

# 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.

## Evite totalmente o álcool

para que você não prejudique o seu próprio sistema imunológico nem ponha em risco a saúde dos outros.



## Não use o álcool como forma de lidar com suas emoções ou 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

se achar que você ou uma pessoa próxima está perdendo o controle sobre a bebida.



## Nunca misture álcool e 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.



## Evite usar o álcool como um gatilho para fumar

e vice-versa, já que o tabagismo está associado a uma evolução mais complicada e perigosa da COVID-19.



## 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. Controle o tempo de tela dos seus filhos, já que a TV e outras mídias estão cheias de propagandas e desinformação que podem estimular o início precoce e o aumento no consumo de bebidas alcoólicas.

## 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.

