

COVID-19 E ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Paula Vaz-Fernandes

Departamento de Ciências e Tecnologia da Universidade Aberta
CAPP, Centro de Administração e Políticas Públicas

Palavras-chave: COVID-19, Alimentação, Segurança Alimentar, Estilos de Vida Saudável

ENQUADRAMENTO

Perante a ameaça da infeção pelo novo coronavírus, é fundamental fazer tudo o que está ao nosso alcance para nos mantermos saudáveis. Para o efeito, importa primeiramente seguir todas as recomendações da DGS relativas à prevenção da sua transmissão (distanciamento social, cumprimento da etiqueta respiratória e reforço das medidas de higiene).

Importa também não negligenciar a relevância do estilo de vida saudável, que é particularmente importante entre os que já sofrem de doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular) ou para os que apresentam fatores de risco relevantes (como por exemplo, a hipertensão, colesterol elevado, excesso de peso ou idade avançada), bem como para todos os que querem preservar as suas defesas naturais (imunidade) e o seu bem-estar físico e psicológico.

As medidas práticas gerais que a seguir se referem são exploradas na perspetiva da sua relação com as defesas naturais embora, como referido anteriormente, constituam os alicerces da prevenção das doenças crónicas que tanto debilitam a população dos países desenvolvidos.

BOA NUTRIÇÃO



Elemento incontornável na prevenção e controlo das doenças crónicas, a alimentação não é dissociável do bom funcionamento do sistema imunitário (defesas naturais). Isso deve-se ao facto de este sistema necessitar de energia e de um vasto conjunto de nutrientes para funcionar adequadamente, tais como de proteína, ácidos gordos ómega 3, cobre, folato, ferro, selênio, vitamina A, B₆, B₁₂, C, D, E e zinco. Está bem estabelecida

a relação entre a má nutrição (desnutrição calórico-proteica e a obesidade) e a diminuição da função imunológica, o mesmo acontecendo na presença de deficiências em um ou mais micronutrientes essenciais. Para que tal não aconteça, é fundamental cumprir as orientações do guia alimentar nacional – A Roda dos Alimentos. Importa também enaltecer a importância de

limitar o consumo de álcool, bem como reduzir o consumo de produtos alimentares muito processados industrialmente, devido ao seu alto teor de sal e açúcar e pobreza em fibra alimentar.

A Imagem acima foi adaptada de Rodrigues et al, 2006

ATIVIDADE FÍSICA



A atividade física de intensidade moderada é outro elemento insubstituível na manutenção da saúde e prevenção da doença. Esta é, também, cada vez mais vista como **um importante adjuvante do bom funcionamento do sistema imunológico**. Vários ensaios clínicos randomizados apoiam a relação inversa entre treino de intensidade moderada e incidência de infeções do trato respiratório superior. Outros estudos epidemiológicos também sugerem que a atividade física regular está associada à diminuição da mortalidade e das taxas de incidência para a influenza e para a pneumonia. A Direção Geral de Saúde recomenda à população adulta acumular, **por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada** (ex. marcha rápida) ou vigorosa (ex. corrida).

Imagem: Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Direção geral da Saúde (s/d)

SONO



Muitas pessoas ainda desconhecem o importante papel que o sono desempenha na saúde. Embora dormir mais não nos impeça necessariamente de ficar doentes, poupar no sono pode, no entanto, afetar adversamente a saúde e o sistema imunológico. Sem sono suficiente, o corpo produz menos citocinas, um tipo de proteínas que tem como alvo as infeções e inflamações, a fim de ativar, mediar ou regular a resposta imune total. O défice

crónico de sono também torna menos eficaz a vacina contra a gripe, reduzindo a capacidade de resposta do organismo. **Para nos mantermos saudáveis é recomendado aos adultos dormir sete a oito horas por noite.** Esse hábito ajudará a manter o sistema imunológico em boa forma, bem como nos protegerá de outros problemas de saúde, onde se incluem as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR

Perguntas	Respostas
Pode o novo coronavírus ser transmissível através dos alimentos?	A possibilidade de contaminação através da comida tem suscitado diversas dúvidas. Tomando em consideração todos os estudos científicos levados a cabo até ao momento, a posição da ASAE (Autoridade de Segurança Alimentar e Económica Nacional) é que não existe evidência de qualquer tipo de contaminação através da ingestão dos alimentos. Esta posição é a mesma que defende a EFSA (Autoridade de Segurança Alimentar Europeia) e a OMS (Organização Mundial de Saúde), entre outras agências internacionais de referência.
Continua a ser seguro consumir carne?	Sim, desde que respeitadas as regras habituais de higiene e segurança alimentar (ver mais adiante imagem sob o título “Cinco chaves para uma alimentação segura” com orientações práticas). A carne e os produtos derivados da carne, assim como os restantes alimentos de origem animal, podem ser consumidos de forma segura, desde que tenham sido bem cozinhados e adequadamente manuseados. Deve-se, por isso, não consumir quaisquer tipos de alimentos de origem animal crus ou mal cozinhados.
E para os vegetais, como a fruta e as saladas, são necessárias precauções especiais?	Alguns especialistas consideram que a fruta e os legumes devem, preferencialmente, ser consumidos cozidos, sendo aconselhado a desinfeção se se optar pelo consumo cru, contudo essa não é a opinião das principais autoridades de saúde pública. A ASAE, em linha com a OMS e a EFSA, defendem que se pode comer qualquer vegetal cru, sem necessidade de remoção da casca ou desinfeção prévia, e que basta lavá-los bem em água corrente antes de os consumir (ver mais adiante a imagem sob o título “Cinco chaves para uma alimentação segura” com orientações práticas).
Deve-se evitar o consumo de alimentos provenientes de outros países afetados pela COVID-19?	Não há motivo para se preocupar com esta questão, pois não existe evidência científica que fundamente a relação entre a transmissão do novo coronavírus e os alimentos importados de outros países afetados pela COVID-19.
Há vantagem em reforçar as boas práticas de higiene alimentar em casa?	Sim. Tendo em conta o princípio da precaução, o reforço das medidas de higiene associadas ao consumo de alimentos é altamente aconselhado. Para o efeito é importante estar particularmente atento às medidas defendidas pela OMS, explicadas mais adiante, na imagem sob o título “Cinco chaves para uma alimentação segura”.

