



NUTRIÇÃO - UFAM

MANUAL DE ORIENTAÇÕES SOBRE NUTRIÇÃO E SAÚDE NA PANDEMIA DE COVID-19



COARI - AM

2020

Universidade Federal do Amazonas
Instituto de Saúde e Biotecnologia
Campus Médio Solimões – Coari
Curso de Nutrição

MANUAL DE ORIENTAÇÕES SOBRE NUTRIÇÃO E SAÚDE NA PANDEMIA DE COVID-19

EQUIPE TÉCNICA

Amanda Forster Lopes Hanada
André Bento Chaves Santana
Geina Faria dos Santos
Gustavo Bernardes Fanaro
Kemilla Sarmiento Rebelo
Marinaldo Pacífico Cavalcanti Neto
Regina Coeli da Silva Vieira

Ficha catalográfica

Brasil. Universidade Federal do Amazonas. Instituto de Saúde e Biotecnologia. Curso de Nutrição.

Manual de orientações sobre nutrição e saúde na pandemia de COVID-19 / Universidade Federal do Amazonas. Instituto de Saúde e Biotecnologia. Curso de Nutrição. Coari : Universidade Federal do Amazonas, 2020.

28 p.

1. Coronavírus. 2. Alimentação e Nutrição. 3. Consumo de água. 4. Higiene.

O que é o novo coronavírus e a COVID-19?

- Coronavírus é uma grande família de vírus que causam infecções respiratórias, as quais podem ocasionar desde um resfriado comum a quadros mais graves como a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS).
- Em 2019, foi descoberto um novo tipo de vírus da família do coronavírus, sendo este patógeno responsável pela doença chamada de COVID-19 (do inglês *Corona Virus Disease - 19*).



**Novo
coronavírus**

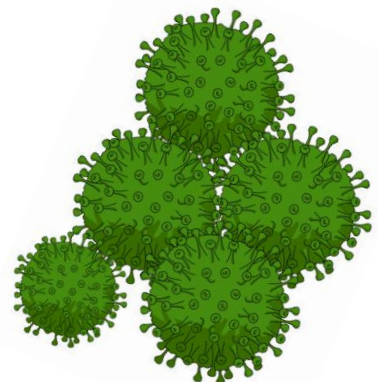
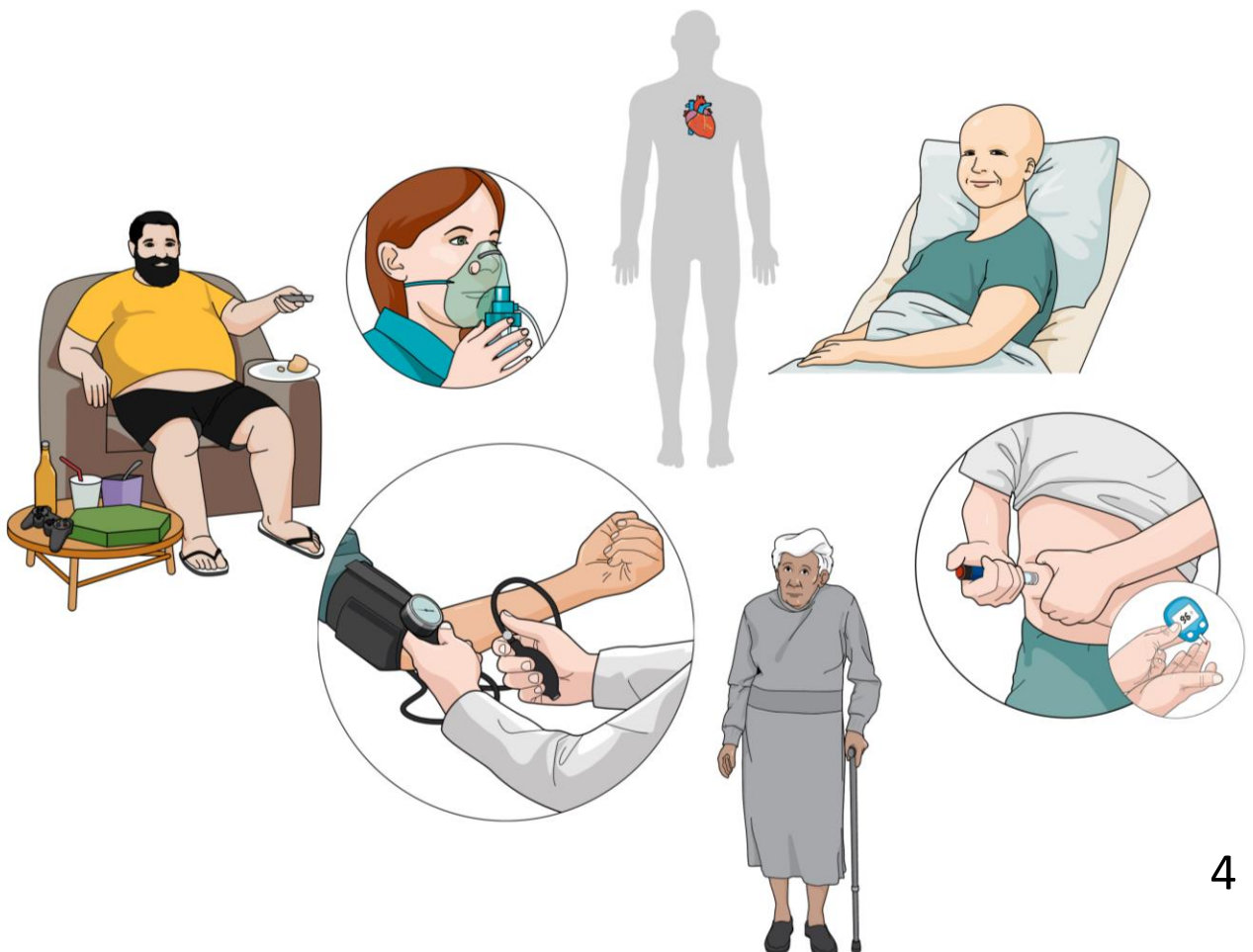


