

O álcool e a COVID-19: o que você precisa saber



Frente à pandemia de COVID-19 (nova doença pelo coronavírus), os países do mundo precisam tomar medidas decisivas, para impedir a propagação do vírus. Nessas circunstâncias críticas, é essencial manter todos bem informados sobre outros riscos e perigos para a saúde para que possam permanecer seguros e saudáveis.

Este folheto informativo contém informações importantes que você deve saber sobre o consumo de álcool e a COVID-19. Aborda, entre outras coisas, a desinformação que está sendo difundida por meio das redes sociais e outros meios de comunicação sobre o álcool e a COVID-19.

**O mais importante a ser lembrado é:
o consumo de álcool não protege de forma alguma contra a COVID-19
nem previne que você seja infectado pelo vírus**

Informações gerais sobre o álcool e o seu organismo



O álcool etílico (etanol) é a substância presente nas bebidas alcoólicas responsável pela maior parte dos danos resultantes do seu consumo, independentemente de ser consumido na forma de vinho, cerveja, destilados ou qualquer outra bebida.

Infelizmente, outras substâncias tóxicas que podem ter o cheiro parecido com o do etanol podem ser adicionadas a bebidas adulteradas produzidas de maneira informal ou ilegal; elas também podem estar presentes em produtos alcoólicos que não se destinam ao consumo humano, como os desinfetantes de mãos. Substâncias adicionadas, como o metanol, podem ser fatais mesmo em pequenas quantidades, ou podem causar cegueira e doença renal, entre outros problemas. Segundo notícias e relatos, já houve mortes relacionadas com a ingestão desses produtos alcoólicos em alguns países durante o surto de COVID-19, com base na crença equivocada de que eles, de alguma forma, oferecem proteção contra o vírus.

Essas são as informações gerais que você deve saber sobre o consumo de álcool e a saúde:

- O álcool afeta, tanto a curto como a longo prazo, **quase todos os órgãos do corpo**. De modo geral, as evidências indicam que **não existe um “limite seguro”**. De fato, o risco de danos à saúde aumenta com cada unidade de álcool consumida.
- O uso do álcool, sobretudo o uso excessivo, **debilita o sistema imunológico** e, assim, reduz a capacidade de enfrentar doenças infecciosas.
- Sabe-se que o álcool, mesmo em quantidades muito pequenas, **causa certos tipos de câncer**.
- Mesmo em quantidades pequenas, o álcool é **um risco para o feto** em qualquer etapa da gravidez.

- O álcool aumenta o risco, a frequência e a gravidade da **vitimização e/ou prática de violência interpessoal**, como a violência por parceiro íntimo, a violência sexual, a violência juvenil, os maus-tratos contra idosos e a violência contra crianças.
- O álcool aumenta o risco de morte e lesão causados por **acidentes de trânsito, afogamento e quedas**.
- O uso excessivo de álcool **aumenta o risco da síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA)**, uma das complicações mais graves da COVID-19.

Mitos gerais sobre o álcool e a COVID-19



Mito O consumo de álcool destrói o vírus que causa a COVID-19.

Fato **O consumo de álcool não destrói o vírus que causa a COVID-19** e provavelmente aumenta os riscos para a saúde se a pessoa contrair o vírus. O álcool (a uma concentração de pelo menos 60% por volume) funciona como um desinfetante para a pele, mas não tem esse efeito dentro do seu organismo quando ingerido.

Mito Beber uma bebida alcoólica forte mata o vírus no ar inalado.

Fato **O consumo de álcool não mata o vírus no ar inalado**, não desinfeta a sua boca e garganta nem oferece nenhum tipo de proteção contra a COVID-19.

Mito O álcool (cerveja, vinho, destilados ou licores de ervas) estimula a imunidade e a resistência ao vírus.

Fato **O álcool tem um efeito nocivo sobre o sistema imunológico** e não estimula a imunidade nem a resistência ao vírus.

