

Alimentação pós-Covid-19: estratégias nutricionais para a qualidade de vida do paciente

As estratégias nutricionais no pós-Covid-19 para manter a saúde do paciente



Nutrição e qualidade de vida

• 31 de agosto, 2025

Entender como deve ser a alimentação pós-Covid-19 é fundamental para que nutricionistas e profissionais de saúde possam contribuir para a qualidade de vida e a saúde da população. Entenda algumas estratégias nutricionais a serem adotadas a partir de agora.

Sintomas e sequelas pós-Covid-19

Nomeada de Covid-19, a doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 atinge as respostas do sistema imunológico, levando a um enfraquecimento desse e a respostas inflamatórias descontroladas em pacientes graves e críticos com Covid-19.^{1, 2}

A Covid-19 já causou mais de 608 mil mortes no país e 21,8 milhões de brasileiros se curaram do vírus. Todavia, tanto o adoecimento como o agravamento da doença podem gerar sequelas que afetam a qualidade de vida dos pacientes mesmo após a cura da doença. A perda do paladar e olfato, por exemplo, é relatada em estudos. Mesmo após a diminuição dos sintomas respiratórios, essas sequelas podem permanecer por meses após a recuperação.^{3,4}

Outros resquícios da doença podem persistir por até dois meses após a Covid-19, sendo os sintomas mais comuns: fadiga (53,1%), dispneia (43,4%), dor nas articulações, (27,3%) e dor no peito (21,7%), além de tosse. Logo, diversas estratégias nutricionais podem ser adotadas para minimizar os efeitos e fortalecer a saúde.⁵

Qualidade de vida pós-Covid-19

A qualidade de vida não é definida somente por meio da valorização de parâmetros relacionados a sintomas, mas também por fatores pessoais e sociais, bem como por medidas de incapacidade e bem-estar psicológico.⁴

Quando se analisou a qualidade de vida dos profissionais de saúde pós-Covid-19, o quesito mais comprometido foi o meio ambiente, seguido pelo psicológico. O primeiro está relacionado aos recursos financeiros, ambiente do lar, ambiente físico e de lazer. Enquanto isso, o físico ligado a desconforto, dor, energia e mobilidade foi o menos comprometido.

Alimentação pós-Covid-19

A insegurança alimentar e a fome dos brasileiros pioraram por conta da pandemia. Isso exige uma compreensão detalhada sobre a extensão dos prejuízos nutricionais e sobre a magnitude das consequências desse problema por parte dos profissionais de saúde. Com isso, a alimentação pós-Covid-19 tem a função de reduzir os impactos negativos da doença, voltando a atenção à saúde e à nutrição dos mais vulneráveis.⁶

Com a baixa ingestão de micronutrientes, como Ferro, Cálcio, Vitamina A e Vitamina D, as doenças carenciais conhecidas como “fome oculta”, que acontecem desde o século passado, permanecem sendo importantes problemas nutricionais no país. Essa condição traz sérias implicações para a saúde, prejudicando o desenvolvimento físico e cognitivo, com efeitos diretos na qualidade de vida das pessoas.⁶

Estratégias nutricionais pós Covid-19

Entre os diversos sintomas e sequelas apresentados por pessoas após a recuperação de Covid-19 estão: tosse, queda de cabelo, perda de olfato e paladar. Para manter a qualidade de vida do paciente - preservando sua saúde - algumas táticas nutricionais podem ser adotadas. Além disso, destaca-se a importância da resiliência para adaptação face às adversidades.⁷ Veja a seguir algumas estratégias:

Perda de paladar e olfato

A perda do paladar em pessoas infectadas pelo coronavírus ocorre por uma intensa inflamação no bulbo olfatório. Esse processo resulta na destruição de células de sustentação e das células basais, gerando perda do olfato. Conseqüentemente, é gerada também a perda do paladar.

Em média, o olfato é recuperado após 14 dias dos primeiros sintomas ⁸. Porém, cerca de 3% dos pacientes não recuperam esse sentido devido à perda olfatória definitiva por destruição dos neurônios. Nesse caso, a pessoa com essa nova condição precisa receber orientações de medidas de segurança, uma vez que necessita saber identificar vazamentos de gás, incêndios e alimentos estragados, por exemplo.⁸

Entre as alternativas de tratamento para a perda de olfato e paladar, a principal delas é o treinamento olfativo. Consiste em estimular o olfato com alguns alimentos aromáticos, como: café, mel, baunilha, cravo, vinagre, limão, cacau, e até pasta dental sabor menta.⁸

O paciente deve cheirar cada ingrediente por 15 segundos, dando intervalos de 10 segundos entre cada amostra. O treinamento deve ser repetido duas vezes ao dia.⁸

Vitamina D e baixa exposição solar

Por conta dos benefícios da Vitamina D no organismo, a exposição à luz solar é fundamental, já que é a principal responsável pela síntese desse pró-hormônio. A vitamina D, associada ao paratormônio (PTH), atua como importante regulador do metabolismo ósseo e é essencial para o sistema muscular e imunológico. Por esse motivo, é imprescindível para manter a qualidade de vida na idade adulta e, principalmente, nos 50+.⁹

Durante o isolamento social, ainda mais se tratando da população idosa por alterações anatomofisiológicas, as saídas de casa foram limitadas, deixando de lado, muitas vezes, a exposição solar. Portanto, é recomendável que o nutricionista ou médico oriente e recomende a suplementação de Vitamina D e/ou alimentos fortificados, quando necessário.⁹

Saúde cardiovascular

A saúde cardiovascular da população também teve um impacto substancial durante a pandemia de Covid-19. O acesso e consumo de alimentos e bebidas, incluindo álcool, foi modificado.

