

ORIENTAÇÃO SOBRE NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A SAÚDE E IMUNIDADE EM MEIO À PANDEMIA DE COVID-19

181

Ana Luiza dos Santos Quincozes¹, Elen Zamberlan Seccon², Thomas de Moraes Cardoso³,
Gabriela da Silva Schirmann⁴

1*; 2; 3 – Acadêmicos (a) do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP. E-mail: elensecon194157@sou.urcamp.edu.br; 4 * – MSc. em Agroecossistemas do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

Resumo: Uma alimentação saudável é fundamental para dar suporte às funções de defesa do corpo, o que reforça a importância dos conhecimentos nutricionais diante da pandemia de COVID-19. Objetivou-se fornecer orientação nutricional aos frequentadores da loja Saúde Total e à comunidade em geral, com enfoque nas interações entre os nutrientes e a imunidade. Na metodologia, realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a importância da vitamina C, da vitamina D, da vitamina E, do zinco, do selênio e da própolis para o sistema imunológico. A partir disso, foram elaborados materiais informativos físicos e digitais, divulgados na loja Saúde Total e também por meio de uma rede social. Percebeu-se que as ações de orientação nutricional contribuíram para estimular o interesse das pessoas por uma alimentação mais saudável e benéfica para a manutenção do sistema imunológico. Assim, destaca-se a relevância de ações de educação nutricional, como uma forma de estimular a confiança na ciência e fortalecer a autonomia dos indivíduos na construção de hábitos alimentares mais adequados.

Palavras-chave: Sistema imunológico; Micronutrientes; Própolis; Educação alimentar e nutricional; Coronavírus.

INTRODUÇÃO

O conhecimento dos princípios de uma alimentação saudável fortalece a autonomia dos indivíduos na transformação de seus hábitos alimentares (SANT'ANNA e MARTINS, 2018). Ademais, durante a pandemia de COVID-19, a população está exposta a diversas notícias falsas, aumentando a necessidade de divulgarem-se informações nutricionais corretas (GALHARDI, 2020). Assim, o projeto teve o objetivo de orientar os frequentadores da loja Saúde Total e a comunidade sobre as funções da vitamina C, da vitamina D, da vitamina E, do zinco, do selênio e da própolis para a manutenção da imunidade e da saúde, por meio de materiais informativos físicos e digitais.

A vitamina C é um antioxidante que protege as células do corpo contra espécies reativas de oxigênio geradas pelos fagócitos, auxilia a manter barreiras

epiteliais e estimula a ação de fagócitos e linfócitos (MAGGINI, PIERRE e CALDER, 2018). Fontes de vitamina C são laranja, goiaba, caju, bergamota, kiwi, limão, mamão e pimentão (DALTOÉ e DEMOLINER, 2020).

A vitamina D reduz os riscos causados por agentes infecciosos, por meio de efeitos imunomoduladores sobre os linfócitos T, além de influenciar a redução da replicação viral e das citocinas pró-inflamatórias (DALTOÉ e DEMOLINER, 2020). Formas de obter vitamina D são a exposição solar e alimentos como salmão, atum, sardinha, fígado e gema de ovo (MAHAN e REYMOND, 2018).

A vitamina E, por ser antioxidante, protege as membranas de células do sistema imune, evitando os danos de radicais livres (LEWIS, MEYDANI e WU, 2018). Estudos têm demonstrado que a suplementação de vitamina E pode reduzir o risco de infecção e aprimorar as funções do sistema imune, principalmente em idosos, melhorando as respostas dos linfócitos T (LEWIS, MEYDANI e WU, 2018). Fontes de vitamina E são alguns óleos, sementes de girassol, amêndoas, avelã e amendoim (MAHAN e REYMOND, 2018).

O zinco é um mineral importante para o crescimento de células imunes, aumenta a atividade citotóxica das células NK, atua no controle da sinalização celular e possui propriedades antivirais e anti-inflamatórias (DALTOÉ e DEMOLINER, 2020; MARTINS e OLIVEIRA, 2020). Fontes de zinco são carnes, feijão, leite, castanha de caju e noz pecã (MAHAN e REYMOND, 2018).

O selênio participa do controle do estresse oxidativo e das defesas do corpo durante infecções virais, e também tem um papel na inibição de espécies reativas de oxigênio geradas pelo sistema imune no combate a vírus, evitando danos às células do próprio corpo (DALTOÉ e DEMOLINER, 2020; SANTIAGO e SOUZA, 2020). Fontes de selênio são castanha-do-pará, farinha de trigo, pão francês, gema de ovo, frango e clara de ovo (MAHAN e REYMOND, 2018).

A própolis é uma substância anti-inflamatória, antitumoral, antioxidante e imunomoduladora, além de contribuir para a ativação de macrófagos e elevar as respostas imunes celular e humoral (FISCHER et al., 2008). As substâncias flavonoides presentes na própolis são capazes de inibir a expressão de genes

que conduzem à resposta inflamatória aguda, podendo auxiliar no combate a processos inflamatórios indesejáveis e tumores (FISCHER et al., 2008). A própolis está disponível em forma de cápsulas, extratos, balas, cremes, entre outros produtos (GONÇALVES, 2019).

