

ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO

Sabemos que um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem em geral para a otimização do sistema imunitário e melhor recuperação dos indivíduos doentes, mas existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID-19) e a alimentação.

O isolamento preventivo pode levar à alteração dos comportamentos tanto nas compras de alimentos como no seu consumo, por exemplo, por menor frequência de idas ao supermercado, que têm de ser organizadas de forma diferente.

Há também diferentes dúvidas que têm surgido, por exemplo, se o vírus pode ser transmitido através dos alimentos, se podemos reforçar o sistema imunitário através de determinados alimentos ou suplementos alimentares ou, ainda, se é seguro amamentar? De forma simples e com a informação atualmente disponível oferecemos algumas respostas.

Por fim, dedicamos uma seção aos idosos e aos cuidados alimentares a ter com esta população de risco. Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda. Podemos reduzir este risco com alguns cuidados alimentares básicos que aqui descrevemos.

Estes são os motivos pelos quais o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, publica este breve manual. Esperamos que este documento possa ser utilizado por profissionais de saúde e por toda a população, pois hoje, somos todos agentes de saúde pública.

Seja um agente de saúde pública.

"Adaptado de "[Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação](#)" publicado pela DGS a 19 março 2020, por Maria Paes de Vasconcelos, nutricionista (O.N. 0502N) da Altice ACS"