Álcool: o que fazer, e o que não fazer, durante a pandemia de COVID-19



- Evite totalmente o álcool para que você não prejudique o seu próprio sistema imunológico e a sua saúde nem ponha em risco a saúde dos outros.
- Fique sóbrio para que possa se manter alerta, agir rapidamente e pensar com clareza antes de tomar decisões, para você e para as outras pessoas da sua família e da comunidade.
- Se beber, consuma o mínimo possível de álcool e evite ficar embriagado.
- Evite usar o álcool como um gatilho para fumar, e vice-versa: as pessoas tendem a fumar, ou fumar mais, quando bebem, e o tabagismo está associado a uma evolução mais complicada e perigosa da COVID-19. Lembre-se também de que fumar em ambientes fechados é prejudicial às outras pessoas da sua casa e deve ser evitado.
- Tenha cuidado para que as crianças e os jovens não tenham acesso ao álcool e evite que elas o vejam bebendo; seja um bom exemplo.
- Discuta com as crianças e os jovens os problemas associados ao consumo de álcool e à COVID-19, como violações de quarentena e distanciamento físico, que podem agravar a pandemia.
- Controle o tempo de tela dos seus filhos (incluindo a televisão), pois essas mídias estão cheias de propagandas e anúncios sobre bebidas alcoólicas. Além disso, espalham desinformação nociva que pode estimular um início precoce e um maior consumo de álcool.

- Nunca misture o álcool com medicamentos, mesmo os fitoterápicos ou de venda livre, porque isso pode torná-los menos eficazes ou elevar a sua potência a um nível no qual se tornam tóxicos e perigosos.
- Não consuma álcool se tomar qualquer medicamento que atue no sistema nervoso central (tais como analgésicos, comprimidos para dormir, antidepressivos, etc.), já que o álcool pode interferir na função hepática e causar insuficiência hepática ou outros problemas sérios.

O álcool e o distanciamento físico durante a pandemia de COVID-19



Para desacelerar a propagação do vírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o distanciamento físico como medida de proteção. Bares, boates, cassinos, restaurantes e outros lugares onde as pessoas se reúnem para consumir álcool (até mesmo a própria casa) aumentam o risco de transmissão do vírus.

Como resultado, o distanciamento físico reduz a disponibilidade de álcool e, portanto, representa uma ótima oportunidade para reduzir o consumo de álcool e melhorar a saúde.

O álcool e o isolamento domiciliar ou quarentena



Para conter a propagação da COVID-19, diversos países adotaram gradativamente confinamentos de comunidades inteiras, os chamados lockdowns, e períodos obrigatórios de quarentena para pessoas sob suspeita de terem contraído o vírus ou que tiveram contato com alguém infectado pelo vírus. Isto significa que agora há um número sem precedentes de pessoas sem sair de casa.

É importante entender que o álcool apresenta riscos para a saúde e segurança e, por isso, deve ser evitado durante os períodos de isolamento domiciliar ou quarentena.

- Quando trabalhar em casa, siga as regras normais do seu local de trabalho e não beba. Lembre-se de que após, o intervalo do almoço, você deve continuar em condições de trabalhar — e isso não é possível se você estiver alcoolizado.
- O álcool não é uma parte necessária da sua dieta nem deve ser uma prioridade na sua lista de compras. Evite estocar bebidas alcoólicas em casa, porque isso pode aumentar o seu consumo de álcool e o consumo por outras pessoas da casa.
- É melhor investir tempo, dinheiro e outros recursos na compra de alimentos saudáveis e nutritivos que manterão a boa saúde e melhorarão a resposta do seu sistema imunológico. Para mais sugestões, consulte as dicas de alimentação e nutrição durante a autoquarentena publicadas pela OMS.¹
- Talvez você ache que as bebidas alcoólicas ajudam a lidar com o estresse, mas, na realidade, essa não é uma boa estratégia de enfrentamento, pois se sabe que o álcool aumenta os sintomas dos transtornos de pânico e ansiedade, da depressão e de outros transtornos mentais, bem como o risco de violência familiar e doméstica.

¹ *Food and nutrition tips during self-quarantine*. Copenhague: Escritório Regional da OMS para a Europa; 2020. Disponível em inglês em: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache.

