

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PÓS-ALTA PARA PACIENTES COM COVID-19

Rio de Janeiro
2020

ELABORAÇÃO

Elizabeth Goes da Silva

Pós- Graduação *lato sensu* em Terapia Nutricional pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro- UERJ
Mestrado em Ciências pelo Programa de Pós Graduação em Fisiologia e Fisiopatologia Clínica e Experimental- CLINEX/ UERJ
Nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ

Tatiana Pereira de Paula

Doutorado em Ciências pelo Programa de Pós Graduação em Clínica Médica do HUCFF/UFRJ
Nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ
Chefe da Seção de Ensino e Pesquisa do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ

Vivian Westerfalem Santos de Lima

Pós- Graduação *lato sensu* em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
Mestranda em Nutrição Clínica pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro- UFRJ
Nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ

COLABORAÇÃO

Nara Limeira Horst


Doutorado em Ciências pelo Programa de Pós Graduação em Fisiologia e Fisiopatologia Clínica e Experimental- CLINEX/ UERJ
Nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ
Chefe da Seção de Nutrição Clínica do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ

Márcia Maforte Braga

Nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ
Chefe do Serviço de Nutrição e Dietética do HUCFF- UFRJ

Junho 2020





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586 Silva, Elizabete Goes da.

Orientações nutricionais pós-alta para pacientes com COVID-19 [recurso eletrônico] / Elizabete Goes da Silva, Tatiana Pereira de Paula, Vivian Westerfalem Santos de Lima ; colaboração Nara Limeira Horst, Márcia Maforte Braga. – Dados eletrônicos. – Rio de Janeiro : UFRJ / HUCFF / Serviço de Nutrição e Dietética, 2020.

Formato: PDF.

Modo de acesso: World Wide Web.

ISBN: 978-65-00-04742-4

1. Alimentos, Dieta e Nutrição. 2. Alta do Paciente. 3. Infecções por Coronavirus. 4. Hospitais Universitários. 5. Serviço Hospitalar de Nutrição. I. Paula, Tatiana Pereira de. II. Lima, Vivian Westerfalem Santos de. III. Horst, Nara Limeira. IV. Braga, Márcia

Elaborado pela bibliotecária Verônica de Sá Ferreira – CRB 7/6244



Mensagem inicial

A alta hospitalar é um momento aguardado por toda equipe de saúde e com certeza, o mais esperado pelo paciente. Você vivenciou dias difíceis ao longo da internação, mas chegou a hora de comemorarmos essa grande vitória.

O Serviço de Nutrição do HUCFF/ UFRJ o parabeniza por essa conquista e pensando em dar continuidade ao seu tratamento e recuperação, montamos este material de orientação nutricional pós-alta de pacientes com a COVID- 19, doença causada pelo novo coronavírus.

Além de orientações gerais para evitar o contágio pelo novo coronavírus pelos demais membros da família, esta cartilha contém informações sobre o cuidado que a sua alimentação precisa, neste momento tão delicado da sua recuperação.

Este material foi elaborado para fornecer orientações nutricionais gerais para pacientes em recuperação da COVID- 19. Se você tem doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doença renal, dentre outras, consulte este material de forma complementar ao seu plano alimentar. Se você ainda não o possui, procure o nutricionista para obter um plano alimentar individualizado.

Esperamos que este material contribua para o consumo de uma alimentação saudável, que o auxilie na plena recuperação do seu estado nutricional e que proporcione melhor qualidade de vida para você e sua família.

