



ÁLCOOL E COVID-19

O que você precisa saber,
segundo a Organização
Mundial de Saúde (OMS)

Apresentação

Durante a pandemia de COVID-19, alguns mitos foram criados, como a ideia de que o álcool poderia proteger do contágio do novo Coronavírus. Para desfazer esse equívoco e esclarecer a população mundial, a OMS lançou um guia de informações importantes sobre consumo de álcool e COVID-19.

O álcool etílico (etanol) é a substância das bebidas alcoólicas responsável pela maior parte dos danos decorrentes do seu consumo nocivo. Infelizmente, outras substâncias tóxicas, tais como o metanol, podem ser adicionadas a bebidas adulteradas que são produzidas informal ou ilegalmente; ou elas podem estar presentes em produtos alcoólicos não destinados ao consumo humano, como desinfetantes para as mãos. Essas substâncias podem ser fatais, mesmo em pequenas quantidades, ou levar à cegueira e doença renal, entre outros problemas.

De acordo com relatos da mídia, mortes relacionadas à ingestão de tais produtos alcoólicos já ocorreram em alguns países durante o surto de COVID-19, com base na crença enganosa de que eles ofereceriam proteção contra o vírus.

Para evitar esse tipo de desinformação, a OMS esclareceu¹ que o consumo de qualquer tipo de álcool não previne nem cura COVID-19 ou qualquer outra doença. Ao contrário, seu consumo – especialmente o pesado – está associado ao enfraquecimento do sistema imunológico e, portanto, de sua capacidade de combater diversas doenças, inclusive as infecciosas, como é o caso da COVID-19.

Mitos gerais sobre álcool e COVID-19



Mito: O consumo de bebidas alcoólicas destrói o vírus que causa a COVID-19.



Fato: O consumo de bebidas alcoólicas não destruirá o vírus; inclusive pode até aumentar os riscos para a saúde se uma pessoa for infectada pelo vírus. O álcool (a uma concentração de pelo menos 60% em volume) funciona como desinfetante na pele, mas não tem esse efeito dentro do organismo quando ingerido.



Mito: Beber álcool forte mata o vírus presente no ar inalado.



Fato: O consumo de álcool não mata o vírus presente no ar inalado; não desinfeta sua boca e garganta, e não fornecerá nenhum tipo de proteção contra a COVID-19. O consumo nocivo de álcool (cerveja, vinho, bebidas destiladas ou álcool à base de plantas) debilita a imunidade e a resistência ao vírus.

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



Manter-se sóbrio ajuda a manter a vigilância, agir rapidamente e tomar decisões que afetarão a si próprio e aos outros.



Se você beber, consuma o mínimo possível e evite ficar intoxicado.



Certifique-se de que crianças e jovens não tenham acesso ao álcool.



Discuta com crianças e jovens os problemas associados à bebida e à COVID-19.



Nunca misture álcool com medicamentos, mesmo remédios à base de plantas ou sem receita, pois isso pode torná-los menos eficazes ou aumentar sua potência tornando-os tóxicos e perigosos.



Mantenha os produtos de higiene que contenham álcool fora do alcance de crianças e pessoas que possam fazer uso indevido deles.



Ao trabalhar em casa, siga as regras usuais do local de trabalho e não beba. Lembre-se de que, após o almoço, você ainda deve estar em condições de trabalhar - e que isto não é possível se você estiver alcoolizado.



Você pode pensar que o álcool ajuda a diminuir o estresse, mas, na verdade, não é um bom mecanismo de enfrentamento. Seu consumo abusivo aumenta os sintomas de pânico e transtornos de ansiedade, depressão e risco de violência doméstica.



Para lidar com a tensão, tente praticar exercícios físicos dentro de casa. A atividade física fortalece o sistema imunológico e, em geral - a partir de uma perspectiva de curto e longo prazo - é uma maneira altamente benéfica de passar o período de quarentena.

Referência:

<https://cisa.org.br/index.php/sua-saude/informativos/artigo/item/245-alcool-e-covid-19-o-que-voce-precisa-saber-segundo-oms>