



Clique e assine por apenas 7,90/mês



GILBERTO URURAHY

Por Blog

SIGA ✉

Especialista em medicina preventiva

Coronavírus

## O uso de bebidas alcoólicas no isolamento social

O consumo excessivo de álcool durante o isolamento pode agravar os sintomas de ansiedade e depressão e gerar outras doenças

Por [Gilberto Ururahy](#) - 3 abr 2020, 12h12

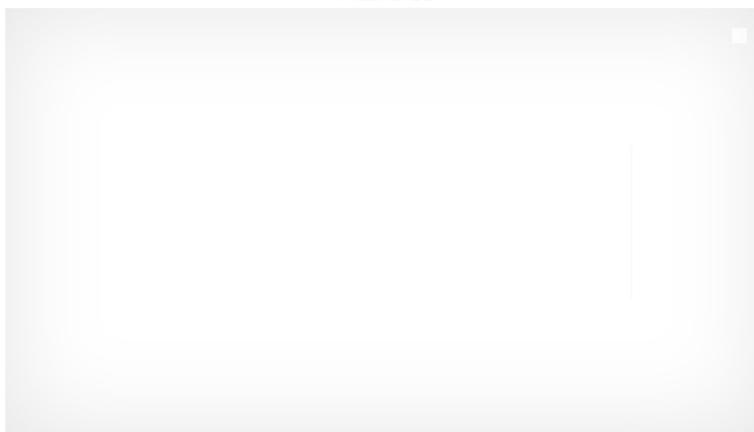


O consumo de bebida alcoólica enfraquece o sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade do organismo à infecções. Vinotecarium by Pixabay/Reprodução

um vasodilatador. Ela provoca um efeito imediato de prazer e agradável compensação. Mas seu consumo excessivo durante o isolamento pode agravar os sintomas de ansiedade e depressão e gerar doenças gástricas e hepáticas. Além disso, é importante atentar para a qualidade do sono. Quem bebe tem sono de má qualidade: não gera repouso, roncos, produz estresse e todas as suas consequências.

O que pouca gente sabe é que o consumo de bebida alcoólica enfraquece o sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade do organismo à infecções, logo agora que estamos fazendo um enorme esforço para nos mantermos afastados do novo coronavírus.

PUBLICIDADE



No Brasil, pelo menos 10% da população é dependente de álcool, 20% relatam uso abusivo da substância, 60% dizem usar a bebida socialmente e 10% são abstêmios, segundo pesquisas.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo de 30 gramas de álcool por dia (ou seja, o equivalente a duas latas de cerveja ou duas taças de vinho ou uma dose de uísque). Vale lembrar que estas são referências a serem acompanhadas de um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada e prática de exercícios.

Estamos vivendo dias de pressão e incertezas mas, lembre-se que saúde é prevenção. Pequenas indulgências podem ser permitidas, desde que não virem regras e acabem se tornando um “novo estilo de vida” em período de confinamento.

*Gilberto Ururahy é médico há 40 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio*

Veja

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Veja Rio

ASSINE POR R\$ 7,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Superinteressante

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Veja São Paulo

ASSINE POR R\$ 14,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Você S/A

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Quatro Rodas

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

**VER OFERTAS**

Leia também no [GoRead](#)

SIGA

[BEBÊ.COM](#)

[BOA FORMA](#)

[CAPRICHOS](#)

[CASACOR](#)

[CLAUDIA](#)

[GUIA DO ESTUDANTE](#)

[PLACAR](#)

[QUATRO RODAS](#)

[SAÚDE](#)

[SUPERINTERESSANTE](#)

[VEJA](#)

[VEJA SÃO PAULO](#)

[VIAGEM E TURISMO](#)

[VOCÊ S/A](#)

[Grupo Abril](#)

[Política de privacidade](#)

[Como desativar o AdBlock](#)

[Abril SAC](#)

[Anuncie](#)

[QUEM SOMOS](#) | [FALE CONOSCO](#) | [TERMOS E CONDIÇÕES](#) | [TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.