

# Alkol no COVID-19: saida mak ita preziza hatene



Bainhira enfrenta pandemia COVID-19 (moras virus corona fkan), nasaun sira iha mundu tenke foti asaun forte atu hapara virus ne'e hada'et. Iha sirkuntánsia krítiku ne'e, importante ema hotu informadu kona-ba risku no perigu saúde sira seluk atu nune'e sira mantein seguru no saudavel.

Faktu xave tuir mai fó informasaun importante ne'ebé ita tenki hatene kona-ba konsume alkol no COVID-19. Informasaun hirak ne'e diskute, informasaun sira, informasaun ne'ebé la loos ne'ebé espalla iha média sosiál no kanál komunikaun sira seluk kona-ba alkol no COVID-19.

## Pontu importante liu atu hanoin:

### Konsume alkol sei la proteje ita hosi COVID-19 ka prevene ita infetadu hosi COVID-19

#### Faktuxave sira kona-ba alkol no ita-nia isin-lolon



*Ethyl alcohol (ethanol)* mak substánsia kontein iha bebida alkóliku ne'ebé responsavel ba maioria risku ne'ebé mosu tanba konsume, la haree ba konsumu iha forma tua, serveja, *spirits* ka kualkér buat ruma.

Infelizmente, substánsia venenu sira seluk ne'ebé mak iha iis hanesan ethanol bele aumenta iha bebida sira ne'ebé mak prodús informál ka ilegál; bele iha possibilidade kontein iha produktu alkóliku sira ne'ebé mak la intende ba ema atu konsumu; hanesan dizinfentante liman nian. Subtánsia adisionál hanesan methanol bele iha risku grave maski ho kuantidade ki'ik ka bele rezulta iha defisiénsia matan no moras rins, entre problema sira seluk. Tuir relatóriu no fonte anektodal sira, mate sira relasiona ho konsumu produktu alkóliku sira, tuir fiar ne'ebé la loos katak konsumu alkol bele fó protesau kontra virus, akontese ona iha nasaun balu durante pandemia COVID-19.

#### Tuir mai faktu jerál ne'ebé ita tenke hatene kona-ba konsumu alkol no saúde:

- Alkol iha efeitu, ba tempu-badak no tempu-naruk, ba **kuaze iha kada orgaun hosi ita-nia isin-lolon**. Jeralmente, evidénsia sujere katak **laiha "limitasaun seguru"** – iha realidade, risku estragus ba ita-nia saúde aumenta bainhira konsumu kada bebida alkol.
- Uza alkol, liu-liu uza ho kuantidade barak liu, **hamenus sistema imunidade** no ne'e duni redús abilidade atu kontra moras infesiozu.
- Alkol, maski iha kuantidade ki'ik, bele **kauza tipu kankru balun**.
- Alkol **muda ita-nia hanoin, julgamentu, foti-desizaun sira no hahalok**.

- Alkol, maski iha kuantidade ki'ik, iha **risku ba bébe ne'ebé seidak moris** iha kuaklér tempu durante isin-rua.
- Alkol hasa'e risku, frekuénsia no severidade hosi **akontese violénsia ema-ba-ema**, hanesan violénsia ho parseiru íntima, violénsia iha joven sira, abuzu ba ema idozu sira, no violénsia hasoru labarik sira.
- Alkol hasa'e risku ba mate no kanek hosi **asidente tráfiku tranzitu, mkat no monu**.
- Uza alkol ho kuantidade barak **hasa'e risku ba sindroma distresse respiratóriu aguda** (ARDS), komplikasaun grave ida hosi sira seluk hosi COVID-19.

### Mitu jerál kona-ba alkol no COVID-19



<i>Mitu</i>	<i>Konsume alkol estraga virus ne'ebé kauza COVID-19.</i>
<b>Faktu</b>	<b>Konsume alkol sei la destroi/hamate virus</b> , no bainhira konsume iha tendénsia atu hasa'e risku sira ba saúde se ema ne'e infeitadu ho virus. Alkol (ho konsentrasaun volume 60%) funsiona hanesan dizinfentate ba ita-nia kulit, maibé laiha efeito ba ita-nia sistema imunidade bainhira konsume.
<i>Mitu</i>	<i>Hemu alkol ne'ebé forte hamate virus ne'ebé hada'et hosi anin.</i>
<b>Faktu</b>	<b>Konsume alkol sei la hamate virus ne'ebé hada'et hosi anin</b> ; ida-ne'e sei la dizinfenta ita-niaibun no garganta; no ida-ne'e la fó protesau kontra COVID-19.
<i>Mitu</i>	<i>Alkol (serveja, tua, spirit distiladu ka alkol herbál) estimula imunidade no rezisténsia ba virus.</i>
<b>Faktu</b>	<b>Alkol iha efeito estraga ita-nia sistema imunidade no sei la estimula imunidade no rezisténsia ba virus.</b>

