



Nutrição em tempos de COVID-19

Catarina Paixão¹, Rita Sequeira², Paulo Sousa³

¹*Nutricionista, Investigadora Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; Mestre em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa*

² *Nutricionista, Investigadora Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa*

³ *Professor na ENSP-NOVA, Coordenador do Mestrado em Saúde Pública*

Tendo em consideração que o SARS-CoV-2 é um vírus bastante recente, as atuais recomendações têm de ser interpretadas tendo em conta alguma incerteza e desconhecimento, pelo que serão necessários mais estudos para que se obtenham resultados mais robustos. Este texto é uma reflexão sucinta que tem por base resultados de estudos recentes e algumas recomendações de organizações, nacionais e internacionais, com responsabilidades e conhecimentos na área. Foca três tópicos relevantes no atual contexto, nomeadamente (1) **a relação da COVID-19 com a alimentação**; (2) **COVID-19 e a segurança alimentar** e (3) **COVID-19 e o aleitamento materno**.

1. A relação da COVID-19 com a Alimentação

Sabe-se que uma alimentação com a proporção correta de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos) e micronutrientes (vitaminas e minerais) contribui para o correto funcionamento das funções fisiológicas do corpo humano, nomeadamente a nível do sistema imunitário, assegurando assim a manutenção de um bom estado de saúde. Um consumo adequado de, particularmente, vitaminas (A, C, D, E, B6, B12) e minerais (cobre, ferro, folato, selénio, zinco) melhora a resposta do sistema imunitário,(1, 2) podendo ter impacto no prognóstico de doença.

Contudo, não existe evidência científica que defenda que algum alimento e/ou suplemento possa prevenir ou tratar eficazmente o COVID-19.(3, 4) A *European Food Security Authority* (EFSA) ainda não identificou ou autorizou qualquer alegação de saúde a um alimento ou



componente que seja considerado adequado para a redução dos fatores de risco de infeções, suportando assim, esta afirmação.(5)

Outro aspeto que deverá ser considerado nesta pandemia é o isolamento social e as consequências associadas ao mesmo, nomeadamente, a possibilidade de diminuição da atividade física habitual bem como a alteração de hábitos alimentares, que poderá levar a um aumento do peso corporal e, conseqüentemente, contribuir para incrementar a prevalência de excesso de peso e obesidade, de si já elevadas no nosso país (segundo o Inquérito Nacional de Alimentação e Atividade Física 2015-2016, cerca de 60% dos portugueses apresentavam pré-obesidade ou obesidade). (6)

Esse excesso ponderal acarreta desafios físicos e psicológicos que poderão comprometer o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos indivíduos.(7-9) Para além disso, ter um Índice de Massa Corporal superior ou igual a 40 kg/m² é considerado fator de risco para a severidade da COVID-19.(10) Apesar de ainda não se saber se esta relação é explicada pela existência de outras co-morbilidades derivadas do excesso de peso (isto é, a obesidade aumenta a probabilidade de existência de outras patologias como a diabetes e doença cardiovascular e isso poderá explicar o seu efeito na severidade da doença) ou se esta relação é independente.(11)

Como tal, durante esta pandemia em que o distanciamento social é aconselhado, os cidadãos deverão continuar a seguir uma alimentação saudável, cumprindo as recomendações do guia alimentar português, a Roda dos Alimentos (Figura 1). A alimentação deverá ser **equilibrada** (comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado), **variada** (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e de acordo com a sua sazonalidade) e **completa** (comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente).

É importante reforçar a continuação de um estilo de vida saudável, mantendo ou incrementando os níveis de atividade física, a par de uma alimentação saudável e equilibrada. A Direção-Geral da Saúde produziu documentos que poderão ajudar os cidadãos a gerir



melhor esta fase de confinamento decorrente da pandemia. Poderá aceder a estes, [aqui](#) e [aqui](#).

Figura 1 – Roda dos Alimentos.



