

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ÁLCOOL E COVID-19

1. As pessoas que bebem álcool têm maior risco de se infectar com a COVID-19?

O consumo de álcool está associado com uma variedade de agravos comunicáveis e não comunicáveis, além de transtornos mentais, que podem tornar uma pessoa mais vulnerável à COVID-19. Especificamente, como o álcool compromete o sistema imunitário, existe um risco aumentado de se infectar pelo vírus e de ter desfechos adversos de saúde. O consumo excessivo de álcool também é um fator de risco para a pneumonia e outras infecções pulmonares, e o desenvolvimento da síndrome do desconforto respiratório agudo (SDRA), que é uma das principais complicações da COVID-19. Há evidência preliminar de que o consumo crônico de álcool é um fator de risco provável para a gravidade da COVID-19, mas informações a respeito não estão sendo coletadas sistematicamente dos pacientes.

2. Existem outros riscos sociais e de saúde associados com o álcool e a COVID-19?

Além dos riscos aos consumidores de álcool, os seguintes problemas de saúde, segurança e econômicos deveriam ser considerados pelos governos, especificamente em relação ao consumo de álcool durante quarentenas e autoisolamento:

- As pessoas podem usar recursos econômicos escassos para comprar álcool ao invés de usá-los para itens essenciais que são necessários durante as circunstâncias de isolamento causadas pela pandemia.
- As pessoas podem beber mais álcool para lidar com o stress ou o tédio em casa; isso pode causar ou intensificar problemas de saúde mental, aumentando o risco de ansiedade e depressão.
- O consumo regular de álcool leva ao aumento da tolerância ao mesmo, e algumas pessoas precisarão beber mais para ter os mesmo efeitos, aumentando assim o seu risco de dependência ao álcool e de outras doenças crônicas.
- Sabe-se que o álcool interfere com o padrão do sono. Beber no final do dia pode levar a um sono não reparador, interrompido várias vezes durante a noite. Isso pode provocar irritabilidade e ansiedade no dia seguinte, atrapalhando a rotina diária e o trabalho, em pessoas já estressadas pelos conhecidos desafios de trabalhar em casa.
- O consumo de álcool pode ser normalizado e tornar-se rotina durante a socialização online e nos períodos de trabalho em casa, mesmo depois da pandemia.
- A promoção de eventos online durante os quais o consumo de álcool é normalizado pode multiplicar as ocasiões de consumo e aumentar o consumo como um todo, agravando os danos agudos e a longo prazo.
- Pessoas que consomem álcool em ambientes domésticos podem causar uma escalada na violência doméstica e familiar, lesões devido a quedas e queimaduras, autolesão (inclusive tentativas de suicídio) e abuso infantil.
- Um provável aumento no consumo de álcool durante o isolamento (como já documentado em alguns países) pode causar outros danos relacionados ao álcool, como intoxicações exógenas e emergências cardiovasculares, impondo um ônus adicional aos sistemas de saúde já sobrecarregados pela necessidade de tratar pacientes com COVID-19.
- Os profissionais da saúde podem aumentar o consumo de álcool como forma de lidar com o estresse e aumento da carga de trabalho, colocando a si mesmos e a terceiros em perigo.
- Crianças e jovens podem ter fácil acesso a bebidas alcoólicas armazenadas em casa e podem ficar mais expostas à bebida dos pais; isso pode levar ao início precoce do consumo de álcool e ao aumento do consumo, colocando-os em maior risco de problemas relacionados ao álcool.