Os efeitos dos períodos de sedentarismo, combinados com o aumento da depressão e ansiedade, são bem documentados em situações semelhantes, assim como o consumo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura, de açúcar e de sódio, o que contribuiu para o ganho de peso. Quase um terço dos entrevistados em pesquisa relataram ganho de peso desde o início do confinamento.¹⁰

O uso inadequado de bebidas alcoólicas é um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares e mortalidade prematura. O tédio, estresse e medo causados pela pandemia podem ser algumas das muitas razões pelas quais a ingestão de álcool aumentou desde o surto de Covid-19.¹⁰

O consumo alterado de alimentos e bebidas, associado com inatividade física, pode provocar dislipidemia e alteração na pressão arterial. Entre aqueles já vulneráveis, como os idosos, o ganho de peso não intencional e a perda muscular também são preocupações reais. Portanto, entre as estratégias nutricionais pós-Covid-19 é preciso pensar na preservação da saúde cardiovascular.¹⁰

Recomendações nutricionais para saúde cardiovascular pós-Covid-19:

- Proteínas: ajustar a quantidade, encorajando a variedade de fontes proteicas, nutritivas e acessíveis. Isso inclui proteína animal e vegetal de boa qualidade, como carne magra, peixe, laticínios, ovos, leguminosas e oleaginosas. Pessoas mais velhas, ou que estão recuperando a massa magra perdida necessitam de mais proteína.¹⁰
- Alimentos ricos em fibras, como pão integral e vegetais com pouco amido.¹⁰
- Gorduras: reduzir o consumo de produtos, como salgados e frituras é mais vantajoso do que reduzir o consumo de alimentos lácteos para quantidade equivalente de gordura saturada. A diminuição da gordura saturada só é útil se substituída por nutrientes benéficos. Estimular o consumo de alimentos naturalmente ricos em gorduras insaturadas, como sementes, castanhas e peixes.¹⁰
- Aumentar consumo de frutas e legumes (400 gramas/dia): 3,9 milhões de mortes em todo o mundo foram atribuídas a não comer frutas e hortaliças suficientes. Incentivar o consumo de vegetais variados é um papel importante do nutricionista para a nossa saúde e a do planeta.¹¹
- Reduzir o consumo de álcool para até 30 gramas por dia, o que equivalente à 2 taças de vinho ou 60 ml de destilados (uísque, vodca, gin, cachaça). Reduzir o limite à metade para homens de baixo peso e para mulheres.¹²

Além dessas recomendações, a dieta pós-Covid-19 deve ser personalizada atendendo às necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo e considerando outras patologias de base.

Referência Bibliográfica

1. YANG, Li et al. COVID-19: immunopathogenesis and Immunotherapeutics. **Signal transduction and targeted therapy**, v. 5, n. 1, p. 1-8, 2020.
2. LIMA JUNIOR, L. C. . ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.
3. **Consórcio de veículos de imprensa a partir de dados das secretarias estaduais de Saúde**. Acesso em: 04.nov.2021
4. PIRES, Bruna Maiara Ferreira Barreto et al. QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE PÓS-COVID-19: UM ESTUDO TRANSVERSAL. **Cogitare Enfermagem**, v. 26, 2021.
5. CARFÌ, Angelo et al. **Persistent symptoms in patients after acute COVID-19**. *Jama*, v. 324, n. 6, p. 603-605, 2020.
6. RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020.
7. MONTEIRO, Marlene Azevedo Magalhães; HENRIQUES, Gilberto Simeone; GARCIA, Maria Aparecida Vieira Teixeira. Organização e Gestão do Setor de Alimentação Coletiva no Pós-Covid-19: Desafios e Perspectivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 10, p. 97134-97158, 2021.

8. BAKARY, Leticia Caiaffa et al. **Cerca de 3% de pacientes não recuperam olfato após Covid-19.** 2021.
9. SILVA, Marcos Vinicius Sousa et al. **O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19.** 2020.
10. BUTLER, Tom et al. **Joint BACPR/BDA/PHNSG statement on nutrition and cardiovascular health post-COVID-19 pandemic.** Br. J. Cardiol, v. 27, p. 79, 2020.
11. FAO. Fruit and vegetables—your dietary essentials. **The International Year of Fruits and Vegetables,** 2021, background paper, 2020.
12. BARROSO, Weimar Kunz Sebba et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia,** v. 116, p. 516-658, 2021.
13. VAN DER LINDEN, D. NUTRITIONAL GUIDANCE DURING RECOVERY FROM COVID-19. 2020.
14. ZHANG, Jian et al. Dietary behaviors in the post-lockdown period and its effects on dietary diversity: the second stage of a nutrition survey in a longitudinal Chinese study in the COVID-19 era. **Nutrients,** v. 12, n. 11, p. 3269, 2020.