Imagem ilustrativa

Quem pode se contaminar?

Todas as pessoas podem ser contaminadas com esse novo vírus. Entretanto, algumas pessoas devem receber atenção especial, porque se forem contaminadas possuem maior chance de ficarem muito doentes. Este grupo de pessoas é composto por:

- Idosos;
- Pessoas com doenças no coração;
- Pessoas com doenças respiratórias;
- Pessoas com doenças crônicas (obesos, hipertensos, diabetes);
- Pessoas imunodeprimidas (pacientes com câncer ou que sofreram transplante de algum órgão);



Formas de contágio

- Contato com secreções (gotículas de saliva, espirro, tosse e catarro).



- Contato pessoal (toque, aperto de mão, beijo).



- Contato com superfícies contaminadas, acompanhada por contato com olhos, boca e nariz.



Quais são os sintomas da COVID-19?

- Dentre os sintomas mais comuns incluem-se febre, cansaço e tosse seca, podendo apresentar dor de cabeça, congestão nasal, coriza, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas também aparecem na gripe comum. Por isso, se apresentar estes sintomas o recomendado é ficar em casa!
- Em casos mais graves, os indivíduos podem desenvolver dificuldade respiratória. Caso apresente algum dos sintomas mais graves, procure os serviços de saúde mais próximos.
- A melhor maneira de diferenciar a COVID-19 de outras doenças como gripe ou resfriado é por meio de diagnóstico médico, e se necessário, exame laboratorial.
- É importante destacar que alguns indivíduos infectados são considerados assintomáticos (possuem o vírus mas não apresentam nenhum sintoma). Ou seja, a pessoa acha que está bem, mas como ela tem o vírus em seu corpo, isso acaba gerando um risco para transmissão da infecção para outras pessoas.
- É importante que todos sigam as medidas de prevenção, para não contaminar outras pessoas, por exemplo, aqueles mais suscetíveis, como idosos e portadores de doenças crônicas.

