

11 DE MARÇO DE 2021

1 ANO DE PANDEMIA COVID-19 E O NUTRICIONISTA

IMPACTO NA SAÚDE NUTRICIONAL

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde como pandemia a 11 de março de 2020, com características sindémicas, pelas diferentes interações com determinantes sociais, económicos, e da saúde da população, agudizando iniquidades existentes e contribuindo para a complexidade da resposta exigida para a mitigação do problema de saúde pública de base.

A pandemia da COVID-19 atingiu o nosso País numa altura em que:

- 86% das mortes eram devidas a doenças crónicas (1);
- os hábitos alimentares inadequados eram o quinto fator de risco para a perda de anos de vida saudável (2);
- os hábitos alimentares inadequados eram o quarto fator de risco que mais contribuiu para o total de mortes (2);
- o elevado consumo de carne vermelha, o baixo consumo de cereais integrais e a elevada ingestão de sódio eram os três fatores de risco alimentar que mais contribuíam para a perda de anos de vida saudável (2);
- 57,1% dos adultos portugueses tinham excesso de peso e 22,3% obesidade (3);
- 29,6% das crianças portuguesas tinham excesso de peso e 12% obesidade, o que documentava uma estabilização, com aparente tendência para melhoria (4);
- 10,1% dos portugueses estava em situação de insegurança alimentar (3).

Esta pandemia determinou um conjunto de alterações no quotidiano das pessoas, essenciais para limitar a propagação do vírus, levando a:

- adoção de comportamentos mais sedentários, que incluíram atividades com menor gasto energético (5);
- alterações nos hábitos alimentares em 45% dos portugueses, com 42% a admitirem ter sido para pior (6);
- aumento da insegurança alimentar, em que um em cada três portugueses (33,7%) manifestou preocupação quanto a uma possível dificuldade no acesso a alimentos e 8,3% indicou ter dificuldades económicas no acesso a alimentos (6);
- redução da atividade assistencial, em que muitos indivíduos com doenças crónicas, particularmente vulneráveis e em risco de malnutrição, viram comprometidos os seus cuidados de saúde e de nutrição;
- suspensão das atividades letivas e não letivas presenciais, que poderá ter implicações ao nível do direito das crianças a uma alimentação adequada.



De destacar que os doentes com COVID-19 em estado mais grave apresentam um elevado risco de desnutrição, pelo que o estabelecimento de um suporte nutricional adequado e atempado revela-se determinante. Por outro lado, os adultos com idade a partir dos 65 anos e com doenças crónicas apresentam maior risco de desenvolverem infeções graves por coronavírus (7) e a obesidade *per si* é um fator de risco para o aumento da severidade desta doença (8).

INTERVENÇÃO DO NUTRICIONISTA

Este foi um ano de grandes desafios para os nutricionistas, sendo imperioso destacar a elevada capacidade de adaptação e de reorganização demonstradas ao longo deste período peculiar, transversal aos diferentes contextos profissionais, com destaque para as empresas de restauração, hospitais, centros de saúde, consultórios, instituições do setor social e solidário e autarquias.

A ação dos nutricionistas assumiu-se como preponderante tendo em conta as condicionantes provocadas pela COVID-19. Nesta fase de grandes desafios, os nutricionistas adaptaram a sua ação para dar resposta às necessidades da população:

- Reorganizaram o seu modo de serviço, nomeadamente a realização das **consultas de nutrição maioritariamente em teleconsulta**, garantindo a continuidade da prestação dos seus serviços nos hospitais, nos centros de saúde, nos consultórios, nas farmácias comunitárias, nos estabelecimentos de prática de atividade física, nas instituições do setor social e solidário, bem como nas empresas;
- Reorganizaram o **serviço de nutrição** nos cuidados de saúde hospitalares de forma a dar resposta às exigências de mitigação da pandemia da COVID-19 neste contexto;
- Garantiram o **necessário cuidado nutricional aos doentes internados, nomeadamente ao doente com COVID-19**, sobretudo os que estão em estado grave e em unidades de cuidados intensivos, que apresentam elevado risco de desnutrição, sendo o seu acompanhamento, com o estabelecimento de suporte nutricional adequado, determinante para a melhoria de prognóstico;
- Reforçaram as **medidas de higiene e segurança alimentar nos sistemas de produção de refeições**, em todos os locais onde existe fornecimento de refeições, nomeadamente em contexto hospitalar, nas instituições do setor social e solidário, nas escolas e nas empresas, tendo em conta os diferentes grupos abrangidos, que incluem doentes, profissionais de saúde, utentes, crianças e adolescentes em idade escolar, e outros profissionais e atores comunitários;
- Adaptaram a disponibilização da **oferta alimentar e das ementas** nos hospitais, nas escolas, nas instituições do setor social e solidário, bem como nas empresas, com reforço de práticas para melhoria da segurança das instalações, equipamentos e alimentos;
- Reorganizaram o **fornecimento e distribuição das refeições** para garantir o acesso a uma alimentação segura e equilibrada, em contexto hospitalar, nas escolas, nas instituições do setor social e solidário, bem como nas empresas;
- Integraram as **equipas de apoio social alimentar**, para garantir o acesso a uma alimentação segura e equilibrada aos grupos populacionais mais vulneráveis e com dificuldades económicas;
- Realizaram **investigação centrada no impacto da COVID-19** na área da nutrição, contribuindo para a compreensão das potenciais consequências e soluções;
- Adaptaram as suas metodologias de intervenção de **promoção da literacia alimentar** em contexto comunitário com recurso a meios telemáticos.



