

Segurança Alimentar e Nutricional em Tempos de Pandemia¹

Laercia ARAUJO²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

O presente trabalho tratará acerca da segurança alimentar e nutricional em tempos de pandemia, especialmente relacionado ao coronavírus, e como uma alimentação com equilíbrio e seguindo os protocolos higiênicos sanitários poderá realizar contribuições neste quadro.

PALAVRAS-CHAVE: Segurança Alimentar; Segurança Nutricional; Pandemia; Coronavírus.

A pandemia do coronavírus vem fazendo imposição de novos desafios para governos em todas as suas esferas e para comunidades que organizam-se para a diminuição dos seus efeitos perante a vida. Se, em tempos com normalidade, as dificuldades materiais e os distintos níveis de vulnerabilidade já acabavam impondo restrições à maior parte da população, elas terão aprofundamento com o vírus. Nesse âmbito o Governo e a sociedade precisam ter cooperação na potencialização das suas ações para provimento de segurança alimentar a comunidade mais exposta e na garantia de renda mínima para sobrevivência. (OLIVEIRA et al. 2020).

Se antes do coronavírus a realidade já era insustentável, nesse momento tem importância que os mecanismos de solidariedade social tenham acionando com coordenação. Muitos questionaram, no início das discussões acerca do isolamento social, que o país não parou para a resolução das mortes por fome, tendo tanta gravidade como a pandemia. De fato, esse é um ponto considerado de grande importância para reflexões acerca do tipo de sociedade que é almejada. Entretanto, a realidade que foi colocada à

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 20 de junho de 2020

² Aluno do **Curso de Pós Graduação em Nutrição Clínica e Funcional**/, e-mail: laerciaaraujo@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

tona é exigente um olhar mais à frente, sendo que, o tempo torna-se fator fundamental e é necessário lidar com o vírus e com a fome de forma imediata (VEIGA, 2020).

A alimentação pode ter consideração como uma parceira para combater o coronavírus, mas ainda não tem comprovações científicas de sua associação para prevenir ou tratar a doença. Entretanto, sabe-se que, diversos nutrientes possuem ação, no fortalecimento do sistema de imunização (RIBEIRO-SILVA et al. 2020).

Estudiosos pertencentes à Universidade Médica da China fizeram a publicação de um estudo acerca das potenciais intervenções para tratar a infecção. É feita sugestão da avaliação nutricional individualista dos pacientes, antes que seja administrado o tratamento. E ainda, fazem destaque a importância, para pessoas infectadas ou não, uma dieta com equilíbrio contando com vitaminas (A, B, C, D e E), ômega 3, ferro, zinco e selênio (VEIGA, 2020).

Nesse interim, estes nutrientes possuem reconhecimento como imunomoduladores, podendo ser encontrados, como exemplo nas frutas, nas verduras, nos legumes e nos grãos. Uma alimentação com diversificação, que faça a combinação de alimentos in natura, de forma mínima com processamento e higienizados adequadamente poderá ser tornar a base de uma dieta saudável, e assim, fazer a garantia da imunidade corporal (VEIGA, 2020).

Na busca dos nutrientes, é recomendado que os alimentos que estejam na safra e advindos dos produtores locais. Além de possuírem valores mais baixos, possuam mais sabor e qualidade. Caso tiverem cultivo ecologicamente, sem a utilização de fertilizantes químicos, fazem também garantias que não haja um acúmulo de veneno no corpo. É preciso e fundamental depois de adquirir os produtos fazer sua higienização e sanitização para garantir o consumo de um alimento seguro. (SAES, 2020).

Por fim, a reclusão torna-se uma oportunidade para cozinhar com os familiares, fazer o teste de novas receitas, aderir a novos hábitos, experimentar alimentos novos e fazer o desenvolvimento de novas habilidades na cozinha (RIBEIRO-SILVA, 2020).

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Tatiana Coura; ABRANCHES, Monise Viana; LANA, Raquel Martins. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 36, n. 4, e00055220, 2020.

RIBEIRO-SILVA, R.C.; SANTOS, M.P.; CAMPELLO, T.; ARAGÃO, E.; GUIMARÃES, J.M.M.; FERREIRA, A.; BARRETO, M. L.; SANTOS, S.M.C. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Cien Saude Colet** (2020/Jun).

SAES, M. S. M. **Segurança alimentar e de alimentos na pandemia**. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/artigos/seguranca-alimentar-e-de-alimentos-na-pandemia/>> Acesso em: 09 Jul. 2020.

VEIGA, P. **Segurança alimentar e nutricional em tempos de pandemia**. Disponível em: <<https://ufrj.br/noticia/2020/04/08/seguranca-alimentar-e-nutricional-em-tempos-de-pandemia>> Acesso em: 09 Jul. 2020.