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ÁLCOOL E COVID-19

3. Existem ameaças específicas para pessoas com dependência do álcool?

É crucial que as pessoas com dependência do álcool recebam o apoio, atenção e ajuda de que precisam durante a pandemia de COVID-19. Níveis cada vez maiores de estresse, isolamento, sintomas de abstinência (tremores, enjoo, fissuras) e dificuldades em acessar serviços e grupos de apoio podem aumentar o risco para as pessoas com dependência do álcool, inclusive o risco de morte. Os serviços de tratamento devem estar cientes desses riscos, e as centrais e serviços de apoio devem ser reforçados durante a pandemia, oferecendo opções online específicas para quem está em quarentena ou autoisolamento. Oportunidades de capacitação específicas devem ser oferecidas aos profissionais de saúde, juntamente com formas de intervenção e tratamento (como linhas diretas e serviços online) adaptados às situações de lockdown. As pessoas idosas com dependência do álcool merecem atenção especial, pois são especialmente vulneráveis à COVID-19, bem como às pessoas que moram sozinhas ou não possuem rede de apoio social. É possível passar pela abstinência do álcool em casa, mas exige monitoramento por profissionais da saúde e, quando os sintomas piorarem, pode ser necessária uma internação ou prescrição de medicamentos. Aqueles que já tiveram sintomas graves de abstinência devem procurar ajuda profissional se estiverem bebendo e quiserem parar ou não tiverem mais acesso ao álcool.

4. Como o álcool afeta os grupos mais vulneráveis, como os sem-teto, durante a pandemia de COVID-19?

Em geral, é importante lembrar que a COVID-19 tem um efeito desproporcional sobre as pessoas mais vulneráveis, inclusive pessoas sem-teto e pessoas privadas de liberdade. [1] Os sem-teto não podem se autoisolar por razões óbvias; além disso, são desproporcionalmente afetados por problemas com álcool e drogas. Para os sem-teto com dependência do álcool, a bebida é a necessidade mais básica, mais ainda que alimentos, roupas e abrigo, para que eles não sofram abstinência. Além disso, os sem-teto costumam ter problemas de saúde mental e física, deficiências nutricionais e acesso limitado a informações educacionais sobre a COVID-19 e sobre como se proteger. Eles também têm menos conexões sociais, e estas podem diminuir ainda mais durante a pandemia, levando ao isolamento, desespero e aumento do uso de álcool ou drogas para lidar com essa situação. Como o álcool é uma das únicas substâncias que produzem uma abstinência potencialmente letal, pode ser muito difícil para os sem-teto com transtornos por uso de álcool considerar beber menos ou parar de beber. É essencial, portanto, ter serviços comunitários e de saúde que sejam suficientes para continuar fornecendo acesso a medicamentos que salvam vidas e a cuidados essenciais, inclusive abrigos de emergência ou outros tipos de apoio habitacional.

5. A nível individual, que medidas são necessárias para reduzir o consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19?

As pessoas que bebem devem minimizar o consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19, especialmente aquelas cuja condição geral de saúde já está comprometida. Também é importante que os familiares se apoiem mutuamente durante esse período estressante e ajam para limitar a ingestão de álcool. O uso de álcool nunca é recomendado como forma de lidar com o estresse, ansiedade e depressão, e o consumo de álcool não deve ser promovido como maneira de lidar com esses sentimentos. Para os indivíduos, é aconselhável abster-se completamente de álcool durante a pandemia de COVID-19 ou reduzir o consumo de álcool ao máximo possível, para evitar prejudicar o próprio sistema imunitário e a saúde e evitar comprometer a segurança de outras pessoas. Para quem deseja assistência para reduzir o consumo de álcool, a triagem e as intervenções breves são uma opção eficaz, seja por meio de ferramentas online ou com a ajuda de um profissional de atenção primária. As mensagens abaixo podem ser comunicadas a todos os indivíduos:

[1] Preventing COVID-19 outbreak in prisons: a challenging but essential task for authorities [press release]. 23 de março de 2020. Copenhagen: Escritório Regional da OMS para a Europa (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/news/news/2020/3/preventing-covid-19-outbreak-in-prisons-a-challenging-but-essential-task-for-authorities>).

