

## A Suplementação para o reforço do Sistema Imunitário após o início da pandemia por COVID-19

Ánnia Graça<sup>[1]</sup>, Giovanni Afonseca<sup>[1]</sup>, Levinior Delgado<sup>[1]</sup>, Cristiana Midões<sup>[2]</sup>, Luís Nascimento<sup>[1,3]</sup>

[1] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal, [a40568@alunos.ipb.pt](mailto:a40568@alunos.ipb.pt); [a37304@alunos.ipb.pt](mailto:a37304@alunos.ipb.pt); [a41757@alunos.ipb.pt](mailto:a41757@alunos.ipb.pt); [luis.miguel@ipb.pt](mailto:luis.miguel@ipb.pt)

[2] Instituto Politécnico da Guarda / BRIDGES - Biotechnology Research, Innovation and Design of Health Products, Guarda, [cmidoes@ipg.pt](mailto:cmidoes@ipg.pt)

[3] Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), [luis.miguel@ipb.pt](mailto:luis.miguel@ipb.pt)

**Introdução:** A evidência científica demonstra que a suplementação com micronutrientes, incluindo as vitaminas C, D e E, bem como o zinco e o selénio, desempenha um papel fundamental no suporte do sistema imunitário, contribuindo para a redução da suscetibilidade a infeções, nomeadamente respiratórias (Gombart et al., 2020). Além disso, análises recentes indicam que o uso de suplementos nutricionais, particularmente antioxidantes e vitaminas, pode ser benéfico no processo de recuperação pós-COVID-19, promovendo a melhoria da saúde geral e a redução da inflamação crónica persistente

**Objetivos:** Caracterizar o consumo de suplementos imunológicos antes e após o início da pandemia de COVID-19 entre estudantes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança.

**Metodologia:** Estudo descritivo-correlacional, baseado num inquérito online composto por 19 questões, aplicado a estudantes de saúde matriculados em 2021/2022 (≥18 anos). A amostra (n = 320) foi calculada com base num intervalo de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%.

**Resultados:** A maioria dos estudantes (77%) afirmou ter conhecimento sobre suplementos imunológicos, e 63,5% referiram utilizá-los para apoiar a saúde imunitária. O consumo aumentou em 71,7% dos casos após o início da pandemia, sendo que 85,4% indicaram utilizá-los apenas em períodos específicos. O suplemento mais frequentemente consumido continha vitamina C. As decisões de consumo foram, maioritariamente, de iniciativa própria (40,4%) ou baseadas em aconselhamento informal. Destaca-se que 56,3% iniciaram a suplementação após o início da pandemia.

Tabela 1 – Frequência absoluta e relativa, referente às características sociodemográficas da amostra.

Variável	Categorias	Frequência	
		N	%
Faixa etária	18-25	298	93,42
	26-40	16	5,01
	41-60	5	1,57
	<b>Total</b>	319	100
Género	Masculino	104	32,5
	Feminino	216	67,5
	<b>Total (n)</b>	320	100
Grau académico	Licenciatura	313	97,8
	Mestrado	7	2,2
	<b>Total</b>	320	100
Curso que frequenta (Licenciatura)	Ciências Biomédicas e Laboratoriais	84	26,9
	Dietética e Nutrição	41	13,1
	Enfermagem	74	23,7
	Farmácia	91	29,2
	Gerontologia	22	7,1
	<b>Total</b>	312	100
Ano de frequenta	1º Ano	77	24,3
	2º Ano	89	28,1
	3º Ano	85	26,8
	4º Ano	66	20,8
	Não Responderam	3	
<b>Total</b>	317	100	

Tabela 3 - Consumo de suplementos alimentares após o início da pandemia por Covid-19.

Variáveis	Categorias	Frequência	
		N	%
Já tinha o hábito de consumir suplementos alimentares para o reforço do sistema imunitário antes do início da pandemia por Covid-19	Sim	141	76,2
	Não	44	23,8
	<b>Total</b>	185	100
Iniciou o consumo de suplementos alimentares após o início da pandemia por Covid-19, com intuito diminuir as probabilidades de infeção pelo vírus	Sim	103	56,3
	Não	80	43,7
	<b>Total</b>	183	100
Com o surgimento da pandemia por Covid-19 a frequência com que consome suplementos alimentares para o reforço do sistema imunitário	Aumentou	124	71,7
	Diminuiu	49	28,3
	<b>Total</b>	173	100

Tabela 2 – Consumo de suplementos alimentares para o reforço do sistema imunitário.

Variável	Categorias	Frequência	
		N	%
Conhece as vantagens de reforçar o sistema imunitário	Sim	278	87,4
	Não	40	12,6
	<b>Total</b>	318	100
Tem conhecimento sobre os suplementos alimentares para o reforço do sistema imunitário	Sim	245	77
	Não	73	23
	<b>Total</b>	318	100
Relativamente ao consumo dos suplementos alimentares para o reforço do sistema imunitário indique a sua situação	Consumo	40	12,5
	Já consumi	140	43,8
	Nunca consumi	140	43,8
	<b>Total</b>	320	100
Qual ou quais os suplementos alimentares que utiliza ou utilizou para o reforço do sistema imunitário	Vitacê® (contém vitamina C)	91	51,4
	Naturmil® (contém zinco)	14	7,9
	Vitodê® (contém Vitamina D)	22	12,4
	Novasol® (contém curcumina e Vitamina D3)	5	2,8
	Gama Absorvit® (contém Selénio e Vitamina C)	39	22
	Redoxon® (vitamina C e selénio)	14	7,9
	Magnesona® (contém magnésio)	24	13,6
	Outros	26	14,7
	<b>Total</b>	235	100
	Com que frequência consome suplementos alimentares para o reforço de sistema imunitário	Ano inteiro	26
Apenas uma determinada época do ano		152	85,4
<b>Total</b>		178	100
Quem recomendou a toma dos suplementos alimentares de reforço do sistema imunitário	Decisão própria	72	40,4
	Aconselhamento médico	31	17,4
	Aconselhamento Farmacêutico	31	17,4
	Recomendação de familiares ou amigos	41	23
	Publicidade e anúncios	1	0,6
	Outros	2	1,1
<b>Total</b>	178	100	
O que motivou a toma dos suplementos de reforço do sistema imunitário	Prevenção ou tratamento de doenças	86	48,3
	Ter mais energia	51	28,7
	Fortalecer o sistema imunitário	113	63,5
	Diminuir a ansiedade ou stress	13	7,3
	Perder peso	2	1,1
	Combater insónias	2	1,1
	Outros	1	0,6
<b>Total</b>	268	100	

**Conclusões:** Os resultados evidenciam alterações duradouras nos comportamentos de saúde dos estudantes do ensino superior, com uma elevada perceção da utilidade dos suplementos alimentares relacionados com o sistema imunitário, mesmo após o pico pandémico.

**Referências Bibliográficas**

1. Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system – working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*, 12(1), 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
2. Jamali, M., Jalali, M., Parvizian, N., Sadeghi, A., Behnoush, A. H., & Poustchi, H. (2024). The effect of macronutrient and micronutrient supplements on COVID-19: An umbrella review. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00504-8>