



O QUE É CINCO DE MAYO E QUAL O IMPACTO NAS COMUNIDADES HISPÂNICAS/LATINAS?

Maio, 2021.

O contexto: O que é *Cinco de Mayo*?¹

De acordo com a rede de TV *History*, *Cinco de Mayo* é o feriado em que se comemora a data da vitória do exército mexicano sobre a França na Batalha de Puebla durante a Guerra Franco-Mexicana, em 1862. *Cinco de Mayo* também é conhecido como Dia da Batalha de Puebla.

Ao longo dos anos, tornou-se uma celebração pequena no México e é comemorada principalmente em Puebla.

Em consonância com o artigo da *History*, em 1960, os ativistas chicanos adotaram o feriado como uma forma de aumentar o orgulho entre os mexicanos-americanos e as festividades evoluíram para uma celebração inclusiva da herança mexicana, tornando-se uma grande festa nos EUA desde então.

Bueno, agora você sabe que *Cinco de Mayo* não é o Dia da Independência do México ;)

Os fatos: Por que *Cinco de Mayo* é sinônimo para beber excessivamente?

O site *Business Insider*² escreveu um artigo no blog em 2011 descrevendo que, embora as comemorações do *Cinco de Mayo* tenham ganhado popularidade na década de 1960, tomaram mais força quando as cervejarias se envolveram. O site *Business Insider* também afirmou que, no início dos anos 1980, as cervejarias Anheuser Busch e Miller criaram departamentos de marketing hispânicos e começaram a patrocinar essas comemorações.

Hoje em dia, o *Cinco de Mayo* é popularmente referido por muitos como "*Cinco de Drinko*", e é um feriado associado ao consumo excessivo de álcool. No entanto, este feriado comemora uma conquista orgulhosa e não deveria ser reduzido a tacos, tequila, cervejas e margaritas.

Referências

1 [Rede de TV History](#)

2 [Business Insider](#)

3 [Instituto Nacional de Saúde \(NIH\)](#)

4 [Pesquisa Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde de 2019](#)

5 [Centro Nacional de Informação Biotecnológica](#)

O problema: Álcool e as comunidades Hispânicas e Latinas

Conforme dados do Instituto Nacional de Saúde (NIH) atualizado em 2021³, os hispânicos são menos propensos a beber do que os brancos não-hispânicos. Na verdade, os hispânicos apresentam altas taxas de abstinência do álcool, mas hispânicos que optam por beber têm maior probabilidade de consumir maiores volumes de álcool do que brancos não hispânicos.

A Pesquisa Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde⁴ de 2019 mostrou que 7% da população Latina acima de 18 anos luta contra um transtorno por uso de substâncias. Entre essas pessoas, 2 em 5 sofrem com drogas ilícitas, 3 em 4 sofrem com o uso de álcool e 1 em 8 latinos lutam com drogas e álcool simultaneamente.

Álcool e COVID-19

O relatório desenvolvido pelo Centro Nacional de Informação Biotecnológica (NCBI)⁵ em 2020 sobre o consumo de álcool durante a Pandemia de COVID-19: concluiu que pandemias como o COVID-19 podem causar muitos problemas médicos, psicológicos e problemas sociológicos, incluindo o aumento do consumo de álcool e danos relacionados ao consumo.

De acordo com o NCBI, o álcool é uma substância prejudicial e é, atualmente, a quarta principal causa de morte evitável nos EUA. O consumo excessivo de álcool também tem sido associado ao aumento da violência, crime, pobreza, doenças sexualmente transmissíveis e outros importantes danos à saúde pública.

A pesquisa também mostrou que quase dois terços dos participantes relataram que seu consumo de álcool aumentou em comparação com suas taxas de consumo antes do COVID-19. As razões para esse aumento segudo os participantes foram o aumento do estresse, maior disponibilidade de álcool e tédio.



