

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



**Você não deve, em hipótese alguma, beber nenhum tipo de produto alcoólico como forma de prevenir ou tratar a infecção pelo novo coronavírus.**

## O consumo de álcool não protege contra a COVID-19.

O álcool é uma substância nociva que tem um efeito adverso em quase todos os órgãos do corpo, e o risco de danos à sua 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, como a COVID-19. O uso excessivo de álcool é um fator de risco para a síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA), uma das complicações mais graves da COVID-19.

O álcool também altera os pensamentos, o discernimento, a tomada de decisões e o comportamento, e está associado a lesões e à violência, incluída a violência interpessoal e seus diversos tipos, como a violência por parceiro íntimo, a violência sexual, a violência juvenil, os maus-tratos contra idosos e a violência contra crianças. O consumo de álcool pode intensificar o medo, a ansiedade e a depressão, sobretudo quando as pessoas estão isoladas, e não deve ser usado como estratégia de enfrentamento para lidar com o stress.

### Mitos gerais sobre o álcool e a COVID-19



<i>Mito</i>	<i>O consumo de álcool destrói o vírus que causa a COVID-19.</i>
<b>Fato</b>	<b>O consumo de álcool não destrói o vírus</b> 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.
<i>Mito</i>	<i>Beber uma bebida alcoólica forte mata o vírus no ar inalado</i>
<b>Fato</b>	<b>O consumo de álcool não mata o vírus no ar inalado</b> , não desinfeta a sua boca e garganta nem oferece nenhum tipo de proteção contra a COVID-19.
<i>Mito</i>	<i>O álcool (cerveja, vinho, destilados ou licores de ervas) estimula a imunidade e a resistência ao vírus.</i>
<b>Fato</b>	<b>O álcool tem um efeito nocivo sobre o sistema imunológico</b> 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.
- Se você não bebe, não deixe que nenhum suposto motivo ou argumento relacionado à saúde o convença a começar a beber.
- Se beber, consuma o mínimo possível de álcool e evite ficar embriagado.
- Não use o álcool como forma de lidar com as suas emoções nem com o estresse. Ficar isolado e beber também podem aumentar o risco de suicídio. Se você tiver pensamentos suicidas, ligue para uma linha de atendimento de saúde.
- Busque ajuda on-line se achar que você ou uma pessoa próxima está perdendo o controle sobre a bebida.
- Evite usar o álcool como um gatilho para fumar, e vice-versa: o tabagismo está associado a uma evolução mais complicada e perigosa da COVID-19.
- 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.
- Evite estocar bebidas alcoólicas em casa, porque isso pode aumentar o seu consumo de álcool e o consumo por outras pessoas da casa.
- 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, pois a televisão e outras mídias estão cheias de propagandas e desinformação sobre bebidas alcoólicas que podem estimular um início precoce e um maior consumo de álcool.

**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.**