Diferenças entre sintomas da COVID-19 e Gripe

COVID-19



Febre



Fadiga



Tosse seca



Dor de cabeça



Diarreia



Coriza



Dor de garganta



Dificuldade respiratória

GRUPE COMUM



Febre



Tosse seca



Coriza e congestão nasal



Dor de cabeça



Dor de garganta








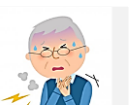



Dor muscular



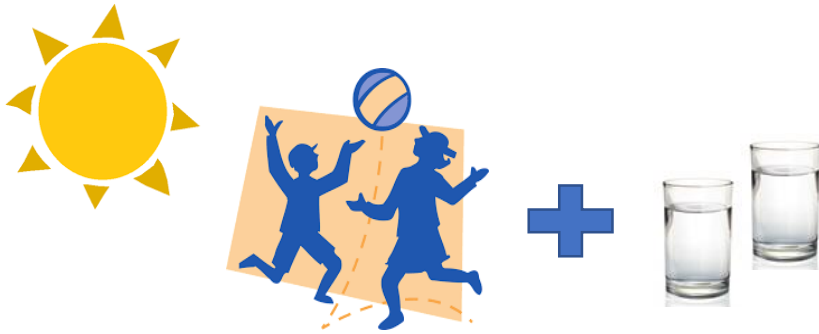
Fadiga

COVID-19: Quadro comparativo de sintomas

SINTOMAS	COVID-19	RESFRIADO	GRIPE
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Fadiga	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse seca	Comum	Suave	Comum
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Coriza	Raro	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Dificuldade respiratória	Às vezes	Raro	Raro
 Dor muscular	Às vezes	Comum	Comum

É importante tomar água

Manter o corpo hidratado e saudável através do consumo adequado de água é recomendado para todas as pessoas.



Você pode ingerir mais água caso sinta vontade, ou se o dia estiver muito quente, ou até mesmo se você praticar alguma atividade física.



Os vírus podem causar febre, diarreia, vômito e perda de apetite, sintomas que aumentam o risco de desidratação.

A elevação de 1°C na temperatura normal aumenta a necessidade em mais 250 mL por dia.

Febre acima de 39°C aumenta a necessidade em mais 500 mL por dia.

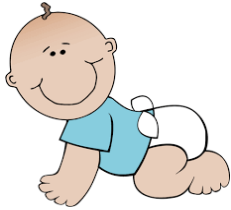


Quanto de água precisamos ingerir?



A quantidade varia de acordo com a idade e o peso da pessoa. Veja alguns exemplos de quantos copos de água aproximadamente são recomendados por dia (considere a medida de 1 copo médio de 250 ml):

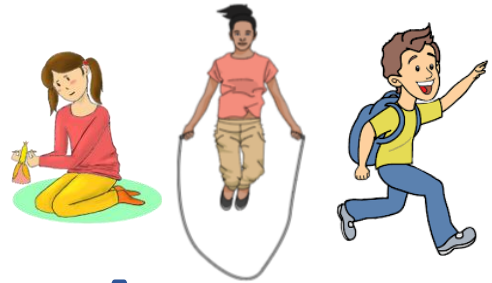
B
E
B
Ê
S



**3 a 5
copos**

Que já começaram a alimentação complementar

C
R
I
A
N
Ç
A
S



A
D
O
L
E
S
C
E
N
T
E
S

**Ao menos
5 copos**

A
D
U
L
T
O
S



**10 a 12
copos**



I
D
O
S
O
S



8 copos

**6 copos
para pessoas
com mais de 75 anos**



MULHERES QUE ESTÃO
AMAMENTANDO

**13 a 15
copos
+**

700 ml



→
Sucos
Sopas
Frutas

A água está presente também em alimentos, principalmente vegetais e frutas, que podem ser consumidos em sua forma natural, após higienização, ou em forma de sucos e sopas.

Posso beber qualquer água?

Sempre que possível, consuma água potável e de origem confiável. Esta medida diminui os riscos de contaminações e agravos a saúde.