Um grande abraço,

Serviço de Nutrição do HUCFF/ UFRJ



Sumário



	Página
Orientações para Isolamento Domiciliar	6
Higienização adequada das mãos	9
A COVID-19 pode ser transmitida por alimentos?	10
Como higienizar corretamente as compras?	11
Preparo da solução clorada	12
Higienização de sacolas retornáveis e plásticas	13
Alimentação pós-alta	14
Os 10 passos para uma alimentação saudável	18
Alimentos importantes para o sistema imunológico	20
Sintomas da COVID-19 e estratégias nutricionais	22
Redução do apetite e perda de peso	22
Redução do olfato e paladar	24
Cansaço ou falta de ar para mastigar	24
Dúvidas Frequentes	29
Considerações Finais	30
Referências	31

Orientações para Isolamento Domiciliar

Os pacientes com suspeita ou diagnóstico da COVID-19, que apresentem sintomas leves ou moderados e que não requerem hospitalização, devem seguir estritamente as medidas de isolamento domiciliar por 14 dias a partir do início dos sintomas. É importante que você e a sua família sigam as orientações recomendadas pelo Ministério da Saúde (descritas a seguir) para evitar a contaminação dos seus familiares:



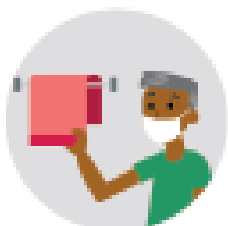
Manter a distância mínima, se puder, entre o paciente e os demais moradores de 1 metro.



No quarto usado para o isolamento do paciente, as janelas deverão estar abertas para circulação do ar, a porta precisa ser mantida fechada durante todo o isolamento e a maçaneta deverá ser higienizada frequentemente com álcool 70% ou solução clorada.



O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



NÃO compartilhe garfos, facas, colheres, copos, toalhas de banho, e outros objetos usados pelo paciente.



Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados. Os móveis da casa devem ser frequentemente higienizados com álcool 70% ou solução clorada



A pessoa contaminada deve utilizar máscara o tempo todo.



Caso seja necessário cozinhar, o paciente deverá usar máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.



Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou solução clorada para desinfecção do ambiente.

Atenção!

As refeições dos pacientes podem ser preparadas normalmente e entregues na porta do quarto. Deve-se manter distância de um metro e não tocar em superfícies contaminadas por ele.

Os talheres, copos, louças e bandeja utilizados devem ser recolhidos sem necessidade de luvas, mas imediatamente lavados com água e detergente (ou sabão) e guardados à parte, sendo de uso exclusivo do paciente. Muito cuidado para não levar as mãos ao rosto pois estará manipulando material contaminado. Após higienizar os utensílios, higienize suas mãos.



Não se esqueça da higienização correta das mãos. Essa é uma medida importante para evitar o contágio da Covid-19

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas? ✧



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



Friccione as palmas das mãos entre si.



Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e fricção nos espaços interdigitais.



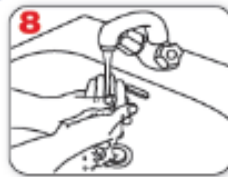
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxágue bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



Agora, suas mãos estão seguras.

* álcool 70% líquido ou em gel

A COVID-19 pode ser transmitida pelos alimentos?



Ainda não existem estudos específicos que comprovem a transmissão do vírus SARS Cov-2 (causador da Covid-19) pelos alimentos. Até o momento, sabe-se que a principal forma de contágio é por gotículas em suspensão no ar. Entretanto, os alimentos e suas embalagens podem ser veículos de transmissão, ou seja, podem ter a sua superfície caso tenham sido manipulados por uma pessoa com a doença. Por isso é necessário que a higienização dos alimentos seja realizada de forma correta.

Como higienizar corretamente os alimentos após a compra?

- Separe um local na sua casa (geralmente perto da entrada principal) para retirar as sacolas, pois será uma área considerada “suja”.
- Descarte as sacolas plásticas com segurança. Elas são fontes de contaminação.
- Lave ou higienize todos os produtos embalados antes de armazená-los. Este processo é fundamental para evitar contaminação.



Os insumos que tenham embalagens laváveis como latas, vidros e plásticos antes de serem guardados nos armários ou despensas precisam ser higienizados com água e sabão. As embalagens não laváveis devem ser borrifadas com álcool 70% (líquido ou gel) ou solução clorada (observe o modo de preparo na próxima página).