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ÁLCOOL E COVID-19

- Um estilo de vida sem álcool é a escolha mais saudável.
- Se você não bebe, não comece por motivo algum, seja relacionado à saúde ou outro.
- Se você bebe, reduza o consumo e evite intoxicação.
- Se você é dependente do álcool, reduza se puder; se você não conseguir se abster com segurança por conta própria, procure ajuda.

6. São necessárias medidas adicionais da parte dos governos para reduzir o consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19?

Os produtos à base de álcool não devem ser declarados nem considerados “itens essenciais”, e o fornecimento de álcool não deve ser designado como “serviço essencial” que deva ser oferecido online ou para entrega domiciliar durante a pandemia. O álcool não é uma mercadoria comum: é uma substância psicoativa. Com milhões de pessoas passando por altos níveis de estresse e ansiedade, se isolando e trabalhando em casa, todos devem estar cientes de que ficar preso em casa com uma substância tão nociva apresenta certos riscos. Para os governos, isso significa que são necessárias medidas adicionais e que os regulamentos existentes devem se tornar mais rígidos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) possui um portfólio abrangente de medidas recomendadas para reduzir o consumo de álcool e os danos relacionados ao álcool. [2] As melhores maneiras de reduzir a quantidade total de álcool consumido pela população são:

- 1) aumentar os impostos de consumo de modo a cobrir os custos do álcool para a sociedade;
- 2) restringir o acesso as bebidas alcoólicas no varejo – por exemplo, proibindo a venda de álcool via internet e por entregas a domicílio;
- 3) introduzir proibições abrangentes à publicidade, promoção e patrocínio pela indústria de bebidas.

Estes tipos de intervenção são considerados pela OMS como as três “*best buys*” para reduzir a carga atribuível ao álcool, pois são de baixo custo e efetivas para implementar. Por esse motivo, é aconselhável que, durante a pandemia, as vendas de álcool sejam restritas – por exemplo, reduzindo a quantidade que uma pessoa possa comprar de cada vez, limitando o horário de vendas e proibindo entregas em domicílio e vendas de álcool pela internet, onde a verificação de idade é impossível. É necessário um maior monitoramento da produção e venda ilícitas de álcool para evitar as intoxicações exógenas, e também pode ser necessário intensificar as medidas de fiscalização e tornar as penalidades mais severas, dependendo do contexto. Além disso, os governos podem considerar campanhas de prevenção específicas sobre os riscos do consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19, que podem ser direcionadas (por idade, sexo, profissão, etc.) a diferentes grupos populacionais. Por fim, as autoridades competentes devem desenvolver normativas específicas e aplicar mecanismos de fiscalização adequados para solicitar, quando apropriado, a remoção de informações falsas, principalmente nas mídias sociais, pois a desinformação e as “fake news” sobre álcool e COVID-19 são perigosas e já causaram mortes.

7. Como o álcool está sendo comercializado durante a pandemia do COVID-19?

Existem evidências preliminares de que a propaganda online de álcool em alguns países aumentou drasticamente após a introdução das políticas de quarentena e isolamento domiciliar. Há também evidências de que o álcool está sendo fortemente promovido por meio de ofertas e liquidações nos pontos de venda e online, enquanto alguns países alteraram sua legislação para permitir serviços de venda e entrega de álcool online. Os governos devem considerar a possibilidade de impor restrições a essa forma de publicidade especificamente para proteger os cidadãos, especialmente crianças e jovens, pois as evidências demonstram claramente que a exposição à propaganda do álcool afeta seu comportamento de beber.

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ÁLCOOL E COVID-19

8. Como as mortes e lesões relacionadas ao álcool estão evoluindo durante a pandemia do COVID-19?

Não é possível dizer quantas lesões ou mortes relacionadas ao álcool ocorreram durante a pandemia, mas a OMS está ciente de vários casos de intoxicação por álcool relatados durante a COVID-19, resultado de alegações falsas de que o consumo de álcool mataria o novo coronavírus. Não há base para essas alegações, e o consumo de álcool (etanol) de alta concentração pode causar lesões graves, inclusive a morte. Algumas das intoxicações relatadas foram causadas por metanol que foi adicionado aos produtos. O metanol é um tipo de álcool altamente tóxico, e até pequenas quantidades podem causar cegueira, insuficiência renal e morte quando ingeridas. Tais intoxicações só podem ocorrer com metanol produzido industrialmente que foi adicionado ao produto.