Caso você não tenha certeza se a água que você tem disponível para consumo é potável, alguns cuidados podem torna-la segura para o consumo:

1) Ferver a água

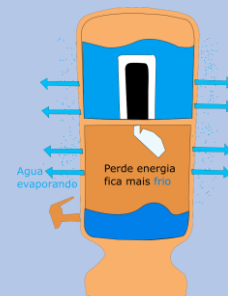


2) Desinfetar

Adicione 2 a 5 gotas de água sanitária para cada litro de água para beber



3) Utilizar filtros



Cuidados com os alimentos

Autoridades de saúde recomendam o isolamento social devido à pandemia de COVID-19, e com isso temos muitas mudanças nas nossas rotinas.

Dentre essas mudanças, podemos destacar os cuidados para prevenir o contágio e propagação da COVID-19 através da manipulação correta dos alimentos.

Cuidados durante as compras

- Durante as compras, mantenha a distância recomendada de pelo menos 1 metro entre as pessoas.
- Enquanto estiver fazendo as compras, não leve a mão ao rosto, nariz, olhos ou boca.
- Evite provar um pedaço de fruta na feira: a polpa exposta pode se contaminar pela manipulação constante e pelas pessoas falando próximo. O mesmo vale para as farinhas.



Cuidados com os alimentos

- Não compre legumes e frutas já porcionados para consumo imediato (cru), pois não há como garantir que foram corretamente manipulados, além de não ser possível desinfetá-los com solução clorada. Ex.: tucumã descascado.



Foto: Ney Mendes



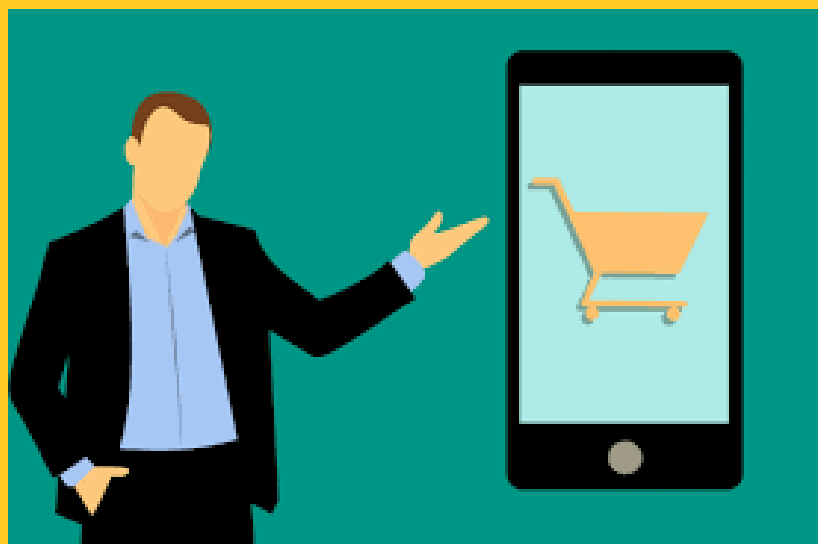
- Evite comprar alimentos a granel que sejam consumidos crus. Se comprar castanhas, por exemplo, torra no forno ou inclua em uma receita que passe por cocção, como um bolo.

Cuidados com os alimentos

- Depois de guardar as compras no carro/moto, limpe as mãos com álcool em gel e se possível limpe também o volante/guidão e o banco do veículo.



- Se você está com sintomas de COVID-19 ou está em um dos grupos de risco, prefira fazer compras **on-line** ou **por telefone** com entrega domiciliar (caso seja possível), ou peça para alguém ajudar durante esse período.



Cuidados após as compras

- Ao chegar das compras, é preciso higienizar as superfícies da cozinha onde serão manipulados ou guardados os alimentos, como bancada, pia e armário. Pode-se utilizar água e sabão ou o álcool 70%.



- Alimentos industrializados em pacotes como arroz, feijão e macarrão devem ser limpos com água e sabão ou com um pano com álcool 70%.
- Produtos em recipientes vedados, como as latas de conserva, podem ser limpos embaixo da torneira, com água e sabão.



