

Você tem “curiosidade sóbria”?

Para pessoas de muitas culturas e comunidades, bebidas alcoólicas fazem parte da vida social. Mas cada vez mais pessoas estão optando por beber menos ou nada por vários motivos pessoais e de bem-estar.

Ao fazerem isso, muitas vezes enfrentam pressão social e estigma de entes queridos, colegas de trabalho e até mesmo estranhos: “Por que você não bebe?” “Tome só um. Estamos celebrando!” “Depois da semana que tivemos, precisamos beber!”

A questão é que não importa porque alguém decide limitar o consumo de álcool. Não é da conta de ninguém, a menos que decidam compartilhar. O que importa é que a se sinta apoiada em sua decisão.

Use este guia interativo para criar pelo menos uma semana divertida sem álcool. Escolha um item de cada coluna, em seguida, misture e combine para criar uma atividade sem álcool.

Bebida de preferência	Atividade	Coisas para pensar ou falar para não pensar em álcool
<ul style="list-style-type: none">• Tome um smoothie.• Encontre uma receita de uma bebida não alcoólica on-line para fazer.• Encha sua taça de vinho ou caneca de cerveja com água com gás.• Adicione um tempero que você goste, como canela, cardamomo ou pimenta, ao café, chá ou água quente.• Beba uma mistura de sucos que você nunca experimentou antes.• Amasse suas frutas e ervas favoritas e misture com água, chá ou suco.• Tome uma xícara de chá de ervas.• Experimente uma cerveja, vinho ou bebida destilada sem álcool.	<ul style="list-style-type: none">• Vá a um museu, galeria de arte ou evento esportivo na sua área pela primeira vez.• Escolha um restaurante que não sirva bebidas alcoólicas.• Faça ou compre uma sobremesa que você goste e divida com um(a) amigo(a) quando a vontade de comer doces bater.• Não vá ao happy hour para fazer uma coisa da sua lista de tarefas.• Doe dinheiro para uma causa ou compre um presente para você ou para outra pessoa com o dinheiro que você normalmente gastaria em bebidas alcoólicas.• Faça uma lista de quando você tem mais probabilidade de beber bebidas alcoólicas ou estar nesse ambiente e, em seguida, anote as mudanças que você pode fazer em sua rotina para se ajudar.• Faça algo que você ache relaxante e divertido, como caminhar em um parque próximo, ler um bom livro à tarde, escrever ou desenhar, assistir a um filme ou trabalhar em um projeto de reforma da sua casa.	<ul style="list-style-type: none">• Um mentor que inspira você na vida, no trabalho ou na diversão.• Seu primeiro animal de estimação ou melhor amigo(a).• Uma vez que você expressou sua opinião, o que aconteceu e por quê?• Um marco importante que você trabalhou muito para alcançar, incluindo como você fez isso, os desafios que superou e como você se sentiu depois de alcançá-lo.• Uma lembrança com amigos que não envolvia álcool.• Sua vista preferida. Feche os olhos, imagine que você está olhando para ela e descreva o que você vê e como se sente.• Sua piada, programa ou pessoa que faz você rir.



Busque ajuda

Se você está preocupado(a) que você ou alguém próximo a você possa ter um transtorno por uso de álcool ou outras substâncias, ajuda está disponível. Procure um médico ou um profissional especializado em saúde mental.

Fontes:

Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'?](#). 5 de junho de 2025.

American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#). 1º de janeiro de 2025.

Institute of Alcohol Studies. [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement](#). 21 de fevereiro de 2023.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 1º de setembro de 2024.



A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF17894914 146549-062025 OHC