



A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA SÍNDROME PÓS-COVID19

TATIANA DE FREITAS TAVARES; JÉSSICA DE LIMA MARTINS

INTRODUÇÃO: É alarmante por ser cada vez mais frequente os casos de pessoas infectadas pelo COVID19 que sofrem com alterações no organismo por dias, semanas ou até meses após a cura da infecção. Por se tratar de um fenômeno recente, a comunidade científica se empenha em descobrir a causa para essa condição. **OBJETIVO:** explicar qual a influência da alimentação na síndrome pós Covid19. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão de literatura pautada em artigos científicos de 2020-2023. **RESULTADO:** A síndrome pós Covid19 é caracterizada por um conjunto de sintomas inespecíficos que persistem mesmo após a cura da infecção, há uma teoria que aponta que a causa dos sintomas em diferentes partes do organismo é a reação exagerada do sistema imune que, ao tentar combater o Sars-CoV-2, também ataca células saudáveis, causando uma inflamação generalizada. Entre os sintomas mais frequentes estão: anosmia e parosmia, dores musculares e articulares, fadiga; taquicardia, dispnéia, tosse persistente, hipo ou hipertensão sem causa definida, perda de memória e concentração, transtornos do sono e humor, perda excessiva de cabelo, sendo mais frequente em idosos e pessoas que possuem alguma comorbidade. Estudos apontam que uma dieta capaz de induzir um estado inflamatório crônico torna-se um vilão para a recuperação da infecção pelo coronavírus, pois leva o indivíduo a ter um sistema imune deprimido, esse tipo de dieta se caracteriza por ser rica em gorduras saturadas, carboidratos refinados, açúcares e baixa em fibras. Em contrapartida ter um padrão alimentar saudável ajuda a fortalecer o sistema imunológico, reduzir o risco de toxicidade e atenuar a inflamação, isso se dá pelo consumo diário de frutas, verduras, legumes, gorduras insaturadas, grãos inteiros, proteína de alto valor biológico e fibras. O sistema imune depende de micronutrientes capazes de combater microorganismos invasores, por isso, mais do que nunca, hábitos alimentares saudáveis devem ser uma prioridade e podem reduzir a susceptibilidade e complicações a longo prazo da COVID19. **CONCLUSÃO:** Ainda não existe terapia nutricional específica para esta síndrome, no entanto a proposta de acompanhamento nutricional para pessoas que sofrem com a síndrome visa evitar complicações adicionais, atenuar os sintomas e fortalecer o sistema imune evitando recidivas.

Palavras-chave: Síndrome pós-covid19, Nutrição e covid-19, Terapia nutricional, Dietoterapia, Alimentação saudável.