Portanto, é necessário um melhor controle de toda a cadeia de fornecimento de metanol para garantir que essa substância tóxica não acabe em produtos alcoólicos que possam ser consumidos por seres humanos. Além disso, houve relatos na mídia de que os incidentes de violência familiar e doméstica aumentaram durante a pandemia. Há fortes evidências de que o uso de álcool é um fator contribuinte significativo para essa tendência, e as autoridades de saúde e policiais das comunidades precisam estar atentas às ameaças às mulheres e crianças durante a pandemia.

9. Numa fase de transição, que políticas de controle do álcool os governos devem implementar?

O consumo de álcool é responsável por mais de 3 milhões de mortes em todo o mundo a cada ano, cerca de 372,000 das quais ocorrem nas Américas. As regras e regulamentos criados para proteger a saúde pública e reduzir os danos causados pelo uso de álcool e/ou comportamentos de dependência devem ser mantidos e até reforçados durante a pandemia de COVID-19. Qualquer relaxamento dos regulamentos ou de sua fiscalização deve ser evitado. Se as medidas regulatórias ou sua fiscalização forem temporariamente relaxadas, elas precisarão ser reinstaladas o mais rapidamente possível. Os governos devem aprender com as experiências da pandemia e aumentar ainda mais seu compromisso, investimento e ação coordenada em nível nacional para aumentar a capacidade regulatória e de fiscalização, a fim de garantir a saúde e a segurança de indivíduos, famílias e comunidades em toda a Região. As lições específicas aprendidas com a pandemia devem incluir um reexame cuidadoso do papel que o álcool desempenha nas interações sociais e maneiras de desnormalizar o uso de álcool como parte da vida e estilo de vida das pessoas. Por exemplo, durante a fase de transição, será importante proibir o consumo de álcool em locais públicos, como parques e centros recreativos, pois é provável que as pessoas se reúnam nesses locais para socializar e consumir álcool. Tais aglomerações aumentariam o risco de ondas adicionais de infecção, prolongando a pandemia.

10. O que é a iniciativa SAFER liderada pela OMS e como ela é útil durante a pandemia de COVID-19?

A iniciativa SAFER é o mais recente pacote técnico promovido pela OMS para ajudar os governos a tomar medidas práticas para reduzir mortes, doenças e lesões causadas pelo consumo de álcool, usando intervenções baseadas em evidências e com boa relação custo-benefício [3].

A iniciativa consiste em cinco ações estratégicas de alto impacto, priorizadas para implementação, para promover a saúde e o desenvolvimento e reduzir a carga de doenças causadas pelo álcool:

[3] WHO launches SAFER, a new alcohol control initiative [comunicado à imprensa].
28 de setembro de 2018. Genebra: OMS (https://www.who.int/substance_abuse/safer/en).

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE ÁLCOOL E COVID-19

1. (S) Reforçar as restrições à disponibilidade de álcool
2. (A) Avançar e impor contramedidas à direção sob efeito do álcool
3. (F) Facilitar o acesso à triagem, intervenções breves e tratamento
4. (E) Aplicar proibições ou restrições abrangentes à publicidade, patrocínio e promoção de bebidas alcoólicas
5. (R) Aumentar os preços do álcool por meio de impostos e políticas de preços.

Vários parceiros, de governos a organizações da sociedade civil, deram seu apoio à nova iniciativa SAFER. Essa iniciativa pode ajudar os governos a reduzir a carga de morbidade atribuível ao álcool, não apenas durante o surto de COVID-19 mas também nas fases subsequentes de transição e pós-pandemia.