183

METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica foi realizada utilizando o mecanismo de pesquisa Google Acadêmico e as seguintes bases de dados: PubMed, PubMed Central, MDPI e SciELO. Foram selecionados artigos científicos nos idiomas português e inglês relacionados ao papel da vitamina C, da vitamina D, da vitamina E, do zinco, do selênio e da própolis na saúde e no sistema imunológico. Os termos utilizados para a busca em diferentes ferramentas de pesquisa foram: “imunidade”, “COVID-19”, “micronutrientes”, “vitamina C”, “vitamina D”, “vitamina E”, “zinco”, “selênio” e “própolis”. Além disso, também foram consultados livros.

Com base na pesquisa bibliográfica, confeccionaram-se folhetos informativos, um banner e publicações na rede social Instagram.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os materiais informativos foram criados de modo a oferecer uma explicação didática, mas evidenciando que nutrientes isolados não realizam uma melhora repentina na imunidade; pelo contrário, esclareceu-se que diversos nutrientes compõem, juntos, uma alimentação saudável.

Foi exposto um banner na loja Saúde Total, o qual apresenta as fontes de vitamina C, vitamina D, vitamina E, zinco, selênio e própolis, ilustradas com imagens. Distribuiu-se aos frequentadores da loja folhetos (figura 1) informando os principais motivos pelos quais tais nutrientes contribuem com as defesas do corpo e com a saúde de modo geral. Por fim, na rede social Instagram, realizaram-se publicações expondo as principais funções no organismo e benefícios à imunidade dos nutrientes já mencionados. A utilização dessa

plataforma mostrou-se muito eficaz no sentido de ser acessível à maior parte das pessoas e permitir a interação constante com os usuários.

Esses materiais informativos, de fácil compreensão, auxiliaram na promoção de uma alimentação benéfica à imunidade entre os frequentadores da loja e a comunidade. Estimulou-se, ainda, o consumo de produtos vendidos pela loja Saúde Total, pois vários deles constavam no banner e nas publicações virtuais por fornecerem nutrientes benéficos ao sistema imunológico, como é o caso de oleaginosas, sementes, sucos naturais, iogurtes naturais, alguns óleos, extrato de própolis e diversos suplementos alimentares



Figura 1. Folheto que lista os principais benefícios da vitamina C, da vitamina D, da vitamina E, do zinco, do selênio da própolis na manutenção da saúde e no fortalecimento da imunidade.

CONCLUSÃO

O projeto atingiu as expectativas esperadas, pois houve um retorno positivo dos clientes da loja. Muitos demonstraram interesse ao olhar o banner, fazendo perguntas sobre o tema e levando o folheto consigo visando à adoção de novos hábitos. Além disso, comentários favoráveis e interações de usuários por meio da rede social Instagram reforçam a colaboração do projeto em aumentar o conhecimento nutricional da comunidade, despertando seu interesse por buscar uma alimentação mais adequada. Assim, os materiais informativos divulgados contribuíram, ainda que de modo sutil, para restabelecer a confiança na ciência como fonte de conhecimentos que podem e devem ser aplicados no cotidiano, facilitando a adoção de hábitos mais saudáveis.

185

REFERÊNCIAS

DALTOÉ, L. M.; DEMOLINER, F. COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, v. 5, n. 2, p. 36-50, 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510>. Acesso em: 25 mar. 2021.

FISCHER, G. et al. Imunomodulação pela própolis. **Arquivos do Instituto Biológico**, v. 75, n. 2, p. 247-53, 2008. Disponível em: <http://www.apisglobal.com.br/images/documentos/3.Imunomodulacaopelapropolis.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2021.

GALHARDI, C. P. et al. Fato ou fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4201-4210, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.28922020>. Acesso em: 29 maio 2021.

GONÇALVES, J. **As propriedades farmacológicas da própolis e seus benefícios para a saúde humana**. 2019. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Farmácia – Faculdade Guairacá, Guarapuava, 2019. Disponível em: <http://200.150.122.211:8080/jspui/handle/23102004/127>. Acesso em: 26 abr. 2021.

LEWIS, E. D.; MEYDANI, S. N.; WU, D. Regulatory role of vitamin E in the immune system and inflammation. **IUBMB life**, Boston, v. 71, n. 4, p. 487-494,

2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7011499/>. Acesso em: 30 maio 2021.

MAGGINI, S.; PIERRE, A.; CALDER, P. C. Immune function and micronutrient requirements change over the life course. **Nutrients**, v. 10, n. 10, p. 1531, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212925/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

186

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MARTINS, M. C. C.; OLIVEIRA, A. S. S. Zinco, vitamina D e sistema imune: papel na infecção pelo novo coronavírus. **Revista da FAESF**, v. 4, p. 16-27, 2020. Disponível em: <https://www.faesfpi.com.br/revista/index.php/faesf/article/view/110>. Acesso em: 14 abr. 2021.

SANT'ANNA, L. C.; MARTINS, P. C. R. **Alimentação e nutrição para o cuidado**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

SANTIAGO, M. B; SOUZA, M. L. R. Uma revisão sobre a deficiência de selênio e a suscetibilidade às infecções virais com ênfase particular no novo coronavírus. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 11509-11520, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/16041#>. Acesso em: 25 mar. 2021.