Retire a embalagem de frutas, verduras e legumes. Deixe de molho por 15 minutos em solução clorada. Enxague os alimentos um de cada vez em água corrente e potável. Seque-os com o auxílio de papel toalha antes de armazená-los na geladeira. Você pode utilizar potes com tampa ou sacos plásticos fechados para guardá-los sob refrigeração.



Antes do consumo de frutas, verduras e legumes crus, lave-os em água corrente e deixe 15 minutos de molho em solução clorada. Depois eles deverão ser enxaguados em água corrente e potável.



Modo de preparo da solução clorada

Se você for usar uma solução clorada para alimentos, basta seguir as instruções de preparo do rótulo do fabricante.

Você também pode preparar a solução clorada para utilizar em ALIMENTOS com água sanitária:

Modo de preparo:

1 colher de sopa de água sanitária (com 2,5% hipoclorito de sódio – sem alvejante e perfume) para cada 1 litro de água

ATENÇÃO: Verificar no rótulo da água sanitária se ela pode ser utilizada em alimentos e tenha registro no Ministério da Saúde.

Para preparar a solução clorada a ser utilizada em EMBALAGENS, SUPERFÍCIES E OBJETOS, siga a seguinte diluição:

Modo de preparo:

1 xícara ou copinho de café de 50 mL de água sanitária (hipoclorito de sódio) para cada litro de água

IMPORTANTE: Utilizar a solução clorada imediatamente após o preparo e não reutilizá-la.

Higienização de sacolas retornáveis e plásticas

O recomendado é ir ao mercado com a sua própria sacola reutilizável, porque haverá menor manipulação por outras pessoas reduzindo os riscos de transmissão do vírus.



- **Sacolas retornáveis** (de pano ou ecológicas): lavar com água e sabão e deixar imersas em solução clorada para higienização por 15 minutos.
- **Sacolas plásticas:** o ideal é que sejam descartadas no lixo fechado na “área suja” próximo à entrada da casa. Porém, se forem reutilizadas, deverão ser lavadas com água e sabão ou imersas em solução clorada para higienização por 15 minutos.

Cuidado com o uso do álcool 70% na cozinha.
Ele é altamente inflamável !!



*Fonte das imagens: <https://canva.com/>

Alimentação pós-alta

A alimentação saudável, em horários regulares, é fundamental para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais para a sua recuperação. Estes nutrientes vão ajudar a fortalecer seu sistema imunológico no combate às infecções e também a recuperar seu estado nutricional, tão necessário para o retorno da força e disposição.

Para o sistema imunológico funcionar bem, ele depende da combinação de vários nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais) presentes naturalmente nos alimentos, como podemos ver no quadro abaixo.

Nutrientes	O que são?	Onde encontro?
Carboidratos	São nutrientes que nos dão energia e disposição.	Cereais* (arroz, aveia, trigo e seus derivados, como pães, massas), raízes e tubérculos (aipim, batatas, inhame).
Gorduras	Também fornecem energia. Algumas vitaminas só podem ser obtidas a partir de alimentos fontes de gorduras.	Azeite de oliva, abacate, óleos vegetais, gema de ovo, leite integral e derivados (queijo branco, manteiga).
Proteínas	São nutrientes essenciais para manter nossa massa muscular e um adequado sistema de defesa.	Carnes em geral (de boi, frango, peixe e porco), leguminosas (feijão, ervilha, lentilha), leite e ovos.
Vitaminas e minerais	São substâncias fundamentais para diversas funções do corpo, inclusive a respiração.	Frutas, verduras e legumes, principalmente se consumidos crus ou frescos.

*A versão integral destes alimentos é mais rica em fibras, vitaminas e minerais.

Cada paciente tem necessidades específicas para ingestão de calorias e demais nutrientes; e isso depende também da idade, presença de outras doenças, exames laboratoriais, atividade física, etc. Para a definição das porções (quantidade) dos alimentos, siga seu plano alimentar, pois ele contém orientações nutricionais elaboradas para você.