Cuidados após as compras

- Alimentos *in natura*, como frutas, legumes, verduras e hortaliças, devem ser previamente lavados em água corrente e depois higienizados com solução clorada (uma colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água). Deve-se deixar os alimentos mergulhados por cerca de 15 minutos. Depois, lavar novamente em água potável.
- Após higiene, os alimentos *in natura* já podem ser consumidos. Caso contrário, é necessário guardá-los na geladeira em recipientes com tampa para evitar contaminação.



Cuidados no preparo do alimentos

- Antes de iniciar o preparo dos alimentos é recomendado lavar as mãos e higienizar superfícies, equipamentos e utensílios.
- É indicado lavar as mãos quando ocorrer o contato com novos ingredientes – ainda que o calor do cozimento possa inativar o vírus, ele pode permanecer na pele e contaminar alimentos crus e prontos.

A higienização das mãos deve seguir os protocolos indicados pelo Ministério da Saúde



Cuidados no preparo do alimentos

- Além das mãos higienizadas, o manipulador de alimentos precisa de cuidados com a higiene pessoal. **Não devem ser preparados alimentos após chegar da rua sem os cuidados de tirar o calçado, tomar banho e trocar de roupa.**



- O responsável pelas refeições da casa deve ser, preferencialmente, alguém que esteja assintomático. Mesmo assim, evite falar, cantar ou conversar enquanto prepara a comida.

Cuidados no consumo de alimentos

- Lave as mãos antes das refeições.



- Não compartilhe utensílios de uso individual tais como copos, pratos e talheres durante as refeições.



- Prefira consumir proteína animal cozida, pois o calor elimina os micro-organismos.



- Caso tenha legumes ou raízes excedentes, pré-prepare em forno ou leve cocção, sem finalizar o cozimento. Porcione e congele por até 3 meses.

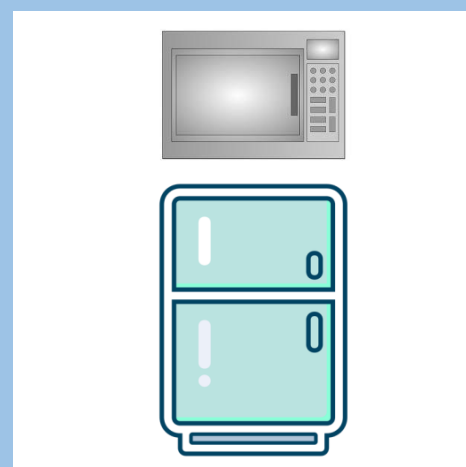


Recomendações Gerais

- Lave as garrafas de água de uso individual, deixando de molho em solução clorada por 15 minutos, todos os dias, após o uso.



- Geladeira e micro-ondas também precisam ser limpos uma vez por semana para evitar propagação de micro-organismos. Lave com água e detergente, enxágue, e finalize passando álcool 70%.



- Mantenha a superfície de trabalho na cozinha limpa com água, sabão e em seguida desinfetada com álcool 70% (se possível) ou água fervente.

