



A COVID-19 E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

| Tema: [Artigos](#) | Autor: [Abednego Chivinda](#) |

A COVID-19 E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Covid-19 revirou a vida de famílias, escolas e creches fechadas, obrigou os pais a ficarem em casa na maior parte do dia tentando equilibrar o cuidado com os progenitores.

Para muitos, o desemprego e a perda de renda tornaram as compras de alimentos um desafio financeiro adicional, sendo necessário planejar a vida com mais rigor. Embora se busquem alimentos processados e a baixo custo, é possível manter uma alimentação saudável em tempo de pandemia.

Uma questão se levanta: O que é afinal a COVID 19? É uma doença infecciosa causada pelo mais recente coronavírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos antes do surto iniciado em Wuhan, na China, em dezembro de 2019. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provoca infecções respiratórias que podem ser desde um resfriado simples e comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19, também denominada Sars-CoV-2.

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse seca e cansaço. Outros sintomas também comuns e que podem afectar alguns pacientes, incluem dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfacto e erupção cutânea ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Algumas pessoas infectadas apresentam apenas sintomas muito leves ou quase imperceptíveis. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes ou câncer, têm maior risco de desenvolver doenças graves. No entanto, qualquer pessoa pode pegar COVID-19 e ficar gravemente doente.

Pessoas de todas as idades que apresentam febre e/ou tosse associada à dificuldade em respirar, falta de ar, dor ou pressão no peito, perda de fala ou movimento devem procurar atendimento médico imediatamente. Se possível, é recomendável ligar primeiro para o médico ou serviço de saúde para que o paciente possa ser encaminhado para uma clínica certa.

Cenoura, cebola, abóbora, brócolos, feijão verde e couve-flor são hortícolas com uma durabilidade superior. juntamente com as frutas ricas em Vitamina A e C (como laranja, limão, goiaba, caju, kiwi, morango, melancia, salsinha, pimentão vermelho e batata-doce, maçã e pera que são mais duradouras) que fornecem minerais, vitaminas e antioxidantes. Consumir estes alimentos diariamente protege o organismo de doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras.

Carne, peixe e ovos devem fazer parte das refeições principais pois são fonte de proteínas de grande qualidade, vitamina B12, ferro e zinco.

As leguminosas, como as ervilhas, o feijão e o grão de bico podem ser também fontes de proteínas. Os laticínios têm prazos de validade alargados, o que poderá ser útil numa altura em que se devem evitar as idas à rua e são os principais fornecedores de cálcio e de vitaminas do complexo B, proteínas e fósforo.

As gorduras e óleos são bastante benéficos desde que consumidos com moderação. Fornecem ácidos gordos essenciais e vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) que contribuem para a manutenção da saúde visual e da pele e para o correcto funcionamento da coagulação sanguínea e para a utilização adequada de cálcio e fósforo por parte do organismo.

Beber até 2 litros de água por dia. Água de qualidade, é importante para o correcto funcionamento dos órgãos e para a regulação da temperatura corporal, para hidratação da pele e o combate à retenção de líquidos e o desempenho cognitivo.

Dicas de higiene dos alimentos face a pandemia de Covid-19: Lave bem as mãos com água e sabão pelo menos 20 segundos antes de preparar qualquer alimento. Evitar tossir ou espirrar sobre os alimentos. Use tábuas separadas para preparar carne e peixe quando cozidos. Evite o consumo de carnes e ovos crus. Sempre que possível, mantenha os itens perecíveis refrigerados ou congelados e preste atenção às datas de validade dos produtos.

Procure reciclar ou descartar resíduos e embalagens de alimentos de maneira apropriada evitando o acúmulo de lixo que pode atrair pragas.

Para frutas, verduras e legumes, é necessário lavar em água corrente e depois colocar de molho em solução clorada por 15 minutos e, ao final, lavar em água corrente.

A Organização Mundial da Saúde tem avaliado continuamente no sentido de entender todas as possibilidades de transmissão do vírus.

Não existem alimentos, medidas caseiras ou suplementos associados à prevenção ou tratamento da infeção por COVID-19, segundo desmistifica Ana Rita Lopes, coordenadora da Unidade de Nutrição Clínica do Hospital Lusíadas de Lisboa.

Como a COVID-19 é transmitida? As pessoas podem pegar a COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença espalha-se principalmente de pessoa para pessoa através de pequenas gotas do nariz ou da boca, que são expelidas quando uma pessoa com COVID-19 tosse, espirra ou fala. Essas gotículas são relativamente pesadas, não se espalham para muito longe e rapidamente depositam-se nas superfícies e chão.

As pessoas podem contaminar-se caso respirem essas gotículas de uma pessoa infectada pelo vírus. Por isso, é importante ficar a pelo menos um metro de distância dos outros. Essas gotículas podem pousar em objectos e superfícies ao redor da pessoa, como mesas, maçanetas e corrimãos. As pessoas podem ser infectadas ao tocar nesses objectos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca. Por isso, é tao importante lavar as mãos regularmente com água e sabão ou limpar com álcool gel a 70%.

Assim, seguir uma alimentação variada e equilibrada ajuda o organismo a obter as vitaminas, minerais e antioxidantes de que necessita e que são importantes para um sistema imunitário forte e saudável. Enquanto caminha pelos corredores do supermercado e praças, deve assegurar sempre a distância de dois metros em relação às outras pessoas e a utilização de máscara comunitária e certamente estará a tomar as medidas necessárias para se proteger.

Tenha em conta que alguns alimentos são “obrigatórios” para ter uma alimentação saudável ao longo destes dias mais caseiros. Tenha sempre em casa alimentos naturais e de fácil aquisição nos mercados locais como: cereais, derivados e tubérculos, como massas, arroz e batatas. São grandes fornecedores de energia, são ricos em vitaminas do complexo B, ferro, magnésio e fibras, e têm pouca gordura.