



**PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19**

**FOOD AND NUTRITIONAL PERCEPTION IN POST-COVID-19 PAROSMIA**

**PERCEPCIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LA PAROSMÍA POST-COVID-19**

Fabiola Maria Graciano Ferreira<sup>1</sup>, Thalita Gabrielle Begali dos Santos<sup>2</sup>, Lidiane Paula Ardisson Miranda<sup>3</sup>

e473490

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i7.3490>

PUBLICADO: 07/2023

**RESUMO**

**Introdução:** A parosmia pós-COVID-19 é uma sequela da disfunção olfativa qualitativa que é a distorção no olfato e paladar. Por causa dessa disfunção, sentir cheiros desagradáveis e sabores estranhos passa a fazer parte do dia a dia de quem tem vivido com essa condição. **Objetivo:** O presente estudo discute as evidências científicas sobre a percepção olfatória e gustativa em indivíduos com parosmia pós-COVID-19. **Metodologia:** As pesquisas foram realizadas em março e abril de 2023, por artigos nas bases de dados da PubMed e Google Acadêmico, sendo selecionados dez artigos que compõe essa revisão de literatura. **Resultado:** A disfunção olfativa está entre os muitos sintomas da longa COVID-19, podendo ser quantitativa ou qualitativa. A parosmia é uma forma qualitativa comum de disfunção olfativa que tem sido correlacionada à infecção por COVID-19 e pode aparecer de forma tardia. A parosmia visa aparecer após uma lesão ou processo degenerativo que lesa os neurônios, levando a uma modificação na alimentação. **Conclusão:** O tempo de regeneração é individual por várias questões fisiológicas e o tratamento mais indicado é o treinamento olfativo que estimula os cheiros a retornarem as conexões certas. Entretanto, são necessários mais tratamentos específicos para a melhoria da qualidade de vida e auxílio na recuperação total do sentindo olfatório e no aporte nutricional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Parosmia. COVID-19. Nutrição. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Post-COVID-19 parosmia is a sequel of qualitative olfactory dysfunction that is distortion in smell and taste. Because of this dysfunction, feeling unpleasant smells and strange flavors becomes part of the daily life of those who have lived with this condition. **Objective:** The present study discusses the scientific evidence on olfactory and gustatory perception in individuals with post-COVID-19 parosmia. **Methodology:** The searches were conducted in March and April 2023, for articles in the PubMed and Google Scholar databases, and ten articles were selected that make up this literature review. **Result:** Olfactory dysfunction is among the many symptoms of long-running COVID-19, whether quantitative or qualitative. Parosmia is a common qualitative form of olfactory dysfunction that has been correlated with COVID-19 infection and may appear late. Parosmia aims to appear after an injury or degenerative process that injures neurons, leading to a modification in feeding. **Conclusion:** The regeneration time is individual for several physiological issues and the most indicated treatment is olfactory training that stimulates the smells to return the right connections. However, more specific treatments are needed to improve the quality of life and aid in the total recovery of olfactory feeling and nutritional intake.

**KEYWORDS:** Parosmia. COVID-19. Nutrition. Quality of life.

**RESUMEN**

**Introducción:** La parosmia post-COVID-19 es una secuela de la disfunción olfativa cualitativa que es la distorsión en el olfato y el gusto. Debido a esta disfunción, sentir olores desagradables y sabores extraños se convierte en parte de la vida cotidiana de quienes han vivido con esta condición. **Objetivo:** El presente estudio discute la evidencia científica sobre la percepción olfativa y gustativa en

<sup>1</sup> Discente no curso de Nutrição na Universidade Professor Edson Antônio Velano.

<sup>2</sup> Acadêmica na Universidade Professor Edson Antonio Velano.

