

ETILISMO E ISOLAMENTO SOCIAL: OS IMPACTOS DA PANDEMIA EM USUÁRIOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Data de aceite: 01/09/2023

Hélio Júnior Henrique de Siqueira

Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas- UNIPAM-MG-Brasil.

Daniel Amorim Gomes

Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas- UNIPAM-MG-Brasil.

A pandemia de COVID-19 que começou em 2020 foi um marco na história recente da humanidade. A doença rapidamente se espalhou pelo mundo, afetando milhões de pessoas e resultando em milhões de mortes. Além do impacto humano, ela teve efeitos significativos na economia, na política e na sociedade como um todo (GRIMLEY; CORNISH; STYLIANOU, 2022).

Ela destacou a importância da saúde pública e da ciência, bem como a necessidade de colaboração global e cooperação entre países para lidar com crises de saúde. Expôs as desigualdades sociais e econômicas existentes em

muitos lugares e colocou em evidência a necessidade de sistemas de saúde mais fortes e resistentes. Ademais, a pandemia acelerou a adoção de tecnologias digitais e o trabalho remoto, transformando a forma como muitas pessoas trabalham e se comunicam, e mudando a maneira como as pessoas interagem e se relacionam, com muitos tendo que se adaptar ao distanciamento social e aos novos protocolos de segurança (CARVALHO; LIMA; COELI, 2020).

Tudo isso teve um impacto significativo na saúde mental e bem-estar das pessoas, incluindo o aumento do consumo de álcool. Embora ele possa ter efeitos relaxantes e reduzir temporariamente o estresse e a ansiedade, o seu consumo excessivo pode ter consequências graves na saúde física e mental (BARBOSA *et al.*, 2023). Segundo Garcia e Sanchez (2020), durante os períodos de quarentena, muitas pessoas ficaram em casa, sem suas atividades sociais regulares e com níveis elevados de estresse e ansiedade relacionados à

incerteza em torno da pandemia, o que levou muitas pessoas a recorrerem ao álcool como uma forma de lidar com esses desafios.

Ainda na visão das autoras, esse isolamento social foi particularmente desafiador para pessoas que lutam contra o alcoolismo ou outras formas de dependência. A falta de contato social, a incerteza em relação ao futuro e o estresse financeiro e emocional aumentaram a ansiedade e levaram as pessoas a buscarem a bebida para aliviar esses sentimentos. Além disso, a falta de rotina e estrutura tornou mais difícil para as pessoas em recuperação manterem a sobriedade. A interrupção de reuniões de suporte, sessões de terapia e outras formas de tratamento as deixaram com menos recursos para lidar com o estresse e as tentações do uso da substância (GARCIA; SANCHEZ, 2020).

Nesse contexto, faz-se necessário discutir os reflexos da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população como um todo, identificando as possíveis causas do aumento de novos usuários de bebidas alcoólicas neste período, e do agravamento da situação de dependentes crônicos da substância. Além disso, busca-se levantar os possíveis principais motivos que levaram tantas pessoas ao uso de álcool nos períodos de isolamento social.

PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

A pandemia de COVID-19 afetou significativamente a saúde mental das pessoas em todo o mundo. A incerteza em relação ao futuro, a perda de entes queridos, o isolamento social, a ansiedade e o estresse desencadearam problemas de saúde mental em muitos indivíduos. Alguns dos principais males que se multiplicaram nesse período foram a ansiedade e a depressão, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), o abuso de substâncias, a violência doméstica e o sentimento de solidão (MAZZA, 2020).

Muitas pessoas relataram sentir ansiedade e depressão durante a pandemia devido à incerteza em relação ao futuro, ao medo de ficarem doentes ou de perderem pessoas próximas, ao isolamento social e à falta de contato físico com outras pessoas. Uma parcela dos indivíduos que foram infectados pelo vírus ou que tiveram familiares e amigos contaminados desenvolveram TEPT devido ao trauma emocional causado pela experiência (MORTAZAVI *et al.*, 2020). O isolamento social e o estresse levou muitos a recorrerem ao abuso de substâncias químicas, como o álcool, como uma forma de lidar com a situação. O estresse e a tensão causados pela pandemia aumentaram os casos de violência doméstica, já que as pessoas ficaram mais tempo em casa e sob o mesmo teto, e a falta de contato físico com outras pessoas e o distanciamento prolongado levaram à falta de apoio social, o que afetou significativamente a saúde mental das pessoas em todo o mundo (MAZZA, 2020).

