

## **A Importância da Nutrição na Pandemia do COVID-19**

**Mirian JULIANNE**  
**Suelen ROMERA**  
**Faculdade Laboro, DF**

### **Resumo**

A nutrição é fundamental na prevenção de doenças, por isso, sua aplicação correta em tempos da pandemia do COVID-19 é de suma prioridade. O fortalecimento do sistema imunitário é o principal foco, auxiliando no combate a infecções. Este estudo tem como finalidade destacar a importância do estado nutricional adequado para prevenção e manutenção da saúde frente à pandemia. Trata-se de um estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica.

**Palavras-chave:** Nutrição, COVID-19; Importancia da Nutrição na Pandemia.

Pandemias são definidas como doenças infecciosas que se disseminam por grandes continentes. A Cólera, Tuberculose e o Tifo foram exemplos de pandemias significativas que ocorreram ao longo da história. Recentemente, em dezembro de 2019, uma propagação de pneumonia causada pelo novo corona vírus, surgiu na cidade de Wuhan, província de Hubei-China, e rapidamente se espalhou para outros vinte e quatro países. A doença que o vírus causa é a COVID-19, onde ‘CO’ significa corona, ‘VI’ para vírus e ‘D’ para doença (DUTRA et al, 2002).

Atualmente sabe-se que o vírus é transmitido por inalação ou contato direto com gotículas infectadas, o período de incubação varia entre 1 a 14 dias, os doentes infectados podem ser assintomáticos e transmitir a doença. Os sintomas mais frequentes são: febre, tosse, dispneia, mialgias e fadiga. Estima-se que aproximadamente 80% dos doentes desenvolvam doença leve, 14% doença grave e 5% doença crítica. Os doentes graves geralmente apresentam sinais e sintomas de pneumonia viral e pode evoluir para situações de Síndrome de Dificuldade Respiratória Aguda (SDRA), insuficiência cardíaca aguda, lesão renal aguda, sobre infecção, sepses ou choque (DUTRA, et al, 2002).

O combate ao COVID-19 insta que o estado nutricional dos pacientes acometidos não seja posposto entre as estratégias para o seu enfrentamento. A nutrição correta é fundamental ao bom funcionamento de todo o organismo, carecendo ser considerada uma medida precípua não

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 22 e 23 de agosto de 2020

<sup>1</sup> Aluna do Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: mirianlacerda98@hotmail.com

<sup>1</sup> Aluna do Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: suelenromera@gmail.co

<sup>1</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

só para o combate à infecção, mas também para recompor o estado de saúde das pessoas acometidas. Assim, enfatiza-se a importância de se considerar o monitoramento da alimentação e a iniciação da terapia nutricional. (ALMEIDA, 2020).

A melhor maneira de combater o COVID-19, com a alimentação, é mantê-la diversificada e balanceada. Alimentação com a proporção correta de macronutrientes (proteínas, carboidratos, lípidos) e micronutrientes (vitaminas e minerais) contribui para o funcionamento das funções de todo o corpo, principalmente em nível do sistema imunitário, mantendo assim, um bom estado de saúde. Um consumo adequado de, particularmente, vitaminas (A, C, D, E, B6, B12) e minerais (cobre, ferro, folato, selênio, zinco) melhora a resposta do sistema imunitário, podendo ter impacto no prognóstico de doença. (PAIXÃO et al, 2020).

Considerando, também a isto, os cuidados no preparo dos alimentos, com desinfecção correta das frutas e verduras com produtos próprios para alimentos. É necessário manter a limpeza do ambiente de preparo dos alimentos, ou seja, atentar para a higienização dos alimentos (ALMEIDA, 2020).

Outra conduta importante é manter as unhas curtas e evitar ao máximo o uso de acessórios para a manipulação dos alimentos, o que dificulta a higiene adequada das mãos. É preciso, ainda, enfatizar que utensílios e alimentos não devam ser compartilhados, uma vez que favorecem a transmissão do vírus (PAIXÃO et al, 2020).

Para pacientes infectados é essencial à monitoração e a aceitação da ingestão oral, devido os pacientes apresentar perda de apetite decorrente da perda de olfato e do paladar, e por também por prostração e cefaleia, com acentuada perda de peso. Em pacientes mais graves e hospitalizados esses cuidados devem ser mais acompanhados, uma vez que a dispnéia dificulta muito a ingestão de alimentos e o processo infeccioso e febril aumentam o catabolismo, o que compromete ainda mais o estado nutricional, que é primordial no combate à doença (PAIXÃO et al, 2020).

Pacientes em risco nutricional, que tenham algum destes critérios: idosos acima de 65 anos; adulto com IMC inferior a 20,0Kg/m<sup>2</sup>; pacientes com alto risco ou lesão por pressão; pacientes imunossuprimidos; inapetentes; diarreia persistente; histórico de perda de peso; DPOC; asma; pneumopatias estruturais; cardiopatias incluindo HAS, diabetes insulino dependente; insuficiência renal ou gestante. Nessas situações, a terapia nutricional deve ter início rápido, levando em consideração a suplementação oral, e ver a possibilidade da nutrição enteral em situações mais complicadas (PAIXÃO et al, 2020).

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Jaqueline Almeida Guimarães. Estado nutricional e o enfrentamento da COVID-19: reflexões para a prática de enfermagem. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 6671-6675, 2020.

DALTOE, Luciane Maria; DEMOLINER, Fernanda. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 2, 2020.

PAIXÃO, Catarina; SEQUEIRA, Rita; SOUSA, Paulo. Nutrição em tempos de COVID-19.