2. COVID-19 e a Segurança Alimentar

Até ao momento, não existe evidência científica que suporte a possibilidade de ocorrer contaminação através do consumo de alimentos (sejam crus ou cozinhados).(12-15) Tendo em conta experiências anteriores, com outros coronavírus semelhantes (nomeadamente com o SARS-CoV e com o coronavírus MERS-CoV), a EFSA comunicou que a evidência “demostrou que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar”.(13) A Organização Mundial de Saúde (OMS) acrescenta que o coronavírus necessita de um hospedeiro (animal ou humano) para se multiplicar, não podendo ocorrer a sua multiplicação em alimentos.(12)

O *European Centre for Disease Prevention and Control* defende que apesar de se suspeitar que o novo coronavírus seja de origem animal, atualmente a sua transmissão ocorre por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, e também por superfícies ou objetos contaminados (13), sendo que a evidência científica mais recente reporta que este vírus pode sobreviver até



72 horas no plástico e aço, até 4 horas em cobre e até 24 horas em cartão,(16) superfícies estas muitas vezes utilizadas para preparar ou embalar alimentos.

Assim, e apesar do risco de transmissão por alimentos ser nulo à luz do conhecimento atual, o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar é aconselhado (14, 17), seja em casa ou em estabelecimentos e unidades de restauração coletiva, nomeadamente:

- Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto não higienizada);
- Uso frequente de desinfetantes à base de álcool;
- A desinfecção apropriada das superfícies de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- Lavar adequadamente os alimentos crus;
- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;
- Durante a preparação, confeção e consumo adotar as medidas de etiqueta respiratória¹.
- Os colaboradores de produção alimentar deverão ainda manter distância física entre si (pelo menos 1 metro) e estar atentos a possíveis sintomas.(12)

3. COVID-19 e aleitamento materno: risco de transmissão?

Até ao momento, e tendo em conta a evidência disponível, não existe transmissão vertical do vírus SARS-CoV-2 no período neonatal através da amamentação, sendo que as amostras analisadas de leite materno de mulheres infetadas com COVID-19 deram negativo para o vírus

¹ não utilizar as mãos ao espirrar ou tossir, mas sim utilizar um lenço de papel ou o antebraço.



SARS-CoV-2.(18, 19) No entanto, e dada a reduzida dimensão amostral dos estudos disponíveis, estes dados deverão ser interpretados com precaução. Estudos realizados com outros vírus respiratórios suportam a evidência de que não existe transmissão através do aleitamento materno, sendo este seguro, sempre que a condição clínica da mãe o permitir. (20)

Dados os benefícios do aleitamento materno (21), tanto para a mulher como para o seu filho, e dada a aparente evidência de não existência de transmissão da doença através desta via, torna-se importante reforçar a sua prática. Entidades como a OMS/UNICEF,(22) o *Royal College of Obstetricians & Gynecologists*(23) e o Centro de Controlo e Prevenção da Doença dos Estados Unidos(24) encorajam a alimentação exclusiva por aleitamento materno mesmo em mães diagnosticadas com COVID-19.

Contudo, e dada a proximidade da mãe-bebé durante o aleitamento materno, o risco de contágio por gotículas infecciosas no ar pode ser facilitado,(20) sendo que deverão ser adotadas medidas que minimizem esta possibilidade:(5)

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, antes e depois de cada mamada;
- Usar uma máscara facial durante a amamentação;
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos do bebé;
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados frequentemente;
- Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba ou do biberão e seguir as recomendações para uma limpeza e desinfecção adequadas da bomba após cada utilização;
- Sempre que a condição clínica da mãe estiver muito debilitada, esta deve ser incentivada a extrair o leite e a não amamentar diretamente.