<sup>3</sup> Professora e orientadora na Universidade Professor Edson Antônio Velano.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

*individuos con parosmia post-COVID-19. Metodología: Las búsquedas se realizaron en marzo y abril de 2023, para artículos en las bases de datos PubMed y Google Scholar, y se seleccionaron diez artículos que componen esta revisión de la literatura. Resultado: La disfunción olfativa es uno de los muchos síntomas de COVID-19 de larga duración, y puede ser cuantitativa o cualitativa. La parosmia es una forma cualitativa común de disfunción olfativa que se ha correlacionado con la infección por COVID-19 y puede aparecer tarde. La parosmia tiene como objetivo aparecer después de una lesión o proceso degenerativo que daña las neuronas, lo que lleva a una modificación en la alimentación. Conclusión: El tiempo de regeneración es individual para varias cuestiones fisiológicas y el tratamiento más indicado es el entrenamiento olfativo que estimula los olores para devolver las conexiones correctas. Sin embargo, se necesitan tratamientos más específicos para mejorar la calidad de vida y ayudar en la recuperación total de la sensación olfativa y la ingesta nutricional.*

**PALABRAS CLAVE:** Parosmia. COVID-19. Nutrición. Calidad de vida.

### INTRODUÇÃO

A COVID-19 é um vírus que causa doença respiratória pelo agente coronavírus (SARS-CoV-2) e que primeiramente começou com diversos casos de pneumonia e insuficiência respiratória, nas províncias de Hubei, na China, e que foi avisado à Organização Mundial da Saúde (OMS) em dezembro do ano de 2019, foi confirmado que se tratava de um novo coronavírus uma semana após a alerta à OMS. Os principais sintomas do coronavírus (SARS-CoV-2) incluem: tosse, mal-estar, perda de olfato e paladar, vômitos e os quadros podem variar de leves, moderados e graves (ÖZCEYLAN; ALTUNTAŞ, 2022).

A perda de olfato e paladar está entre os sintomas mais comuns da COVID-19, a maioria dos pacientes recuperam nas primeiras semanas após a infecção, porém, esse sintoma pode levar mais tempo, mesmo com a melhora da infecção por SARS-CoV-2, o qual se associa a longa COVID-19 que se trata da permanência dos sintomas por um tempo variável (RAVEENDRAN *et al.*, 2021).

Neste sentido, há a sequela da parosmia, que faz parte das disfunções olfativas qualitativas e se refere a uma distorção no olfato e paladar que faz com que cheiros e gostos se tornem desagradáveis e ruins. Há várias teorias de mecanismos para a parosmia, porém se trata de um dano causado pelo coronavírus (SARS-Cov-2) nas células sustentaculares do epitélio olfatório (DAVID *et al.*, 2021).

Essa sequela gera um impacto na vida dos indivíduos afetados devido às mudanças que ela impõe, principalmente na qualidade de vida que é abalada por não conseguirem ter os mesmos hábitos que antes tinham em relação à vida social e à alimentação. A parosmia delimita vários grupos de alimentos e a aceitação é restringida de uma forma individual, já que a recusa e a aceitação são relativas com o passar do tempo da recuperação. E ao ter que conviver com essa restrição alimentar é possível que ocorram modificações no estado nutricional dado que a pessoa tenha dificuldade de manter uma alimentação saudável no seu dia a dia. Esse artigo tem como objetivo discutir as evidências científicas sobre a percepção olfatória e gustativa em indivíduos com parosmia pós-COVID-19.



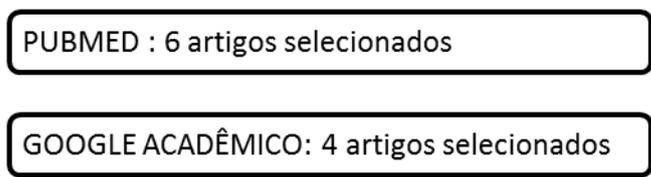
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

### MÉTODO

Esse trabalho se caracteriza como uma revisão de literatura do tipo narrativa. Foram realizadas pesquisas por artigos nas bases de dados: PUBMED e Google Acadêmico. Os seguintes indicadores e seus referentes termos na língua inglesa e portuguesa foram inseridos nas plataformas: "parosmia", "COVID-19", "nutrição", "qualidade de vida". Foram incluídos artigos em português, inglês que pudessem basear de forma direta ou indiretamente a discussão sobre a relação entre a parosmia pós-COVID-19 e nutrição. Foram excluídos trabalhos com idiomas diferentes dos citados e que apresentassem conteúdos irrelevantes para o enriquecimento do trabalho. A pesquisa deu-se em março e abril de 2023.