Alkol: saida mak bele halo, saida mak labele halo, durante pandemia COVID-19



- Evita alkol kompletamente atu nune'e labele prejudika ita-nia sistema imunidade no saúde rasik no la fó risku ba ema seluk nia saúde.
- Mantein konxiénsia atu nune'e ita bele vijilante, foti asaun lalais no foti desizaun ho klaru, ba ita-nia an rasik no ema seluk iha ita-nia família no comunidade.
- Karik ita hemu, mantein hemu natoon no prevene labele lanu.
- Evita hemu alkol hanesan maneira sosiál ba fuma, no vise-versa: ema iha tendénsia atu fuma, ka fuma liu, se karik sira hemu alkol, no fuma asosiadu ho progresau komplikadu no perigu hosi COVID-19. Hanoin, mós, katak fuma iha uma-laran iha risku ba ema seluk iha uma-laran no tenke prevene.

- Asegura katak labarik sira no joven sira laiha asesu ba alkol no labele husik sira haree ita konsume alkol – sai hanesan ezemplu ida.
- Diskute ho labarik sira no joven sira problema sira asosiadu ho hemu no COVID-19, hanesan violasaun kuarantena no distánsia sosiál, ne'ebé mak bele halo pandemia sai grave liután.
- Monitoriza tempu ba labarik sira nonton (inklui TV), hanesan média ne'ebé ho publisidade no promosaun barak ho alkol; sira mós fahe informasaun sala ne'ebé mak bele esstimula inisiasaun sedu no hasa'e konsume alkol..
- Nunka mistura alkol ho ai-moruk sira, alende ai-moruk herbal ka ai-moruk hosi reseita, tanba ne'e bele kauza la efetivu liu, ka bele hasa'e sira-nia potencialidade ba nivel ne'ebé sira bele venenu no perigu.
- Labele konsume alkol se karik ita hemu ai-moruk ba sistema nervozu sentrál nian (e.z. ai-moruk alevia, ai-moruk matan dukur, anti-depresante, nst), tanba alkol bele interfere ita-nia funsaun aten no kauza falla aten ka problema sériu sira seluk.

### Alkol no distánsia sosiál durante pandemia COVID-19



Atu redús espansaun hosi virus, Organizasaun Mundiál Saúde (OMS) rekomenda distánsia sosiál maizumenus metro ida hosi ema ne'ebé moras hanesan medida protesaun. Bar, kasino sira, boate, restaurante sira no fatin seluk ne'ebé iha ema barak atu konsume alkol (inklui iha uma) hasa'e risku hada'et hosi virus.

Ne'e duni distánsia fíziku redús disponibilidade ba alkol, ida-ne'e apresenta oportunidade boot atu redús ita hemu alkol no sai saudavel.

### Alkol no izolasaun iha uma ka kuarantena



Atu limita hada'et hosi COVID-19, nasaun sira introdús progresivamente restrisaun iha comunidade no períodu kuarantena ba sira ne'ebé deskonfia kona virus ka iha kontaktu ona ho ema ne'ebé infeitadu hosi virus. Ida-ne'e signífika katak iha número ema balu ne'ebé mak agora daudaun hela iha sira-nia uma.

Importante atu komprende katak alkol iha risku ba ita-nia saúde no seguransa no tenke evita durante períodu izola iha uma ka kuarantena.

- Bainhira servisu hosi uma, halo tuir regulamentu baibain iha fatin servisu no labele hemu. Hanoin depois han meudia ita tenke mantein nivel saudavel atu servisu – ano la posivel se karik ita iha influénsia hosi alkol.
- Alkol la prezisa hanesan parte hosi dieta nian no la'ós prioridade iha lista kompras nian. Evita rai alkol barak iha uma, tanba ida-ne'e bele hasa'e ita-nia konsume alkol no sira seluk konsume alkol iha uma.