Segundo Talevi *et al.* (2020), a COVID-19 teve um impacto direto na saúde mental de milhões de pessoas em nível global. Nas palavras dos autores:

Em conjunto, as evidências acumuladas até agora confirmam que a pandemia

de COVID-19 em curso está tendo um enorme impacto psicológico nos indivíduos. As pessoas experimentaram sofrimento psicológico considerável durante o estágio inicial do surto de COVID-19 em termos de ansiedade, depressão e sintomas pós-traumáticos. Globalmente, os resultados foram relativamente consistentes em termos de gravidade: a maioria dos indivíduos sofria de distúrbios leves a moderados, enquanto os indivíduos que relatavam sintomas graves eram uma minoria. (...) Algumas categorias se mostraram mais vulneráveis, como os profissionais de saúde e os pacientes afetados pela COVID-19. Além disso, algumas variáveis foram associadas a maior impacto psicológico, como sexo feminino e idade jovem (TALEVI *et al.*, 2020, p. 142, tradução nossa).

De acordo com Heitzman (2020), nem todos os que enfrentaram a pandemia revelaram sintomas de TEPT e precisaram receber ajuda psicológica e suporte profissional. A maioria maneja a situação da forma que pôde, com meios próprios que dispunha para lidar com situações difíceis. Entretanto, ele afirma que qualquer pessoa que se defronta com situações que afetam o modo seguro em que vive é afetada pelo estresse psicológico. O autor afirma que: “Devido às altas taxas de mortalidade, os surtos de epidemias foram invariavelmente associados a estados de pânico e sensação de ameaça à segurança individual” (HEITZMAN, 2020, p. 188, tradução nossa). Na visão do autor, nesse contexto, o uso de diferentes mecanismos de defesa são psicologicamente compreensíveis e justificáveis.

Segundo Cullen *et al.* (2020), pessoas com doenças mentais estabelecidas, mesmo no curso natural da vida, já possuem uma expectativa de vida menor e a saúde física mais prejudicada em comparação à população em geral. Em consequência disso, estes indivíduos, especialmente aqueles com transtorno de uso de substâncias químicas como drogas e álcool, estiveram com o risco aumentado de infecção por COVID-19, dificuldades para realizar testes e tratamentos, e aumento da probabilidade de sofrerem problemas físicos e psicológicos.

No Brasil, a pandemia teve um grande impacto na saúde mental da população. Em 2021, um estudo conduzido pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) em parceria com outras instituições de pesquisa mostrou que 40% dos brasileiros apresentavam sintomas de ansiedade ou depressão durante a pandemia (FIOCRUZ, 2021). Um levantamento realizado pelo Instituto Datafolha em março de 2021 mostrou que 56% dos brasileiros disseram que sua saúde mental piorou desde o início da pandemia (HAIDAR, 2021). E um estudo da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), feito em 2022 e 2023, entrevistou 9 mil pessoas no país e constatou que os diagnósticos de depressão cresceram 41% entre o período pré-pandemia e o primeiro trimestre de 2022 (HALLAL *et al.*, 2023).

Entre os jovens, oito em cada dez brasileiros de 15 a 29 anos apresentaram algum problema de saúde mental, segundo pesquisa do Datafolha de 2022. Realizada com mil pessoas desta faixa etária, a pesquisa mostrou que a maioria sofreu com pensamentos negativos (66%), dificuldade de concentração (58%) e crise de ansiedade (53%). Uma

minoria significativa relatou ter transtornos alimentares (20%) e pensamentos suicidas (13%) ou ainda ter ferido o próprio corpo por meio de automutilação (6%). Mais da metade (51%) considerava sua saúde mental como regular, ruim ou péssima (MENA, 2022).