Pacientes em recuperação da COVID-19 precisam aumentar o consumo de **energia e proteínas.
No entanto, todos os grupos de alimentos são importantes e devem fazer parte da sua alimentação, para nutrir bem o corpo!**

De uma forma geral, para uma alimentação mais saudável, recomenda-se seguir as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde.

De acordo com esse Guia, uma alimentação saudável e balanceada deve **ser baseada** em alimentos *in natura*, como arroz, feijão, ovos, carnes em geral, frutas, legumes e verduras. Devemos **limitar** o consumo de alimentos processados e **evitar** os ultraprocessados (industrializados), devido aos prejuízos que causam a nossa saúde!

Exemplo prático de diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados



Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, 2014.

Os alimentos industrializados (processados e ultraprocessados) são ricos em corantes, conservantes e outras substâncias que podem atrapalhar a absorção de nutrientes, além de possuírem alto teor de sódio e gordura trans, que fazem mal ao coração.


Vamos evitar o consumo de: congelados (pizza, lasanha, almôndegas, empanados tipo nuggets®), embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, peito de peru), macarrão instantâneo, refrigerantes à base de cola, massas prontas para bolo, temperos industrializados, dentre outros.



As hortaliças da safra são mais saborosas, possuem menos agrotóxicos e contém mais vitaminas e minerais, inclusive àqueles relacionadas com o nosso sistema de defesa. Você pode acessar o link da Ceasa para ter acesso ao calendário das hortifrutícolas:

http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf





Os dez passos para uma alimentação saudável segundo o Guia Alimentar são:

1. Priorize alimentos *in natura* ou minimamente processados como base da sua alimentação
2. Utilize óleo, sal e açúcar com moderação
3. Limite o consumo de alimentos processados
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível com companhia
6. Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados
7. Sempre que possível, cozinhe o seu próprio alimento
8. Planeje as compras e o preparo das refeições
9. Dê preferência, quando for comer fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. Evite *fast food*.
10. Seja crítico com a publicidade de alimentos

A leitura do Guia Alimentar é bastante prazerosa e nos convida a refletir sobre as nossas escolhas alimentares e os riscos que o excesso do consumo de alimentos ultraprocessados e processados têm sobre a nossa saúde. O Guia discute ainda a importância de dedicar um momento para nossa alimentação e o resgate das relações culturais, sociais e afetivas que envolvem a alimentação.

E por último, ele nos lembra que o objetivo da propaganda e da publicidade é comercializar produtos alimentícios e não formar hábitos alimentares saudáveis. O fato de ser “enriquecido” com vitaminas, minerais ou ser vendido como *light* ou *diet* não o torna saudável. As informações, na maioria das vezes estão incompletas ou incorretas.



Maiores detalhes sobre o guia você pode acessar pelo link abaixo:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Nutrientes importantes para o sistema imunológico

Os nutrientes têm um papel importante no nosso sistema de defesa e combate às infecções, principalmente algumas vitaminas e minerais como vitaminas **A, C, E, D, B6, zinco, selênio**, dentre outros.

Vitamina A

Ajuda a melhorar a nossa imunidade; procure consumi-la a partir de fontes alimentares, como **leite integral, ovos, peixes, batata doce e vegetais de cor amarelo-alaranjados, como abóbora e cenoura.**

Vitamina C

A vitamina C é outra vitamina que fortalece nosso sistema de defesa. Ela está presente de forma natural nas verduras cruas e frutas, como **mexerica, caju, goiaba, acerola, laranja e limão**. Consuma esta vitamina preferencialmente a partir dos alimentos.



Você sabia que consumir um alimento rico em vitamina C ajuda a aumentar a absorção de ferro pelo corpo? Que tal comer uma fruta rica em vitamina C como sobremesa?



Vitamina D

Além de atuar na saúde dos ossos, a vitamina D é muito importante para o bom funcionamento do sistema imunológico. As principais fontes alimentares são: **peixes, gema de ovo, leite integral e derivados**. A exposição solar é uma maneira eficiente de fazer com que o nosso corpo produza vitamina D. Porém, converse antes com seu médico se você poderá pegar sol, qual a duração e em que período do dia poderá se expor;

Vitamina B6


A deficiência desta vitamina prejudica a função imunológica por reduzir principalmente, a produção de anticorpos. A vitamina B6 pode ser encontrada em **peixes, ovos, laticínios e cereais integrais**.

