Agora não consigo sair de casa sem elas."

Sofia, uma atendente de serviço ao cliente da Ucrânia, seguiu um caminho semelhante: inicialmente, ela tomava pregabalina antes de festas e eventos sociais, mas logo começou a usá-la no trabalho.

"Me ajudou", diz ela. "Eu trabalho com pessoas. Isso facilitou a comunicação e a resolução de problemas."

Quando ficou duas semanas sem acesso ao medicamento, ela diz que teve episódios depressivos e pensamentos suicidas.

"Eu não entendia o que estava acontecendo comigo. Eu estava ansiosa, não conseguia comer, não conseguia ver meus amigos."

Knowles afirma que os usuários mais jovens muitas vezes não reconhecem sua própria dependência química se, de modo geral, estiverem vivendo bem — mantendo um emprego ou um relacionamento. Em vez disso, associam o vício apenas a pessoas cujas vidas estão visivelmente em ruínas.

Mercado negro

Enquanto a China, a Índia e outros países intensificam o combate a esses medicamentos, alguns argumentam que restringir ainda mais o acesso a eles poderia criar outros perigos.

Mykyta Lapin, epidemiologista e diretor da organização ucraniana Mind Games, afirma que proibir substâncias não impede necessariamente que as pessoas as consumam.

"Proibir certas substâncias simplesmente leva as pessoas a recorrerem ao mercado negro e a comprarem drogas de qualidade duvidosa", afirma ele, correndo o risco de sofrerem overdoses.

Knowles afirma que a pregabalina ilícita acarreta um risco adicional porque os usuários podem não saber exatamente o que estão tomando.

"Se você comprar uma bebida alcoólica em uma loja [no Reino Unido] e estiver escrito o número de unidades e a porcentagem que ela contém, então é isso que ela contém."

Ele disse que a mesma certeza nem sempre se aplica à pregabalina comprada online.

"Esse é um risco adicional que não existe com uma garrafa de bebida destilada."

Matt, apesar de usar as drogas principalmente como um facilitador social, continua convencido de que também está fazendo a escolha mais saudável.

"Quando comparo a melhoria na minha qualidade de vida com o que considero um impacto mínimo na minha saúde, a troca fica muito clara", diz ele.

"Para mim, é uma troca que vale a pena."

O hábito ilegal de Matt continua sendo fortemente desencorajado pela maioria dos médicos. Mesmo assim, com milhões de jovens adultos buscando uma cura aparentemente fácil para a ansiedade, o número de pessoas que usam essas alternativas ao álcool provavelmente aumentará.