Diante disso, urge a necessidade de investigar as possíveis razões que contribuíram para o aumento do consumo de bebidas alcóolicas nos períodos de isolamento social impostos pela pandemia de COVID-19. As consequências desse distanciamento no aparecimento de novos usuários e no aumento do consumo entre usuários crônicos precisam ser melhor apurados para que estratégias de saúde eficazes sejam postas em prática, principalmente entre as populações menos assistidas, logo mais vulneráveis ao desenvolvimento de complicações relacionadas ao abuso do álcool.

NOVOS E VELHOS USUÁRIOS

Segundo Calina *et al.* (2021), o álcool é uma substância amplamente disponível na maioria das sociedades modernas, com relativa aceitação social e grande potencial de abuso por parte da população, podendo ocasionar intoxicações crônicas. Além de ser um depressor do sistema nervoso central (SNC) e diminuir a atividade neuronal, ele proporciona efeitos ansiolíticos, antidepressivos, relaxantes e sedativos temporários e em um curto espaço de tempo. Por esses motivos, ele vem sendo utilizado há milênios por muitas pessoas que enfrentam problemas de ansiedade, depressão e insônia. Nas palavras dos autores, o álcool:

Atua na produção de substâncias opióides, o que explica o efeito analgésico; afeta o hipocampo, área do cérebro onde ocorrem os processos relacionados à memória e assim o consumidor não lembra mais o que fez durante e depois do consumo; inibe a produção de neurotransmissores, como ácido gama-aminobutírico (GABA) e glutamato, cujo efeito é retardar a transmissão de impulsos nervosos através do cérebro; seu nível no sangue quando passa de 0,05% causa distúrbios da atividade nervosa no lobo frontal e, portanto, dificuldades no controle de impulsos e na tomada de decisões, diminuição do pensamento e do julgamento, e redução da censura; seu efeito na amígdala cerebral faz com que os consumidores não percebam ao certo que suas ações podem ter efeitos perigosos e, portanto, escândalos, violência e acidentes podem ocorrer; sua ação no cerebelo leva à perda de equilíbrio, coordenação dos movimentos e instabilidade da marcha; quando o nível de álcool excede 0,04%, o funcionamento do centros de reflexos no tronco cerebral que controlam a respiração, tosse e espirros podem ser inibidos e tornam-se incapazes de regular as funções vitais do corpo e, em casos extremos, a morte pode ocorrer (CALINA *et al.*, 2020, p. 531, tradução nossa).

Um estudo quantitativo (*survey*) conduzido nos Estados Unidos demonstrou que 60,1% dos entrevistados aumentou o consumo de bebidas alcóolicas no período da pandemia em comparação ao período pré-pandemia, dentre os quais 45,7% justificaram tal comportamento com base no estresse aumentado, 34,4% culpavam o aumento da disponibilidade das bebidas e 30,1% indicaram o sentimento de tédio como principal motivo.

Quase dois terços dos participantes relataram algum tipo de combinação entre essas três causas (GROSSMAN *et al.*, 2020).

Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), 42% dos brasileiros relataram alto consumo de álcool durante a pandemia de COVID-19. Realizada entre maio e junho de 2020 em 33 países das Américas, a pesquisa revelou uma maior prevalência entre jovens, os quais consumiram mais de 60 gramas de álcool puro nos 30 dias anteriores (OPAS, 2020). A Fiocruz também divulgou índices alarmantes, que indicaram que 18% da população brasileira com mais de 18 anos aumentou o consumo de bebidas alcóolicas nos períodos de quarentena (GARCIA; SANCHEZ, 2020). Já a Associação Brasileira de Bebidas Alcoólicas (ABRAPE) demonstrou uma mudança significativa no modo de consumo das bebidas, que eram realizadas majoritariamente em ambientes sociais como restaurantes, bares, eventos e casas noturnas (61%) para ambientes domésticos, em sua vasta maioria (ABRAPE, 2019).

