

A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ADEQUADA COMO FATOR PRIMORDIAL PARA IMUNIDADE NO CONTEXTO DA COVID-19

Marília Peixoto Alves¹; Tiago Conceição Gomes¹; Samara da Silva Ribeiro¹; Michele da Cruz da Silva²; Larissa Rolim Borges-Paluch³

¹Graduando do curso de Bacharelado em Enfermagem (FAMAM), lilaapeixoto17@gmail.com, tiagogomes50991@gmail.com, samsribeiroo@gmail.com; ²Especialista em Educação Física Escolar (UCAM), Graduanda em Enfermagem (FAMAM), cheledacruz@gmail.com; ³Doutora em Ciências Biológicas (UFPR), docente da Graduação e do Mestrado da FAMAM, larissapaluch@gmail.com.

A Organização Mundial da Saúde declarou, em 11 de março de 2020, a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-2), uma pandemia, causada pelo novo coronavírus, sendo esta uma doença que apresenta quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios agudos graves. Diante deste contexto, notou-se que a alimentação pode influenciar significativamente de maneira negativa ou positiva na saúde do indivíduo. Posto isto, uma alimentação saudável e adequada adjunta ao fortalecimento do sistema imunológico pode representar fator fundamental no enfrentamento da Covid-19, visto que as pessoas com quadro de carências ou inadequação do estado nutricional tem maior probabilidade de desenvolver patologias, como obesidade, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, sendo o processo de recuperação geralmente mais demorado. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar a relação entre a alimentação, nutrição e o fortalecimento da imunidade em tempos de pandemia da Covid-19. Para tanto, a metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica na base de dados Google Acadêmico. A estratégia de levantamento bibliográfico foi a busca pelos descritores: “dieta saudável”, “covid-19” e “imunidade”. Os critérios de inclusão foram artigos, língua portuguesa, gratuitos, e período entre janeiro de 2019 a agosto de 2021. O critério de exclusão foi a indisponibilização do artigo na íntegra on-line. Após aplicados os critérios foram selecionados cinco artigos. Os estudos avaliados relatam que ainda não há evidência científica referente que a ingestão de um grupo específico de alimento ou prática nutricional impeça ou reduza a contaminação pelo novo coronavírus. Todavia, sabe-se que a alimentação está diretamente relacionada ao bom funcionamento do sistema imunológico e pode estabelecer o risco e a gravidade das infecções virais respiratórias. Dessa maneira, o consumo de frutas com fontes de vitaminas A, C e E, estimulam a produção de glóbulos brancos. Além disso, uma dieta contendo as quantidades recomendadas de proteínas e vitaminas está diretamente relacionada à proteção do hospedeiro contra doenças transmitidas por microrganismos, garantindo assim a manutenção de um bom estado de saúde, impactando positivamente no prognóstico de diversas doenças crônicas que, por conseguinte, podem auxiliar na prevenção e enfrentamento da Covid-19. À vista disso, os processos educativos, ambientais e em saúde apresentam-se como sustentáculos colaborativos para instrumentalizar a sociedade a realizar uma reeducação alimentar baseada em uma dieta saudável, e garantir assim uma melhor qualidade de vida mediante também a adoção de medidas sanitárias e políticas públicas adequadas. Além disso, apesar de ainda não estar totalmente explícito o papel da resposta imune no processo de evolução da infecção pelo SARS-CoV-2, entende-se que a manutenção deste sistema é imprescindível para o organismo possa produzir resultados positivos contra diversos agentes infecciosos.

Palavras-chave: Dieta Saudável. Covid-19. Imunidade.