- Ita-nia tempu, osan no rekursu sira seluk di'ak liu investe ba sosa ai-han saudavel no nutritivu ne'ebé sei mantein saúde di'ak no hasa'e resposta ita-nia sistema imunidade. Ba informasaun liután, bele haree iha dika ai-han nu nutrisaun durante kuarantena an-rasik ne'ebé pubika hosi <sup>1</sup>
- Ita bele hanoin katak alkol ajuda ita atu enfrenta stres, maibe'e realidade ida-ne'e la'ós maneira di'ak enfrenta stres, tanba alkol aumenta lu tan sintoma pániku no problema anxiadade, depresaun no problema mental sira seluk, no risku ba violénsia hosi familia no doméstika.
- Duké konsume alkol atu gasta ita-nia tempu iha uma, koko halo ezersísiu iha uma-laran. Atividade fízika haforsa ita-nia sistema imunidade no jeralmente – hosi perspektiva tempu-badak no tempu-naruk – mak maneira ida benefísiu atu gasta tempu durante período kuarantena.<sup>2</sup>
- Labele introdús ba ita-nia oan ka joven sira atu hemu no labele lanu iha sira nia oin. Abuzu ba labarik no neglijénsia tanba konsume alkol, liuliu iha situasaun uma-laran ne'ebé iha ema barak iha ne'ebé laiha possibilidade atu izola hosi hemudór sira.
- Dezinfentante alkol fasil asesivel ba objetivu konsume iha fatin izolamentu. Ne'e duni, importante, atu mantein produktu hirak ne'e dook hosi labarik sira ne'ebé hemudór no labarik ki'ik sira no ema seluk ne'ebé mak bele uza ho la loos.
- Uza alkol bele aumenta durante tempu izolamentu an-rasik no parte rua ne'e hotu, izolamentu no hemu, bele hasa'e risku oho-an, ne'e duni redús konsume alkol importante tebes. Se karik ita iha hanoin atu oho-an, ita tenke telefone ba número *hotline* autoridade lokál ka nasional nian.
- Alkol iha ligasaun ho violénsia, inklui violénsia hosi parseiru íntimu. Mane mak komete liu violénsia hasoru feto sira, no sai aat liu, enkuantu feto sira ne'ebé esperiénsia violénsia uza alkol hanesan maneira enfrenta violénsia. Se karik ita mak vitima violénsia ida no hela hamutuk ho ema ne'ebé komete iha fatin izolamentu, ita presiza iha planu seguru bainhira situasaun ne'e sai bo'ot liu. Ida-ne'e inklui viziñu sira, maluk ka fatin atu ba bainhira iha situasaun katak ita tenke sai hosi uma imediatamente. Koko atu kontaktu membru família sira no/ka kolega sira no buka suporta hosi número *hotline* ka servisu lokál ba sobrevivente sira. Se ita iha kuarantena no presiza sai hosi uma imediatamente, kontaktu ba número *hotline* suporta lokál no kontaktu ema ne'ebé ita fiar ba.

---

## Problema uza alkol no COVID-19



Problema uza alkol mak karakteriza liuhosi uza alkol barak no lakon kontrola ba kuantidade alkol ne'ebé hemu. Maski hirak ne'e hanesan problema mental komún iha mundu, sira mós entre hirak ne'ebé mak hetan stigma liu.

Ema sira ne'ebé mak ho problema uza alkol mak iha risku aas liu ba COVID-19 la'ós tanba impaktu hosi alkol ba sira-nia saúde maibé sira mós iha oportunidade liu atu esperiénsia menus hela iha uma ka seguransa kompara ho membru populasaun sira seluk. Ne'e duni importante, iha kondisaun atuál ne'e, katak ema sira ne'ebé presiza ajuda tanba uza alkol hetan suporta ne'ebé sira presiza.

---

<sup>1</sup> Food and nutrition tips during self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 ([http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/\\_recache](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache)).

<sup>2</sup> How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>).

