

## **Consumo de bebidas alcoólicas e Covid-19: o que mais você pode saber?**



Prezado servidor,

Nos últimos dias recomendamos a todos os servidores a leitura da versão compacta de um documento da Organização Mundial de Saúde (OMS) que trata da relação entre o consumo de bebidas alcólicas e a COVID-19. O material foi divulgado na intranet do Tribunal com informações reduzidas, mas úteis para o público em geral.

Existe, entretanto, uma versão mais ampla do informativo com importantes esclarecimentos sobre as consequências do consumo do álcool no organismo e orientações para lidar com esse tipo de substância durante a pandemia.

O documento, disponível no endereço [https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/dlm\\_uploads/2020/04/PT\\_ALC\\_COVID\\_LONG\\_SHEET\\_11420OPAS.pdf](https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/PT_ALC_COVID_LONG_SHEET_11420OPAS.pdf), pode interessar a pessoas que, como você, cuidam da saúde com grande responsabilidade, fato atestado pela regularidade com que realizam seus exames periódicos de saúde.

Apesar do uso abusivo de álcool não ser um problema identificado com frequência na população submetida a exames periódicos de saúde aqui no Tribunal, estamos conscientes da magnitude dessa problemática em termos de saúde pública e atentos à importância de sua prevenção, sobretudo no momento que estamos vivendo.

Diante de tantas informações controversas em mídias e redes sociais, a OMS esclarece que a ingestão de álcool não destrói o Coronavírus, ao contrário disso, o uso desta substância, sobretudo o uso excessivo, debilita o sistema imunológico, reduzindo a capacidade do nosso corpo de enfrentar as doenças infecciosas, como a Covid-19.

Além do aspecto imunológico, o consumo excessivo de álcool durante o período de isolamento social pode aumentar o risco de violência doméstica e prejudicar a saúde física e mental.

Destacamos algumas das recomendações fornecidas por essa Organização:

- Minimize o consumo de álcool a qualquer momento, principalmente durante a pandemia da Covid-19;

- Não misture álcool com medicações, principalmente se elas agirem no Sistema Nervoso;

- Evite estocar bebidas em casa, ao contrário disso, invista na compra de alimentos saudáveis;

- Mantenha o máximo sua rotina diária e tente manter o equilíbrio psicológico por meio de exercícios físicos diários, prática de hobbies ou técnicas de relaxamento mental.

Continuamos empenhados em compartilhar conhecimentos científicos que sejam úteis para preservação de sua saúde. As informações que você nos fornece durante os Exames Periódicos de Saúde são primordiais para o direcionamento de nossas ações. São dados confidenciais aos quais apenas o corpo médico tem acesso, mas que são de grande importância para produção de orientações preventivas.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª

Texto produzido em maio de 2020.