O nutricionista pode potenciar a sua ação na melhoria da saúde nutricional da população ao:

- Reforçar as **equipas de saúde que prestam cuidados aos doentes internados**, identificando sistematicamente o risco nutricional e desencadeando a necessária terapêutica nutricional;
- Integrar as **equipas sociais que prestam apoio a famílias em situação de vulnerabilidade**, identificando as situações de insegurança alimentar e garantindo o acesso a alimentos seguros e equilibrados;
- Aumentar a **capacidade de resposta de cuidados de nutrição à comunidade nos cuidados de saúde primários**, por forma a mitigar os efeitos das doenças crónicas relacionadas com a alimentação;
- Contribuir para a **desmistificação de mitos e falsos conceitos relacionados com a COVID-19**, em particular quanto à sua prevenção, transmissão e tratamento.

A promoção da saúde nutricional deve ser uma estratégia prioritária de resposta à pandemia, com o necessário reforço de nutricionistas, no contexto da saúde, das autarquias, das escolas, das instituições e do setor social e de solidariedade.

Os **nutricionistas** podem auxiliar na melhoria da saúde nutricional, quer ao nível individual, quer ao nível comunitário, auxiliando no tratamento e prevenção das doenças crónicas e no desenho de estratégias para mitigar as situações de insegurança alimentar.

É fundamental que se conheça o verdadeiro impacto da COVID-19 na saúde nutricional da população, através de indicadores de insegurança alimentar, de risco nutricional e de doença crónica.

No sentido de estar ao lado dos seus profissionais, a **Ordem dos Nutricionistas mantém a vigilância do efeito da pandemia COVID-19 na atividade profissional dos nutricionistas**, desenvolve materiais de apoio à prática profissional, promove seminários, guias orientadores e posicionamentos para apoiar a atividade profissional.

MENU
COVID-19
INFORMAÇÕES ÚTEIS
WWW.ORDEMDOSNUTRICIONISTAS.PT/COVID-19

4
GUIAS ORIENTADORES
2
INFOGRAFIAS

4
WEBINARS
BOAS PRÁTICAS DO
NUTRICIONISTA DURANTE
A PANDEMIA COVID-19

10
COMUNICADOS
COM INFORMAÇÃO
PARA OS MEMBROS

CERCA DE
220
EMAILS ENVIADOS
DE APOIO AOS MEMBROS

3
INQUÉRITOS
IMPACTO DA COVID-19
NA ATIVIDADE PROFISSIONAL
DOS NUTRICIONISTAS



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Direção-Geral da Saúde, Direção de Serviços de Informação e Análise. A Saúde dos Portugueses, 2016. Lisboa; 2017.
2. Institute for Health Metrics and Evaluation. Dietary risks, Portugal, Both sexes, all age, 2019. University of Washington; 2019.
Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>, acessado a 2021-03-04.
3. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016 2017. Disponível em: https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Relat%C3%B3rio%20Resultados_3.pdf, acessado a 2021-03-04.
4. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019 (resultados preliminares). Lisboa; 2019.
5. Hobbs M, Pearson N, Foster PJ, Biddle SJ. Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. British journal of sports medicine. 2015;49(18):1179-88.
6. Direção-Geral da Saúde. REACT-COVID - Inquérito sobre Alimentação e Atividade Física em contexto de contenção social. Lisboa; 2020.
7. Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. Perguntas frequentes: Quais são os grupos considerados de risco para o COVID-19? 2020.
Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes>, acessado a 2021-03-04.
8. World Obesity Federation. COVID-19 and Obesity: The 2021 Atlas. The cost of not addressing the global obesity crisis. London; 2021.