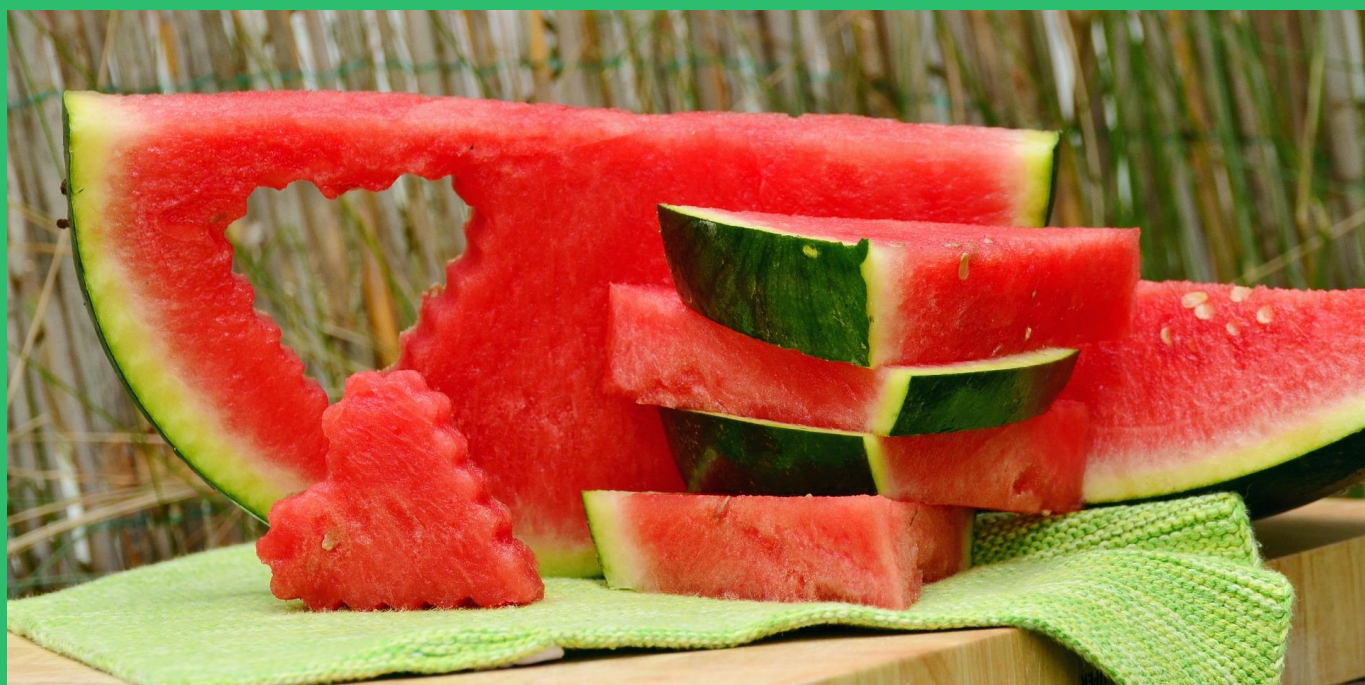


- Panos de prato, maçaneta, torneiras e outros espaços constantemente tocados na casa também devem ser devidamente higienizados para prevenir contaminação e disseminação do novo coronavírus.



Qual a importância da alimentação adequada e saudável?

-É através da alimentação que ocorre o fornecimento de proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e fibras para o nosso organismo, sendo estes nutrientes fundamentais para o funcionamento do sistema imunológico, especialmente no combate às infecções.



Quais os tipos de alimentos que posso consumir?

- Frutas de todos os tipos, tais como:** banana, goiaba, rambutã, camu-camu, cupuaçu, limão, laranja, abacaxi, melancia, maracujá do mato.
- Cereais, e frutas e sementes ricas em amido:** arroz, milho, pupunha e fruta pão de caroço.
- Leguminosas:** feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, vagem.
- Raízes, tubérculos e derivados:** cará, batata doce, batata, cenoura, beterraba, macaxeira, tucupi.
- Legumes:** tomate, pepino, cebola, alho, pimentão.
- Verduras e ervas:** couve, alface, repolho, salsinha, cebolinha, coentro, chicória, cariru.
- Leite, queijos e derivados.**
- Farináceos, massas e gomas:** farinha de trigo, farinhas de mandioca, farinha de milho, pães, macarrão, goma e farinha de tapioca, cuscuz de milho.
- Peixes, ovos, aves, carnes suína e bovina.**
- Castanha.**



Quais os temperos, ingredientes culinários e condimentos que posso utilizar para cozinhar?

- Utilize temperos naturais a base de ervas, pimentas, frutos, cascas, folhas e raízes.
 - Utilize sal, açúcar, óleos vegetais e manteiga com moderação.
 - Evite o consumo de caldos e molhos prontos industrializados.
 - Evite o consumo de outros temperos artificiais.
-

Devo aumentar o consumo de quais alimentos?