**Figura 1. Seleção de artigos**



### RESULTADO

No decorrer das pesquisas sobre o tema foram usados 10 artigos selecionados entre o ano de 2019 e 2023 para o desenvolvimento de resultado deste estudo.

**Quadro 1. Resultados selecionados nas bases de dados**

AUTOR/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
KHALIFA H, Wael <i>et al.</i> 2021.	Parosmia persistente causada pela infecção por COVID-19: um sintoma emergente	Avaliar as características clínicas dos sintomas emergente da parosmia pós- COVID-19 e relatar o resultado dos métodos de intervenção geralmente usadas.	Após o curso da doença de COVID-19, quase metade dos pacientes relatou recuperação total do olfato e paladar. Nove casos receberam tratamento com corticóide intranasal e oral, dos quais apenas três casos apresentaram melhora. Os 12 casos restantes não receberam nenhum tratamento, dos quais	Disfunções olfativas e gustativas são sintomas comuns da COVID-19 que é o sintoma procedente da parosmia. Foram inseridas estratégias de gestão que podem ser eficientes para o tratamento.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
 Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

			dois melhoraram. O escore máximo do MA-SNOT foi 37, enquanto o mínimo foi 3, e oito pacientes pontuaram entre um e 10 pontos.	
KOPISHI NSKAIA, Svetlana <i>et al.</i> /2021	Características clínicas em pacientes russos com parosmia/fantasmia associada a COVID	Avaliar prospectivamente a disfunção olfatória recém-diagnosticada em pacientes com COVID-19 leve a moderado e obter novas informações sobre a manifestação do olfato disfunção na COVID-19.	A parosmia/fantasmia associada à COVID-19 é consideravelmente mais comum em mulheres do que em homens. A combinação de quantitativos e qualitativos distúrbios olfativos; quase toda parosmia/fantasmia pacientes apresentavam história de anosmia e hiposmia. Relatamos os pacientes com parosmia/fantasmia frequentemente apresentavam manifestações comórbidas como fadiga, febre, cefaleia, mialgia e "névoa cerebral" são características da anamnese em COVID-19.	Aqueles com parosmia o fenótipo tem um risco maior de outros sintomas incluindo a dor de cabeça, fadiga, nevoeiro cerebral e manifestações cardiovasculares. O estudo otimizado de distúrbios olfativos qualitativos em COVID-19 é o encargo para tratamentos propícios.
BURGES WATSON , Duika0, L. <i>et al.</i> 2021	Olfato e paladar alterados: Anosmia, parosmia e o impacto da longa COVID-19	Documentar o impacto das alterações de paladar e olfato pós-COVID-19.	Os participantes relataram dificuldade em explicar e administrar um sentido alterado de paladar e olfato; falta de	As descobertas sugerem que o paladar e o olfato alterados com o COVID-19 podem levar a graves



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
 Fabíola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

			<p>explicação ou apoio interpessoal e profissional; alimentação alterada; perda de apetite, alteração de peso; perda de prazer em comer, e engajamento social; intimidade alterada e um relacionamento alterado consigo mesmo e com os outros.</p>	<p>perturbações na vida diária, e os impactos relacionados à redução do desejo e da capacidade de comer e preparar alimentos; ganho de peso, perda de peso e insuficiência nutricional; bem-estar emocional; prática profissional; intimidade e vínculo social; e a perturbação do senso de realidade das pessoas e de si mesmas.</p>
<p>PARKER, Jane K. <i>et al.</i> 2022</p>	<p>Padrão emergente de parosmia pós-COVID-19 e seu efeito na percepção alimentar</p>	<p>Identificar os principais gatilhos alimentares das distorções parosmáticas e investigar a relação entre distorção e nojo, a fim de estabelecer o impacto na parosmia na dieta e na qualidade de vida.</p>	<p>A lista de ingredientes alimentares que desencadeiam distorções é longa. No entanto alimentos seguros variam de pessoa para pessoa, porém existem tendências relatadas como piores itens são café, cebola e carne. O que é perceptível nos resultados são as pontuações de alta intensidade para os itens considerados mais repugnantes; embora isso possa flutuar, a intensidade e o nojo</p>	<p>Esta alteração de serventia associada à perda do prazer esperado e à presença de sabores estranhos e sensações de ardor deve certamente conduzir a alterações nos comportamentos alimentares e a consequências graves a longo prazo para a saúde mental e a qualidade de vida.</p>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
 Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