Referências

1. Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020;12(1).
2. Maggini S, Pierre A, Calder PC. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*. 2018;10(10).
3. The European Food Information Council (EUFIC). Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. Disponível em: <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know?fbclid=IwAR2FFo4LviPfmVaaQ77Hjrj9nDQvcxfmktZtSWJEcyCNATFLhhibVyfKBs> [citado a 7 abril 2020].
4. British Dietetic Association. There is no diet to prevent Coronavirus. Disponível em: <https://www.bda.uk.com/resource/there-is-no-diet-to-prevent-coronavirus.html> [citado a 7 abril 2020].
5. Direção-Geral de Saúde. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença - Doença por Coronavírus (COVID-19). COVID-19: Gravidez e aleitamento materno; 2020. [citado a 12 abril 2020]. Disponível em: <http://asset.youoncdn.com/ab296ab30c207ac641882479782c6c34/79bcc2ee6872d230aa77d74a1b0cd573.pdf>.
6. Oliveira A, Araújo J, Severo M, Correia D, Ramos E, Torres D, et al. Prevalence of general and abdominal obesity in Portugal: comprehensive results from the National Food, nutrition and physical activity survey 2015-2016. *BMC Public Health*. 2018;18(1):614.
7. Afshin A, Forouzanfar MH, Reitsma MB, Sur P, Estep K, Lee A, et al. Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. *N Engl J Med*. 2017;377(1):13-27.
8. Guh DP, Zhang W, Bansback N, Amarsi Z, Birmingham CL, Anis AH. The incidence of comorbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2009;9:88.
9. Amiri S, Behnezhad S. Obesity and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Neuropsychiatr*. 2019;33(2):72-89.
10. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Groups at Higher Risk for Severe Illness. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html> [citado a 10 abril 2020].
11. Araújo J, Oliveira A, Vilela S, Warkentin S, Lopes C, Ramos E. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença - Doença por Coronavírus (COVID-19). COVID-19 e estado nutricional; 2020. [citado a 12 abril 2020]. Disponível em: <http://asset.youoncdn.com/ab296ab30c207ac641882479782c6c34/a2bfa110be814997bfa9fc20af55b07b.pdf>.
12. World Health Organization. *COVID-19 and food safety: guidance for food businesses*. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf [citado a 10 abril 2020].
13. European Food Safety Authority. Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route; 2020. [citado a 10 abril 2020]. Disponível em: <http://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>.
14. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. Pode o novo tipo de coronavirus ser transmissível através da comida?; 2020. [citado a 10 abril 2020]. Disponível



em: <https://www.asae.gov.pt/espaco-publico/destaques/pode-o-novo-tipo-de-coronavirus-ser-transmissivel-atraves-da-comida.aspx>.

15. US Food and Drug Administration. Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Disponível em: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19> [citado a 8 abril 2020].
16. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med 2020.
17. World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19); 2020. [citado a 8 abril 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
18. Chen H, Guo J, Wang C, Luo F, Yu X, Zhang W, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. Lancet. 2020;395(10226):809-15.
19. Fan C, Lei D, Fang C, Li C, Wang M, Liu Y, et al. Perinatal Transmission of COVID-19 Associated SARS-CoV-2: Should We Worry? Clin Infect Dis. 2020.
20. Rodrigues C, Baía I, Domingues R, Barros H. Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença - Doença por Coronavírus (COVID-19). COVID-19: Gravidez e aleitamento materno; 2020. [citado a 12 abril 2020]. Disponível em: <http://asset.youoncdn.com/ab296ab30c207ac641882479782c6c34/79bcc2ee6872d230aa77d74a1b0cd573.pdf>.
21. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet. 2016;387(10017):475-90.
22. World Health Organization. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected; 2020. [citado a 11 abril 2020]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331446/WHO-2019-nCoV-clinical-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
23. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists. COVID-19 virus infection and pregnancy; 2020. [citado a 10 abril 2020]. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-26-covid19-occupational-health.pdf>.
24. Centers for Disease Control and Prevention. Pregnancy and breastfeeding; 2020. [citado a 10 abril 2020]. Disponível em: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fpregnancy-breastfeeding.html.