- Em vez de consumir bebidas alcoólicas para passar o tempo confinado, experimente fazer exercícios em casa mesmo. A atividade física fortalece o sistema imunológico e, de modo geral, tanto a curto quanto a longo prazo, é uma maneira altamente benéfica de passar um período de quarentena.²
- Não apresente bebidas alcoólicas aos seus filhos ou a outros jovens nem se embriague na presença deles. Os maus-tratos e a negligência de menores podem ser agravados pelo consumo de álcool, sobretudo nos casos de moradias superlotadas nas quais não é possível se isolar de quem está bebendo.
- O álcool desinfetante pode facilmente se tornar acessível para o consumo durante o isolamento domiciliar. Por isso, é importante manter esse tipo de produto fora do alcance de crianças e menores de idade e de outros que possam fazer mau uso do produto.
- O consumo de álcool pode aumentar durante o autoisolamento e ambos, ficar isolado e beber, também podem aumentar o risco de suicídio. Portanto, é muito importante reduzir o consumo de álcool. Se você tiver pensamentos suicidas, ligue para uma linha de atendimento de saúde local ou nacional.
- O álcool está intimamente associado à violência, inclusive à violência por parceiro íntimo. Os homens são responsáveis pela maioria dos casos de violência contra a mulher, o que piora com o consumo de álcool, e é provável que as mulheres que sofrem violência passem a consumir mais álcool como um mecanismo de enfrentamento. Se você for vítima de violência e estiver em confinamento com o agressor durante o isolamento domiciliar, precisa ter um plano de segurança caso a situação piore. Tenha um vizinho, amigo, parente ou abrigo para procurar caso precise sair de casa imediatamente. Tente entrar em contato com membros da família e/ou amigos solidários e busque ajuda de uma linha de atendimento ou serviços locais para sobreviventes. Se você estiver em quarentena e precisar sair de casa imediatamente, ligue para uma linha de atendimento local e entre em contato com alguém de confiança.

Os transtornos de uso de álcool e a pandemia de COVID-19



Os transtornos de uso de álcool se caracterizam pelo uso excessivo de álcool e pela perda de controle sobre a ingestão de álcool. Embora estejam entre os transtornos mentais mais prevalentes em escala mundial, também estão entre os mais estigmatizados.

Pessoas com um transtorno de uso de álcool têm um maior risco de contrair a COVID-19, não apenas devido ao impacto do álcool na sua saúde mas também porque têm maior probabilidade de entrar em situação de rua ou serem encarceradas do que outros membros da população. Portanto, nas condições atuais, é essencial que as pessoas que precisam de ajuda devido ao uso de álcool obtenham todo o apoio de que necessitam.

Se você ou uma pessoa próxima a você tiver problemas relacionados ao uso de álcool, pense no seguinte:

- A situação atual é uma oportunidade única para deixar de beber ou, pelo menos, reduzir consideravelmente o consumo de álcool, pois diversos gatilhos e situações de pressão do grupo, como festas, reuniões de amigos, restaurantes e clubes, são (por necessidade) evitáveis.

²How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Copenhagen: Escritório Regional da OMS para a Europa; 2020. Disponível em inglês em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

- Intervenções on-line para transtornos de uso de álcool por profissionais e grupos de ajuda mútua podem ser menos estigmatizantes porque oferecem maior anonimato e privacidade. Assim, descubra que tipo de ajuda você pode obter on-line.
- Crie um sistema de companheiro e autossuporte com alguém de confiança e procure ajuda extra caso necessário, como aconselhamento, intervenções e grupos de apoio on-line.
- Pratique o distanciamento físico, mas não se isole socialmente: ligue, envie mensagens de texto e/ou escreva para os amigos, colegas, vizinhos e parentes. Use formas novas e criativas de se conectar com os outros sem ter contato físico de verdade.
- Evite os gatilhos e fatores desencadeantes do consumo de álcool na televisão e nas mídias com comercialização e propaganda generalizadas do álcool; tome o cuidado de evitar links para redes sociais patrocinados pela indústria do álcool.
- Tente manter ao máximo a sua rotina diária; enfatize as coisas que você pode controlar e tente manter o equilíbrio por meio de exercícios diários, hobbies ou técnicas de relaxamento mental, por exemplo.
- Se você contrair a infecção, discuta o seu consumo de álcool com profissionais de saúde para que possam tomar as decisões mais apropriadas em relação ao seu estado geral de saúde.

