

# ÁLCOOL E COVID-19

## NAS AMÉRICAS

O álcool é, em geral, consumido no convívio social e para lidar com estados emocionais difíceis, como ansiedade, medo, depressão, tédio e incerteza. A pandemia de COVID-19 aumentou o consumo de álcool, sobretudo entre aqueles que já bebiam muito.



### FATO 1:

O álcool causa riscos à saúde de forma imediata (agudos) e a longo prazo (crônicos). Quem bebe tem um risco maior de ficar com o sistema imunológico debilitado, tornando-se mais vulnerável a contrair doenças infecciosas, incluindo a COVID-19.

### FATO 2:

O consumo de bebidas alcoólicas intensifica o medo, a ansiedade ou a depressão, sobretudo em pessoas em situação de isolamento. Não deve ser usado como recurso para lidar com o estresse.

### FATO 3:

Ingerir álcool é um fator de risco para a síndrome respiratória aguda grave (SRAG), uma das complicações mais sérias da COVID-19.

### FATO 4:

Houve um enorme crescimento nas vendas online e entregas de produtos em domicílio durante a pandemia de COVID-19 em vários países. O marketing online também aumentou, sobretudo nas mídias sociais, expondo os jovens à publicidade de bebidas alcoólicas.

### FATO 5:

A desinformação sobre o uso de álcool e a COVID-19 se difundiu na pandemia. Porém:



**NÃO É VERDADE QUE:**

Ingerir álcool mata o vírus da COVID-19.



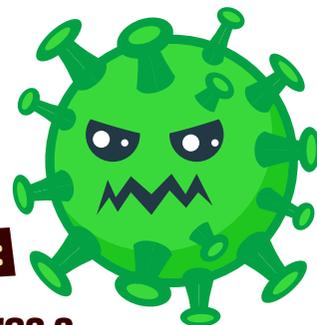
**NÃO É VERDADE QUE:**

Consumir uma bebida alcoólica forte elimina o vírus no ar respirado.



**NÃO É VERDADE QUE:**

O álcool reforça a imunidade e a resistência ao vírus.



## RECOMENDAÇÕES

- **A bebida alcoólica não faz bem à saúde.** Beber não protege contra a COVID-19 e pode aumentar o risco de contrair o vírus da COVID-19 e ter complicações da doença.
- **Não comece a beber para lidar com tristeza, ansiedade e medo.** Seu consumo de álcool pode aumentar e pode ser difícil parar de beber ou diminuir a quantidade ingerida.
- **Se for beber, beba menos.** Não comece a beber para se sentir bem ou para melhorar sua saúde mental.
- **Dê exemplo e não se embede na frente de crianças.** Converse com seus filhos sobre como eles podem ser influenciados pela publicidade de bebidas alcoólicas nas mídias sociais.

### Fontes:

Garcia-Cerde R, Valente JY, Sohi I, Falade R, Sanchez ZM, Monteiro MG. Alcohol use during the COVID-19 pandemic in Latin America and the Caribbean. Rev Panam Salud Publica. 2021;45:e52. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.52>

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico. The effect of COVID-19 on alcohol consumption, and policy responses to prevent harmful alcohol consumption. Paris: OECD Publishing; 2021.

Valente JY, Sohi I, Garcia-Cerde R, Monteiro MG, Sanchez ZM. What is associated with the increased frequency of heavy episodic drinking during the COVID-19 pandemic? Data from the PAHO regional web-based survey. Drug Alcohol Depend. 2021;221:108621. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108621>

OPAS/NMH/MH/21-0030

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

