iVES Technical Reviews
vinha & vinho

https://doi.org/10.20870/IVES-TR.2020.3557

Realização de um teste olfacto-gustativo para despistar distúrbios da perceção associados à Covid-19

>>> Um dos sintomas característicos provocados pelo SARS-CoV-2 é uma alteração total ou parcial do olfato, que pode ou não estar associada a uma alteração do gosto. A duração desta alteração parece variar entre uma dezena de dias e várias semanas. É verdade que, no dia-a-dia, a autoavaliação e a observação da diminuição ou alteração da nossa acuidade olfativa e/ou gustativa nem sempre é uma evidência. No entanto, é fácil realizar um teste olfacto-gustativo eficaz para se testar. <<<



O combate ao SARS-CoV-2 mobiliza um grande número de investigadores de diferentes disciplinas. Também os especialistas dos sentidos se têm mobilizado. Foram lançados diversos inquéritos com vista a uma melhor compreensão da incidência da perda do olfato em caso de contaminação pelo coronavírus (Estudo dos Professores Saussez e Lechien www.umons.ac.be/covid19rechercheclinique – Estudo internacional do Global Consortium for Chemosensory Research (Consórcio Mundial para a Investigação Químico-sensorial) https://sites.google.com/view/gcchemosensr/).
Os resultados preliminares demonstram que 34 % a 88 % das pessoas contaminadas (que exibem sintomas ou aparentam estar assintomáticas) relatam distúrbios do olfato e/ou do gosto[1, 2]. Estas insuficiências, fora do contexto da atual crise, são muito menos frequentes (5 % no caso da anosmia geral e 15 % no da hiposmia geral)[3, 4]. De um modo peculiar, estas perturbações podem surgir na ausência de congestão nasal! A autoavaliação, contudo, nem sempre é evidente. Por exemplo, no seio dos degustadores profissionais, o sabor pode compensar uma deficiência passageira. Além disso, ao ingerir alimentos às refeições, nem sempre é fácil distinguir, com precisão, entre o olfato e o gosto nem, por conseguinte, observar um eventual distúrbio de um destes dois sistemas sensoriais.
No seu quotidiano, dispõe, porém, de certas ferramentas para realizar um teste olfativo ou gustativo simples e rápido (https://gilles-sicard-olfac.monsite-orange.fr/).

No caso do olfato, este teste poderá permitir-lhe atentar, especificamente, no seu desempenho em cada momento e, deste modo, detetar uma eventual anosmia (perda total do olfato), hiposmia (perda parcial do olfato, diminuição geral da perceção da intensidade dos odores) ou distorção da perceção olfativa (cacosmia: perceção regular de odores desagradáveis na ausência de fontes odoríferas associadas aos mesmos; alosmia: modificação da qualidade olfativa do odor). A hiposmia ou os distúrbios qualitativos do olfato são, com frequência, mais difíceis de detetar do que a ausência de olfato.
É possível, por exemplo, recorrer a aromatizantes alimentares para uso em pastelaria disponíveis em mercearias ou grandes superfícies (Figura 1).

Uma vez que estes produtos são bastante concentrados, a perda (ausência de perceção), diminuição da perceção da intensidade aromática de todos os aromas testados ou distorção das suas qualidades (perceção deformada) contribuirá para a identificação de um possível distúrbio do olfato.
Deve, no entanto, tomar algumas precauções para realizar a autoavaliação:

➔ Desaconselhamos a utilização de óleos essenciais para a realização do teste. O recurso a estes últimos poderia enviesar a sua medição, estimulando outro sistema sensorial (perceção somestésica) próximo do sistema olfativo
➔ Não cheire diretamente os frascos de aromatizante, sobretudo de forma a poder reutilizá-los em total segurança e evitar a propagação do vírus. Embeba os cotonetes ou pedaços de algodão uma única vez para cheirar cada um dos odores.
➔ Não hesite em confrontar as suas perceções com as de pessoas com que esteja em confinamento ou, à distância, com as de outros profissionais, para as comparar melhor.