			estão correlacionados.	
LERNER, David K. <i>et al.</i> 2022	Características clínicas da parosmia associada à infecção por COVID-19	Caracterizar as características clínicas, fatores de risco, duração dos sintomas e implicações na qualidade de vida para parosmia entre pacientes com disfunção olfatória relacionada à doença de coronavírus.	A parosmia foi associada a escores olfativos quantitativos significativamente melhores no teste breve de identificação do olfato, mas demonstrou escores de qualidade de vida piores. Com declarações negativas com o questionário modificado de disfunção olfatória.	Apesar de melhores pontuações olfativas quantitativas, os entrevistados com relato de parosmia diminuíram a qualidade de vida. A maioria dos entrevistados com parosmia persistente procurou tratamento.
MONK, Aurelia S <i>et al.</i> 2022	Um estudo longitudinal de disfunção olfatória e parosmia em casos leves de COVID-19	Elucidar a história natural da parosmia na infecção por COVID-19.	Os resultados e informações sobre testes psicofísicos olfativos dos participantes uma semana, um mês e um ano após o diagnóstico de COVID-19. O início médio da parosmia foi de 1,3 semanas após o diagnóstico, embora dois pacientes tenham relatado início tardio. Oito pacientes relataram parosmia contínua um ano após o diagnóstico. Dos pacientes cuja parosmia foi resolvida, a duração média dos sintomas foi de 7,2 semanas.	Os sintomas de disfunção olfativa e parosmia foram comuns em nossos pacientes com COVID-19. Hiposmia, anosmia e parosmia diminuem a qualidade de vida, necessitando de pesquisas contínuas para entender a patogênese, o curso dos sintomas e o possível tratamento para essas complicações.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
 Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

<p>KELLY, Christine E. 2023.</p>	<p>Parosmia e paladar alterado em pacientes em recuperação de COVID-19</p>	<p>Apresentar sugestões para lidar com os desafios relacionados à alimentação na parosmia.</p>	<p>O agrupamento adicional e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento podem ser úteis para apoiar aqueles com parosmia nos desafios de alimentação e ajuda de círculos de cuidados próximos.</p>	<p>Com os desafios e as mudanças na qualidade de vida nas pessoas afetadas pela parosmia pós-COVID-19, apresentam dificuldade para um método de avaliação objetiva que atenda às necessidades de todos acometidos. As pesquisas mostram que grupos de apoio online, que conseguem atingir um número maior de pessoas na mesma situação e como eles também servem como um reservatório para sugestões e dicas de fontes coletivas para mediar os desafios de viver com parosmia.</p>
<p>BOSCOL O-Rizzo, Paolo <i>et al.</i> 2023</p>	<p>Disfunção Olfativa e Gustativa Quantitativa e Qualitativa Relacionada à COVID-19: Prevalência a Longo Prazo e Taxa de Recuperação</p>	<p>Estimar a prevalência de 2 anos e a taxa de recuperação da disfunção olfativa e gustativo autorrelatada relacionada ao COVID-19 em um corte de</p>	<p>79,3% relataram resolução completa do olfato ou paladar, 9,8% se recuperando após mais de 1 ano após a infecção, 19,0% relataram diminuição da gravidade e 1,7% relataram que o sintoma permaneceu</p>	<p>Dois anos após a infecção, a maioria dos pacientes apresenta uma evolução favorável da disfunção olfativa ou gustativa relacionada à COVID-19. Uma recuperação tardia</p>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
 Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