Se ita, ka ema seluk ne'ebé ita, iha problema relasiona ho uza alkol, favor konsidera buat hirak tuirmai:

- Situasaun agora mak oportunidade úniku atu para ka hamenus konsume alkol, tanba situasaun sosiál no presaun hosi kolega sira, hanesan festa, enkontru ho kolega sira, restaurante no klube sira mak (tuir nesiedade) bele prevene.
- Intervensaun online ba problema uza alkol hosi profesionál no grupu ajuda mútua bele hamenus estigma tanba sira oferese anonimu no privasidade ne'ebé bo'ot, ne'e duni verifica ajuda saida mak it abele hetan online.
- Kria sistema amizade no auto-suporta ho ema ruma ne'ebé ita fiar no buka suporta estra bainhira presiza, hanesan akonsellamentu online, intevensaun sira no grupu suporta sira.
- Prátika distánsia fíziku, maibé labele izola sosialmente: telephone, testu no/ka hakerek ba ita-nia amigo sira, kolega sira no familia sira. Uza maneira fkan no kreativu atu halo konesaun ho ema sira sem kontaktu fíziku.
- Evita sinais no gatilos iha TV no media ne'ebé iha publicidade no promosaun bo'ot kona-ba alkol; kuidadu atu evita link sira ba media sosiál ne'ebé mak hetan patrosinador hosi industria alkol nian.

---

### **oinsá mak bele hetan informasaun ne'ebé bele fiar no oinsá bele deteta informasaun la loos**



- Buka informasaun iha fonte sira ne'ebé kredivel, hanesan OMS, autoridade saúde nasionál no ita-nia profesionál saúde. Ba informasaun atualizadu kona-ba COVID-19, haree iha *website* OMS nian.<sup>3</sup>
- Sempre verifica filafali informasaun ne'ebé ita simu. Kuidadu ho *website* no testu sira ne'ebé uza mensajen hanesan no hakerek hanesan no iha formatu hanesan, tanba hirak ne'e hanesan mensajen ne'ebé prodús viral ba distribuissau boot ho objetivu atu bosok ita.
- Kuidadu ho alegasaun falsu no engana sira, liuliu ho relasaun kona-ba efeito hosi alkol ba saúde no imunidade. Alegasaun hirak ne'e tenke kategoriza la'ós fonte informasaun saúde tanba laiha evidénsia katak hemu alkol fó kualkér protesau kontra COVID-19 ka iha efeito pozitivu ba prosesu no rezultadu kualkér mora infesioza.
- Kuidadu ho alegasaun *online* sira katak alkol fó kualkér benefísiu esensiál ne'ebé ita presiza durante tempu izolamentu iha uma ka kuarantena. Alkol la'ós komponente nesésáriu iha ita-nia dieta ka estilu moris.

---

<sup>3</sup> Coronavirus disease (COVID-19) katbreak [online information portal]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).

- Kuidadu katak *website* no konteúdu mensajen iha media sosiál fornese meius hodi sosa tuir *online* no bele haruka bebida alkóliku sira ba uma bele hasa'e konsume alkol no fasil atu bosok labarik sira.
- Se ita la hemu alkol, labele husik razaun saúde ka alegasaun bele halo ita hahú hemu fali.

---

### **Ikus liu, pontu xave atu hanoin:**

Iha kualkér situasaun ita labele hemu kualkér produktu alkol/tua ho tipu oi-oin hanesan maneira prevene ka trata infesaun COVID-19.

### **Acknowledgements**

This document was coordinated by Carina Ferreira-Borges, Programme Manager, Alcohol, Illicit Drugs and Prison Health, under the leadership of Dr João Breda, Head of the WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, and in consultation with the Incident Management Team of the WHO Health Emergencies Programme, WHO Regional Office for Europe, and WHO headquarters, Geneva, Switzerland.

The document was prepared by Maria Neufeld, Consultant, WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, and revised by Carina Ferreira-Borges, Programme Manager, Alcohol, Illicit Drugs and Prison Health, and Maristela Monteiro, Senior Advisor Alcohol, Pan American Health Organization.

Additional inputs were received from Elena Yurasova, Technical Officer, WHO Office in the Russian Federation; Jürgen Rehm, Senior Scientist, Centre for Addiction and Mental Health, Toronto, Canada; Khalid Saeed, Regional Advisor, WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean; Isabel Yordi Aguirre, Programme Manager, Gender and Human Rights, WHO Regional Office for Europe; Jonathon Passmore, Programme Manager, Violence and Injury Prevention, WHO Regional Office for Europe; Michael Thorn, Consultant, WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases; and Vladimir Poznyak, Coordinator, Management of Substance Abuse, WHO headquarters.

This publication was developed with financial assistance from the Government of Norway, the Government of Germany and the Government of the Russian Federation in the context of the WHO European Office for the Prevention and Control of NCDs.