Não há dados precisos sobre o percentual de pessoas que começaram a beber durante a pandemia, mas pesquisas indicam um aumento no consumo de álcool em diversos países. Em reportagem publicada no jornal Estado de Minas, Mayara (2021) apresentou alguns relatos de pessoas que recorreram, pela primeira vez, às bebidas alcóolicas como alento e companhia para os períodos de quarentena, especialmente os jovens. Nas palavras da autora:

Os jovens realmente têm bebido mais frequente e intensamente durante a pandemia. Acredito que seja porque as opções de lazer fora de casa, passeios e encontros para jogos e festas estão limitadas, e os jovens têm tendência maior ao imediatismo e intolerância maior à paciência, espera e resiliência. Eles têm, também, uma demanda de curiosidade e novidade, e a frustração gera, muitas vezes, a necessidade de entorpecimento, anestesia e gratificação. Nesse caso, a bebida alcoólica é a fonte mais rápida de ativação de dopamina (MAYARA, 2021, p.1).

O alcoolismo pode afetar o desenvolvimento do cérebro em adolescentes e jovens adultos, prejudicando a memória, o aprendizado e as habilidades cognitivas, além de levar a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças hepáticas, danos no sistema nervoso, câncer e problemas cardiovasculares (PECHANSKY *et al.*, 2004). Além dos efeitos físicos, a dependência etílica pode afetar negativamente a vida social e emocional dos jovens, levar a problemas no relacionamento com amigos e familiares, conflitos e comportamentos de risco, como dirigir embriagado e por em risco a própria vida e a vida de outros (MOURA, *et al.*, 2018).

Segundo Pádua *et al.* (2021), alguns estudos demonstram evidências relacionadas aos danos causados pelo isolamento social entre os usuários crônicos. Na China, 32% dos etilistas habituais reportaram aumento do consumo e 19% relataram recaída do alcoolismo nos períodos de quarentena. No Brasil, muitos sofreram com a interrupção dos encontros presenciais realizados para atender os Alcoólatras Anônimos (AA) e a Síndrome

de Abstinência Alcoólica (SAA) foi diagnosticada em vários pacientes (PÁDUA *et al.*, 2021).

Em reportagem publicada no portal VivaBem UOL, Inácio (2021) relata alguns casos de recaída em alcoólatras durante a pandemia de COVID-19 em Curitiba, no estado do Paraná. Pessoas que haviam abandonado o vício há anos e acabaram recorrendo ao uso nos períodos de isolamento. “Desde o início da crise sanitária, a procura pelo grupo (AA) na cidade subiu 40%, evidenciando um fenômeno global: o aumento no consumo abusivo de álcool” (INÁCIO, 2021, p.1).

Faltam evidências precisas acerca do percentual de etilistas com recaída na pandemia, mas é importante lembrar que ela pode ter sido um fator de estresse e ansiedade para algumas pessoas, o que pode ter levado ao aumento do consumo de álcool e, conseqüentemente, ao aumento do risco de recaída para aqueles que já lutaram contra o alcoolismo. Além disso, a crise sanitária pode ter dificultado o acesso a tratamentos e suporte, como terapia e grupos de apoio, que são importantes para a recuperação e a prevenção. O isolamento social e a falta de assistência social também podem ter afetado negativamente a saúde mental e emocional das pessoas que lutam contra o alcoolismo.

Diante disso, acende-se o alerta para o desenvolvimento de políticas de saúde pública mais efetivas para a promoção de saúde e bem-estar de toda a população, especialmente daqueles que enfrentam problemas relacionados ao vício em drogas lícitas e ilícitas. As bebidas alcoólicas, por possuírem um enraizamento cultural mais forte e contar com relativa aceitação social entre os brasileiros e várias outras sociedades, representam um desafio ainda maior para o combate ao seu uso abusivo e prejudicial. As conseqüências podem ser graves e longevas, prejudicando todo o sistema de saúde local e a sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. C. M. *et al.* O impacto do álcool no organismo: uma revisão literatur. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n.1, p.2094-2102, jan./feb., 2023.