		pacientes com doença leve a moderada antecedente.	inalterado. 7,9% queixaram-se de pelo menos um sintoma qualitativo de longo prazo.	foi observada em 10% dos indivíduos.
ANDREA, Xolalpa-Peniche <i>et al.</i> 2023	Danos ao epitélio nasal humano como o provável mecanismo envolvido no desenvolvimento da parosmia pós-COVID-19	Esclarecer esses mecanismos e o papel do epitélio nasal humano no desenvolvimento da parosmia pós-COVID-19.	Os mecanismos pelos quais o SARS-CoV-2 gera disfunção olfatória não foram elucidados, e várias teorias foram propostas apontando as células sustentaculares do epitélio olfatório como o principal alvo provável do vírus.	O estabelecimento do principal mecanismo fisiopatológico da parosmia pós-COVID-19 abrirá caminho para novas investigações e determinará opções de tratamento e prevenção para pacientes que foram amplamente afetados em vários aspectos de suas vidas, como hábitos alimentares e saúde mental.
WINTER, Anja L <i>et al.</i> 2023	Comprometimento da qualidade de vida devido à disfunção olfativa de longo prazo induzida por COVID-19	Identificar as causas da diminuição da qualidade de vida para ajudar na previsão de riscos e facilitar o desenvolvimento de intervenções.	Fortes motivadores de avaliações de baixa qualidade de vida foram a falta de prazer com a comida, bem como as preocupações relacionadas ao enfrentamento de disfunções de longo prazo.	Enfatiza a importância clínica de avaliar a disfunção olfatória qualitativa e a necessidade de desenvolver intervenções relevantes.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

### DISCUSSÃO

A COVID-19 fez história, levou o mundo a avançar para o combate desta doença, a sua ágil propagação a nível mundial levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar em 11 de março de 2020, a infecção COVID-19 uma pandemia mundial. No Brasil foram registrados, até março de 2023, o número de 37.358.092 casos confirmados de COVID-19 e o número de óbitos foi de 700.811 mortes acumuladas (SECRETARIAS ESTADUAIS DE SAÚDE. BRASIL, 2020, 2021, 2022 e 2023). A facilidade de transmissão do vírus e seus sintomas que são similares aos de uma gripe, como febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, falta de ar, distúrbios olfativos e gustativos foram os mais comuns (ÖZCEYLAN; ALTUNTAŞ, 2022).

Entretanto, esta doença chamou a atenção devido ao surgimento de muitos casos das pessoas pós-infecção que acabaram apresentando sequelas da COVID-19 podendo estar associada a uma variedade de problemas duradouros que podem ter um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos que possuem algum tipo de sequela pós-COVID-19, a disfunção olfativa está entre os muitos sintomas da longa COVID podendo ser quantitativa ou qualitativa (BOSCOLO-RIZZO, *et al.*, 2023).

A disfunção olfatória quantitativa inclui a hiposmia (perca parcial do olfato) e a anosmia (perca total do olfato e paladar). Na qualitativa temos a fantosmia (odor percebido quando nenhum odorante está presente) e temos a parosmia, ou olfato distorcido, é uma disfunção olfativa que tem sido correlacionada à infecção por COVID-19 e pode aparecer de forma tardia pós a infecção do coronavírus (SARS-CoV-2) (BURGES WATSON *et al.*, 2021).

A parosmia é uma condição que ocorre tipicamente de forma idiopática ou no cenário pós-infecioso ou pós-traumático onde a percepção distorcida do cheiro na presença de uma fonte de odor. A patogênese da parosmia é debatida, com teorias opostas em um déficit nos centros integrativos do cérebro ou em um processo periférico no qual fibras olfativas anormais transmitem uma imagem olfativa incompleta. A parosmia visa aparecer após uma lesão ou processo degenerativo que lesa os neurônios olfativos, o que dá suporte à teoria da patogênese periférica, conquanto exista evidências que suportem ambas as hipóteses (DAVID *et al.*, 2021). Uma vez em que a ligação entre o vírus e os neurônios não foi definido, visando que seus danos, aos serem oblíquos e associados a modificações ao nível do epitélio olfatório, de onde a lesão das células sustentaculares fechadas e neurônios receptores olfatórios a sua reestruturação incomum e expressão reduzidas são os mais sustentados (ANDREA *et al.*, 2023).