A preparação e o lançamento de Revisões Técnicas da IVES (IVES Technical Reviews) são apoiados pelo LabEx COTE através dos seus concursos para projetos de Transferência e valorização.



Adquira **frascos de aromatizantes** incolores para pastelaria; bastam 3, por exemplo: Baunilha, Morango, Amêndoa



Embeba um cotonete em cada frasco, **aproximando-o do nariz**. Este passo pode ser efetuado às cegas

Figura 1. Exemplo de teste olfativo que pode realizar de modo autónomo.

Quanto ao teste gustativo, de modo a focar-se apenas na perceção dos sabores, utilize açúcar, adoçantes ou sal para testar as suas capacidades. Dado que estes produtos não têm aroma, a perceção retronasal não enviesará as suas perceções. Deguste uma pequena quantidade destas substâncias; caso não percecione nenhum dos sabores testados, poderá sofrer de ageusia.

Frisamos que estas autoavaliações não são, em caso algum, testes de despistagem do vírus nem ferramentas de diagnóstico. Destinam-se a avaliar a sua perceção olfativa ou gustativa, cujo défice é um sintoma potencialmente presente em mais de 80 % das pessoas que padecem de Covid-19. Existem outras causas que podem justificar os distúrbios do olfato.

O olfato e o gosto são as suas ferramentas de trabalho; não hesite, por isso, em testar-se! Os distúrbios observados duram, geralmente, entre 8 e 9 dias, embora possam prolongar-se por várias semanas[2, 5]. Se for esse o seu caso, saiba que é possível praticar de forma a reforçar ou auxiliar a recuperação das suas capacidades, graças a exercícios diários[6, 7]. ■

Sophie Tempere[1], *Gilles Sicard*[2], *Gilles de Revel*[1]
1 Univ. Bordeaux, Unité de recherche Œnologie, EA 4577, USC 1366 INRAE, ISVV, 33882 Villenave d'Ornon, France
2 Aix-Marseille Université, CNRS, UMR 7259, Marseille, France

1 Giacomelli A. et al. 2020. Self-reported olfactory and taste disorders in SARS-CoV-2 patients: a cross-sectional study. *Clinical Infectious Diseases*. doi: 10.1093/cid/ciaa330
2 Lechien J.R., Chiesa-Estomba C.M.et al. (2020). Olfactory and gustatory dysfunctions as a clinical presentation of mild-to-moderate forms of the coronavirus disease (COVID-19): a multicenter European study. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. doi. org/10.1007/s00405-020-05965-1
3 Brämerson A., Johansson L., Ek L., Nordin S., Bende M. (2004). Prevalence of olfactory dysfunction: the skövde population-based study. *Laryngoscope*, 114, 4, p. 733-737. doi. org/10.1097/00005537-200404000-00026
4 Landis B.N. (2007). Les troubles de l'odorat. *Revue Médicale Suisse*, 127, p. 2221-2224.
5 Klopfenstein T., Toko N.J.L., Royer P.Y., Lepiller Q., Gendrin V., Zayet S. (2020). Features of anosmia in COVID-19. *Médecine et Maladies infectieuses*. doi: 10.1016/j.medmal.2020.04.006
6 Tempere S., Hamtat M., Bougeant J.C., de Revel G., Sicard G. (2014). Learning Odors: The Impact of Visual and Olfactory Mental Imagery Training on Odor Perception. *Journal of Sensory Science*, 29, 6, 435-449. doi: 10.1111/joss.12124
7 Tempere S., Cuzange E., Bougeant J.C., de Revel G., Sicard G. (2012). Explicit sensory training improves the olfactory sensitivity of wine experts. *Chemosensory Perception*, 5, 2, pp. 205-213. doi: 10.1007/s12078-012-9120-1