O QUE É CINCO DE MAYO E QUAL O IMPACTO NAS COMUNIDADES HISPÂNICAS/LATINAS?

Maio, 2021.

Dicas pelas perspectivas de Prevenção e Tratamento

Enquanto no ano passado estávamos todos comemorando virtualmente e à distância, de acordo com Rastreador de Dados de COVID do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), até o dia de hoje 44,3% da população dos EUA recebeu pelo menos uma dose da vacina e 31,6% da população está totalmente vacinada⁶. O que significa que as pessoas nos Estados Unidos estão se sentindo mais confortáveis e seguras para sair e comemorar com amigos e familiares. Recomendamos que todos continuem seguindo as diretrizes de segurança fornecidas pelo CDC⁷, como:

- Use uma máscara
- Mantenha-se a 2 metros de distância de outras pessoas
- Vacine-se
- Evite aglomerações e espaços mal ventilados
- Lave as mãos com frequência
- Tape a boca ao tossir ou espirrar
- Limpe e desinfete
- Monitore sua saúde diariamente

Por mais que *Cinco de Mayo* tenha virado desculpa para beber em excesso, é possível curtir as celebrações sem álcool. Aqui estão algumas maneiras de celebrar evitando o uso, uso indevido ou abuso de substâncias e/ou protegendo sua jornada de recuperação:

Esteja com amigos e família: conecte-se com seus amigos, família e pessoas em quem você confia via vídeo, telefone ou mensagens. Pergunte se eles sabem o significado do *Cinco de Mayo* e ensine-os caso eles não saibam.

Referências

6 [Rastreador de Dados de COVID \(CDC\)](#)

7 [COVID: Diretrizes de segurança \(CDC\)](#)

Aprecie a comida: que tal cozinhar um prato mexicano como guacamole, quesadilla, tacos, ou salsa? *¿Qué tal?* Você pode ir ou pedir no seu restaurante mexicano favorito e desfrutar de uma deliciosa refeição.

Aprenda a história do México: você provavelmente já assistiu a tudo disponível na TV e seus catálogos digitais, mas se você quer aprender mais sobre a cultura mexicana, assistir à filmes ou séries é uma ótima maneira de fazê-lo.

Seja grato: Mesmo em tempos desafiadores, ainda existem muitos motivos para ser grato - todos os dias! No *Cinco de Mayo*, reflita sobre todas as coisas boas da sua vida. É uma grande oportunidade de contatar alguém que o apoiou e compartilhar com essa pessoa sobre impacto positivo que ela trouxe pra sua vida.

Peça ajuda: Caso você esteja pensando em usar álcool no *Cinco de Mayo*, não tenha medo de pedir ajuda. Você pode conversar com provedores e/ou pares.

Ajude outros: se puder, reserve um tempo durante o *Cinco de Mayo* para checar alguns de seus colegas em recuperação que provavelmente terão dificuldades durante o feriado.

Cinco de Mayo pode ser desafiador e desencadear alguns gatilhos, mas se você encarar este feriado da maneira certa, você pode viver uma experiência positiva. Nós estamos todos juntos! ¡Adelante!

Você pode visitar os sites a seguir para obter suporte e informações adicionais:

Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-662-HELP (24/7/365 Serviço de informações de referência para tratamento em Inglês e Espanhol) Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Linha de ajuda para emergências em desastres da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-985-5990 (Espanhol e Inglês)
Mensagem de texto em Espanhol: Envie "Háblanos" para 66746
Mensagem de texto em Inglês: "TalkWithUs" para 66746 (TTY): 1-800-846-8517
Inglês: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

Espanhol: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio

Ligação gratuita: 1-888-628-9454
Inglês: 1-800-273-TALK (8255)
(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)
Espanhol: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglês: <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Localizador de serviços de tratamento de saúde mental da SAMHSA <https://findtreatment.gov/>

Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo (NIAAA). Encontre o seu caminho para um tratamento de qualidade <https://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov/>