Como encontrar informações confiáveis e como identificar a desinformação



- Busque fontes confiáveis de informações, como a OMS, autoridades sanitárias nacionais e o seu profissional de saúde. Para informações atualizadas sobre a COVID-19, visite o site da OMS.
- Sempre confira as informações que você recebe. Tome cuidado com sites e textos que usam as mesmas mensagens e têm a mesma redação e estilo geral, porque essas provavelmente são mensagens virais produzidas para distribuição em massa com o intuito de enganar.
- Tome cuidado com afirmações falsas e enganosas, em especial com relação aos efeitos do álcool sobre a saúde e a imunidade. Essas afirmações devem ser ignoradas categoricamente como fonte de informações de saúde porque não existe nenhuma evidência de que o consumo de álcool ofereça qualquer proteção contra a COVID-19 ou tenha um efeito positivo sobre o curso e os desfechos de qualquer doença infecciosa.
- Tome cuidado com alegações feitas on-line de que o álcool oferece algum benefício essencial que você precisa obter durante o seu período de isolamento domiciliar ou quarentena. O álcool não é de forma alguma um componente necessário para a sua dieta e estilo de vida.
- Esteja ciente de que sites e postagens em redes sociais que oferecem a venda on-line e entrega em domicílio de bebidas alcoólicas podem levar a um aumento do consumo de álcool e facilmente ser direcionados a crianças.
- Se você não bebe, não deixe que nenhum suposto motivo ou argumento relacionado à saúde o convença a começar a beber.

**Por último, não se esqueça do mais importante:
Você não deve, em hipótese alguma, beber nenhum tipo de produto alcoólico
como forma de prevenir ou tratar a infecção pelo novo coronavírus.**

³ *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)* [portal de informações on-line]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Disponível em espanhol em: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Agradecimentos

Este documento foi coordenado por Carina Ferreira-Borges, gestora do programa de Álcool, Drogas Ilícitas e Saúde Prisional, sob a liderança do Dr. João Breda, chefe do Escritório Europeu da OMS para Prevenção e Controle de Doenças Não Transmissíveis, e em consulta com a Equipe de Gestão de Incidentes do Programa para Emergências de Saúde da OMS, o Escritório Regional da OMS para a Europa, e a sede da OMS em Genebra, Suíça.

O documento foi elaborado por Maria Neufeld, consultora do Escritório Europeu da OMS para Prevenção e Controle de Doenças Não Transmissíveis, e revisado por Carina Ferreira-Borges, gestora do programa de Álcool, Drogas Ilícitas e Saúde Prisional, e Maristela Monteiro, assessora sênior sobre Álcool da Organização Pan-Americana da Saúde

Também colaboraram para esta publicação Elena Yurasova, oficial técnica do Escritório da OMS na Federação Russa; Jürgen Rehm, cientista sênior do Centro para Dependência e Saúde Mental em Toronto, no Canadá; Khalid Saeed, assessor regional do Escritório Regional da OMS para o Mediterrâneo Oriental; Isabel Yordi Aguirre, gestora do programa de Gênero e Direitos Humanos, Escritório Regional da OMS para a Europa; Jonathon Passmore, gestor do programa de Prevenção de Acidentes e da Violência, Escritório Regional da OMS para a Europa; Michael Thorn, consultor do Escritório Europeu da OMS para Prevenção e Controle de Doenças Não Transmissíveis e Vladimir Poznyak, coordenador de Manejo do Abuso de Substâncias, na sede da OMS.

Esta publicação foi elaborada com assistência financeira do Governo da Noruega, Governo da Alemanha e do Governo da Federação Russa, no contexto do programa de Prevenção e Controle das DNT do Escritório Europeu da OMS.