CALINA, D. *et al.* COVID-19 pandemic and alcohol consumption: Impacts and interconnections. **Toxicology Reports**, v. 8, p. 529-535, 2021.

CULLEN, W.; GULATI, G.; KELLY, B. D. Mental health in the COVID-19 pandemic. **QJM: An International Journal of Medicine**, v. 113, n. 5, p. 311-314, 2020.

FIOCRUZ. **Saúde Mental em Tempos de Pandemia**. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/coronavirus/saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em: 01/05/2023.

GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Z. M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 10, p. e00124520, 2020.

GROSSMAN, E. R.; BENJAMIN-NEELON, S. E.; SONNENSCHNEIN, S. Alcohol Consumption during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Survey of US Adults. **Int J Environ Res Public Health**, v. 14, n. 24, p. 9189, dez. 2020

H Aidar, S. Pesquisa Datafolha encomendada por Abrata e Viatrís mostra que 44% dos brasileiros tiveram problemas psicológicos na pandemia. **Folha de São Paulo**, 13 de set. 2021. Disponível em: <https://saude.mental.blogfolha.uol.com.br/2021/09/13/pesquisa-datafolha-encomendada-por-abrata-e-viatriis-mostra-que-44-dos-brasileiros-tiveram-problemas-psicologicos-na-pandemia/#comentarios>. Acesso em: 06/05/2023.

HALLAL, P. R. C. *et al.* Inquérito telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia – COVITEL. **Portal Institucional UFPEL**, 2023.

HEITZMAN, J. Impact of COVID-19 pandemic on mental health. **Psiquiatria Polska**, v. 54, n. 2, p. 187-198, 2020.

INÁCIO, L. Alcoolismo cresce na pandemia; qual o limite entre o lazer e o vício?. **VivaBem UOL**, 01 de jul. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/07/01/alcoolismo-cresce-na-pandemia-qual-o-limite-entre-o-lazer-e-o-vicio.htm>. Acesso em: 04/05/2023.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020.

MAYARA, J. Bebidas alcoólicas são 'porta de entrada' para a dependência na juventude. **Estado de Minas**. 16 de abr. 2021. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2021/04/16/interna_bem_viver,1257687/bebidas-alcoolicas-sao-porta-de-entrada-para-a-dependencia-na-juventude.shtml. Acesso em: 20/05/2023.

MAZZA, M. G. *et al.* Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 89, p. 594-600, 2020.

MENA, F. 8 em cada 10 jovens tiveram problemas recentes de saúde mental, aponta Datafolha. **Folha de São Paulo**, 17 de out. 2022. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2022/10/8-a-cada-10-jovens-tiveram-problemas-recentes-de-saude-mental-aponta-datafolha.shtml>. Acesso em: 09/05/2023.

MORTAZAVI, S. S. *et al.* Fear, Loss, Social Isolation, and Incomplete Grief Due to COVID-19: A Recipe for a Psychiatric Pandemic. **Basic Clin Neurosci.**, v. 11, n. 2, p. 225-232, mar./abr. 2020.

MOURA, L. R. *et al.* Fatores sociodemográficos e comportamentos de risco associados ao consumo do álcool: um recorte do Erica. **Saúde em Debate**, v. 42, n. spe4, p. 145–155, dez. 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pesquisa da OPAS em 33 países aponta que quase metade dos entrevistados no Brasil relatou alto consumo de álcool durante a pandemia. 12 de nov. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/12-11-2020-pesquisa-da-opas-em-33-paises-aponta-que-quase-metade-dos-entrevistados-no>. Acesso em: 03/05/2023.

PECHANSKY, F.; SZOBOT, C. M.; SCIVOLETTO, S. Uso de álcool entre adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatogênicos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 26, p. 14–17, maio 2004.

TALEVI, D. *et al.* Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. **Riv Psichiatr**, v. 55, n. 3, p. 137-144, 2020.