A parosmia é uma consequência verídica da perda do olfato associada ao coronavírus (SARS-CoV-2), aqueles que vivenciam esse distúrbio olfativo qualitativo durante a recuperação notam que o odor de alimentos comuns e utensílios domésticos são alterados, e a experiência pode variar de maneira alterada a profundamente repulsivo (PARKER *et al.*, 2022). Isso pode levar a uma relação muito modificada com a comida, envolvendo sintomas físicos de perda de apetite, náuseas, vômitos e perda de peso bem como problemas de compreensão mais amplo, como afastamento de situações



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

sociais, distanciamento com as pessoas em seus círculos sociais próximos e a falta de prazer ao se alimentar (BURGES WATSON *et al.*, 2021).

A alta predominância repentina de deficiências olfativas levou milhares aos grupos *online* de apoio a indivíduos com essa condição para compartilhar sintomas e histórias de efeitos que como de princípio apresentados na mídia e que eram constantemente descartados ou não reconhecidos pelos profissionais de saúde, sendo assim, não havendo recursos para auxiliar no tratamento, fazendo com que os indivíduos com a sequela ficassem sem respostas para seu problema (BURGES WATSON *et al.*, 2021). As comunidades que fazem parte dos vários grupos de apoio têm conseguido um papel fundamental em ajudar os pacientes com sequela do olfato da longa COVID a assimilar e conduzir seu atual estado da melhor forma dentro das condições possíveis, auxiliando também na questão da saúde mental que é altamente debilitado devido as mudanças causadas pela parosmia (KELLY, 2023).

O tratamento para recuperação mais utilizado até agora continua sendo o tratamento olfativo, que consiste em cheirar no mínimo quatro odores diferentes por alguns segundos e fazendo pequenas pausas repetindo, essa técnica por duas ou mais vezes no dia, por três meses ou quanto tempo a mais for necessário, com os estímulos às células basais, podem ser transformadas em neurônios receptores olfatórios ou em células suporte (KHALIFAH *et al.*, 2021).

Nessa perspectiva, vale evidenciar a importância de mais tratamentos e terapias específicos para a parosmia, tendo em vista restaurar o estado normal dos sentidos olfativos, contudo com esses danos muitas pessoas vivenciaram a poupar determinados grupos de alimentos considerados essenciais para a saúde, sendo assim seria viável o acompanhamento com nutricionista conciliando com as aceitas e recusas alimentares para um melhor aporte nutricional e aprimorando nas demais questões da ingestão alimentares fazendo com que possa auxiliar também na recuperação da sequela, no qual é de extrema importância construir hábitos que ajudam na prevalência para uma vida saudável proporcionando uma melhora na qualidade de vida (WINTER *et al.*, 2023).

### CONSIDERAÇÕES

A parosmia é uma doença na qual os cheiros comuns se tornam distorcidos e desagradáveis. Esse efeito normalmente acontece em infecções respiratórias virais, é também um dos mais relacionados com a COVID-19 longa. O coronavírus (SARS-CoV-2) agride as células de sustentação do epitélio olfatório, com isso é preciso que ocorra a regeneração dos neurônios afetados pela infecção nas células nervosas, entretanto, nesse processo pode acontecer das conexões se ligarem nas partes incorretas do cérebro, podendo levar um tempo maior para a recuperação. O tempo de regeneração vai depender de cada pessoa, por uma série de fatores fisiológicos, o melhor tratamento até então é o treinamento olfativo que faz estimular os cheiros e retornar as conexões certas. Os grupos de apoio também favorecem como uma assistência psicológica de uns aos outros, auxiliando e compartilhando diariamente do mesmo problema, porém cada um na sua necessidade e todos com mesmo propósito de voltar a se alimentar e ter o olfato recuperados como era antes da parosmia da COVID-19.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

Em relação à alimentação dos indivíduos que pode ser implicada, pelo fato da grande restrição alimentar e pela falta de prazer para fazer suas refeições diárias, deve ser tratada de forma individualizada para um avanço no tratamento para a melhoria do estado nutricional e na qualidade de vida. São necessários mais estudos que articulem de forma mais sucinta a relação da nutrição na parosmia pós-COVID-19.