Que medidas úteis devo tomar na ida ao supermercado?	
Máscara	O uso de máscara está aconselhado aos grupos de riscos (pessoas idosas ou com doença crónica) ou para quem apresente sintomas. Com ou sem máscara é importante (para o seu bem e dos outros) que não se esqueça de manter sempre uma distância de segurança das restantes pessoas.
Luvas	A OMS considera que a lavagem regular das mãos proporciona uma proteção superior ao uso de luvas. Importa, por isso, que lave bem as suas mãos antes de iniciar as compras e, ao longo destas, as vá higienizando frequentemente usando para isso um gel desinfetante (ou álcool). Limite ao máximo tocar desnecessariamente em quaisquer superfícies e nunca toque com as mãos no rosto.
Pagamento	Ao terminar as compras, evite pagar com dinheiro e use o cartão Multibanco. Se o seu cartão tiver o sistema <i>contactless</i> , use essa funcionalidade para pagar. Se teve de usar as teclas do terminal Multibanco, de seguida, lave ou desinfete as mãos.
Não compre em excesso	Se por um lado é uma boa medida reforçar a despensa com alimentos que não se estragam rapidamente, o mesmo já não é verdade para a sua acumulação excessiva em casa. O excesso de zelo e o pânico fazem com se comprem alimentos e outros produtos que acabam por ser inúteis e que contribuem para agravar o fenómeno do desperdício alimentar. Já o recomendado reforço da despensa (constituída por cereais, leguminosas, leite, conservas e produtos congelados) serve para acautelar qualquer ocorrência que nos impeça de ir às compras e para reduzir o número de pessoas que diariamente vão ao supermercado, que nesta fase tem menos pessoal a laborar para nos atender. Nunca é demais, por isso, reforçar a importância do bom-senso e do civismo na hora de comprar pois, de outra maneira, será extremamente difícil para os supermercados assegurar que as prateleiras não ficam vazias e que não haverá pessoas que ficam privadas de bens essenciais

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOIO

De Heredia, F. P., Gómez-Martínez, S., & Marcos, A. (2012). Chronic and degenerative diseases: Obesity, inflammation and the immune system. *Proceedings of the Nutrition Society*, 71(2), 332–338. <https://doi.org/10.1017/S0029665112000092>

Katona, P., & Katona-Apte, J. (2008). The Interaction between Nutrition and Infection. *Clinical Infectious Diseases*, 46(10), 1582–1588. <https://doi.org/10.1086/587658>

Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>

Rodrigues, S. S. P., Franchini, B., Graça, P., & de Almeida, M. D. V. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38(3), 189–195. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2006.01.011>

Sleep Foudation. Disponível no endereço url: <https://www.sleepfoundation.org/>. Acedido em abril de 2020

WHO, World Health Organization. 2006. Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura: manual. Disponível no endereço url: https://www.who.int/foodsafety/consumer/5KeysManual_pt.pdf.

WHO, World Health Organization. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Disponível no endereço url: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acedido em abril de 2020.

WHO, World Health Organization. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Disponível no endereço url: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>. Acedido em abril de 2020.



Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



Mantenha a limpeza

- ✓ Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho
- ✓ Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- ✓ Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

Porquê?

Embora a maior parte dos microrganismos não provoque doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte, donde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- ✓ Separe carne e peixe crus de outros alimentos
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados

Porquê?

Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.

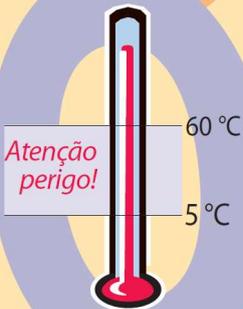


Cozinhe bem os alimentos

- ✓ Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe
- ✓ As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados.
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado

Porquê?

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70 °C garante um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- ✓ Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C)
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos
- ✓ Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
- ✓ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente

Porquê?

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5 °C.



Use água e matérias-primas seguras

- ✓ Use água potável ou trate-a para que se torne segura
- ✓ Seleccione alimentos variados e frescos
- ✓ Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado
- ✓ Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus
- ✓ Não use alimentos com o prazo de validade expirado

Porquê?

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.