- Alimentos frescos obtidos principalmente a partir de plantas e animais, denominados alimentos *in natura*.
 - Frutas, legumes e verduras.
 - O consumo de frutas deve estar presente na maioria das refeições realizadas no dia-a-dia.
-



Devo manter o consumo regular de quais alimentos?

- Arroz, feijão e farinha de mandioca torrada.
- Peixes, ovos, aves e carnes bovina e suína.
- Preparações culinárias tradicionais e alimentos regionais. Por exemplo: tapioca, açai, pupunha cozida, tambaqui assado.



Devo evitar o consumo de quais alimentos?

-Evite alimentos ultraprocessados: são os alimentos industrializados tais como salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, salsicha, maionese, margarina, mortadela, suco em pó, dentre outros alimentos artificiais.

-Alimentos fritos sob imersão em grande quantidade de óleo ou gordura.

-Alimentos com excesso de sal, gordura e/ou açúcar.



Qual a rotina de refeições que devo realizar?

- Café da manhã;
- Almoço;
- Jantar;
- Pequenos lanches entre as refeições, caso você sinta fome;
- Se possível, realize as refeições sempre em companhia;
- Divida as tarefas de preparo dos alimentos e organização da casa entre a família.



Como preparar os alimentos?

- Realizar pré-preparo e preparo adequado de cada alimento. Exemplos: higienizar, lavar, separar, debulhar, deixar de molho, descascar, cortar, triturar, moer, misturar, sovar, bater, espremer, peneirar.
- Cozinhar em fervura, refogar, assar, grelhar, aquecer em banho-maria, marinar, resfriar, congelar.



Exemplos de refeições

Café da manhã

Opção 1: Tapioca com tucumã, café com leite e uxi.

Opção 2: Pupunha cozida, café e abacate.

Opção 3: Cará ou macaxeira cozidos, café com leite e mamão.

Opção 4: Caroço de fruta pão cozido, banana cozida, suco de acerola.

Almoço

Opção 1: Arroz, feijão, omelete com cheiro-verde, purê de macaxeira, salada de alface e tomate. Sobremesa: abacaxi.

Opção 2: Arroz, feijão, frango guisado com legumes, salada de feijão de corda e suco de taperebá.

Opção 3: Caldeirada de peixe com legumes, pirão de farinha. Sobremesa: doce de cupuaçu.

Opção 4: Arroz, feijão, filé de pirarucu grelhado, salada de pepino e suco de goiaba.

Jantar

Opção 1: Baião, peixe assado, farofa e vinagrete. Sobremesa: manga.

Opção 2: Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de beterraba cozida e suco de graviola.

Opção 3: Macarrão ao alho e óleo, galinha caipira, salada de cenoura com tomate. Sobremesa: salada de frutas com mel.

Opção 4: Canja de galinha com legumes.

Pequenos lanches

Opção 1: Açaí com farinha de tapioca ou mandioca.

Opção 2: Mingau de tapioca com jerimum

Opção 2: Castanha torrada

Opção 3: Pupunha cozida e café.

Opção 4: Fatia de bolo de macaxeira caseiro.

Para saber mais, leia:

ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. M. A. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2.ed. Rio de Janeiro, RJ: Cultura Médica, 2009. 649 p.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha sobre boas práticas para serviço de alimentação** – Resolução RDC nº 216/2004. 3 ed. Brasília : Anvisa, 2004, 44 p. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>>. Acesso em: 28 de março de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha sobre cuidados com os alimentos**. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS), 2002. Brasília: Ministério da Saúde, 40p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf>. Acesso em: 25 de março de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 24 de março de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. : il. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf>. Acesso em: 24 de março de 2020.

MAHAN, L. K.; ESCOTT –STUMP, S. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2011.

New coronavirus vs. Flu. Disponível: <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/coronavirus-vs-flu>> . Acesso em: 24 de março de 2020.

O que é coronavírus. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>> . Acesso em: 24 de março de 2020.

Q&A: Similarities and differences – COVID-19 and influenza. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza>> . Acesso em: 24 de março de 2020.

Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>> . . Acesso em: 24 de março de 2020.

WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3.ed. São Paulo: Atheneu, 2006. 928p. v.1-2