### REFERÊNCIAS

- ANDREA, Xolalpa-Peniche et al. Human Nasal Epithelium Damage as the Probable Mechanism Involved in the Development of Post-COVID-19 Parosmia. **Indian Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery**, p. 1-7, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36817017/>
- BOSCOLO-RIZZO, Paolo et al. COVID-19-related quantitative and qualitative olfactory and gustatory dysfunction: long-term prevalence and recovery rate. **ORL**, v. 85, n. 2, p. 67-71, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36063810/>
- BRASIL. **COVID-19 Casos e Óbitos**. Brasília: Secretarias Estaduais de Saúde, s. d. Disponível em: [https://infoms.saude.gov.br/extensions/COVID-19\\_html/COVID-19\\_html.html](https://infoms.saude.gov.br/extensions/COVID-19_html/COVID-19_html.html). Acessado em: 30 mar. 2023.
- BRASIL. **Histórico da pandemia de COVID-19**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), s. d. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-COVID-19>. Acessado em: 30 mar. 2023.
- BURGES WATSON, Duika L. et al. Altered smell and taste: Anosmia, parosmia and the impact of long COVID-19. **PLoS One**, v. 16, n. 9, p. e0256998, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34559820/>
- ESTEVEÃO, Amélia. COVID-19. **Acta Radiológica Portuguesa**, v. 32, n. 1, p. 5-6, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/actaradiologica/article/view/19800>
- KELLY, Christine E. Parosmia and altered taste in patients recovering from Covid 19. **Clinical Nutrition Open Science**, v. 48, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/>
- KHALIFAH, Wael et al. Persistent parosmia caused by COVID-19 infection: an emerging symptom. **Cureus**, v. 13, n. 11, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/19+infection%3A+an+emerging+symptom&btnG=>
- KOPISHINSKAIA, Svetlana et al. Clinical features in russian patients with COVID-associated parosmia/phantosmia. **Psychiatry Danubina**, v. 33, n. suppl 9, p. 130-136, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/>
- LERNER, David K. et al. Clinical features of parosmia associated with COVID-19 infection. **The Laryngoscope**, v. 132, n. 3, p. 633-639, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34870334/>
- MAGALHÃES DOS SANTOS RIBEIRO, Sara. **A relevância da nutrição para reabilitação do paladar e olfato em decorrência da COVID-19**. [S. l.: s. n.], 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br>
- MONK, Aurelia S. et al. **A longitudinal study of olfactory dysfunction and parosmia in mild COVID-19 cases**. [S. l.: s. n.], 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37008801/>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PAROSMIA PÓS-COVID-19  
Fabiola Maria Graciano Ferreira, Thalita Gabrielle Begali dos Santos, Lidiane Paula Ardisson Miranda

ÖZCEYLAN, Gökmen; ALTUNTAŞ, Sibel Baktır. Relationship between initial symptoms and prognosis of patients with COVID-19. **Atención Primaria**, v. 54, n. 1, p. 102146, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757290/>

PARKER, Jane K. *et al.* Emerging pattern of post-COVID-19 parosmia and its effect on food perception. **Foods**, v. 11, n. 7, p. 967, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2304-8158/11/7/967>

RAVEENDRAN, A. V.; JAYADEVAN, Rajeev; SASHIDHARAN, S. Long COVID: an overview. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 15, n. 3, p. 869-875, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33892403/>

WINTER, Anja L. *et al.* Impairment of quality of life due to COVID-19-induced long-term olfactory dysfunction. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1165911, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37151341/>