Zinco

O zinco pode ser encontrado nas **carnes, peixes, frango, grãos integrais e feijões** e atua na linha de frente do combate às infecções e melhora do paladar.

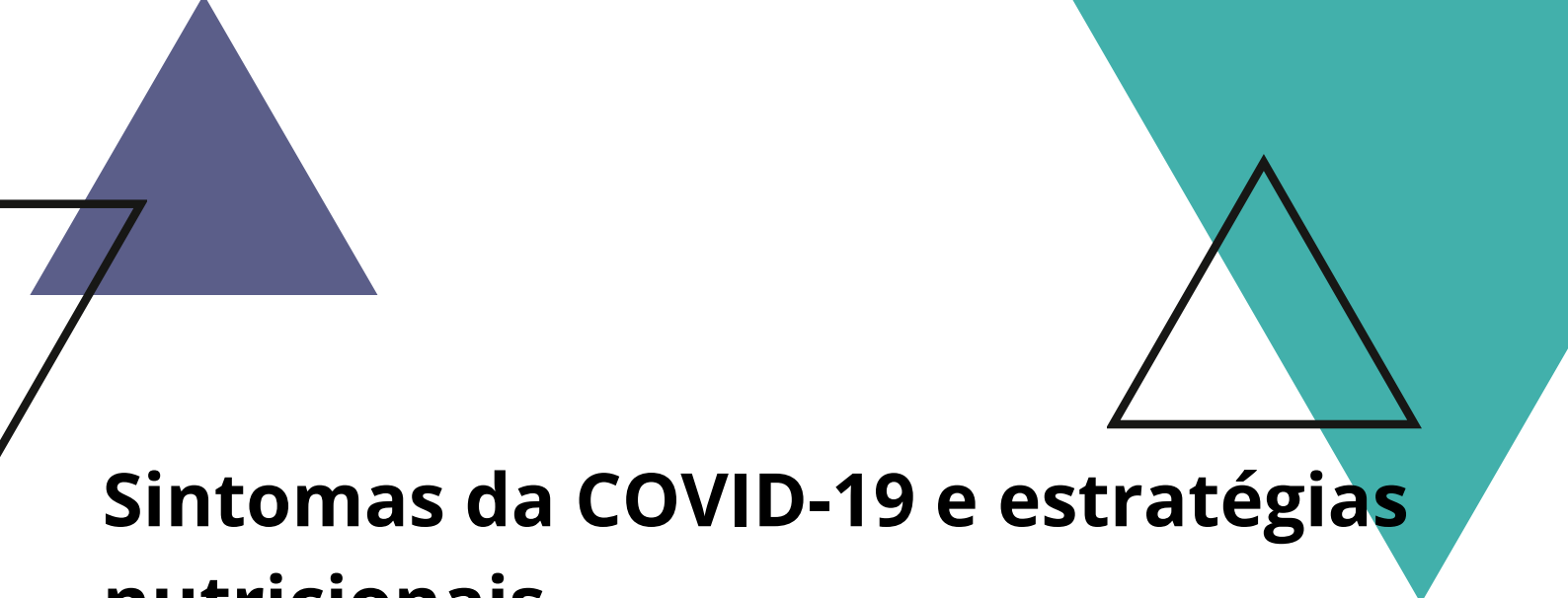
Selênio

Já o selênio pode ser facilmente obtido com o consumo de **uma unidade de Castanha do Pará** por dia! Essa quantidade diária fornece 100% do selênio que você precisa.



O uso de suplementos polivitamínicos e minerais deve ser feito conforme prescrição do médico e nutricionista.

Não utilize por conta própria, pode ser perigoso para a sua saúde.



Sintomas da COVID-19 e estratégias nutricionais

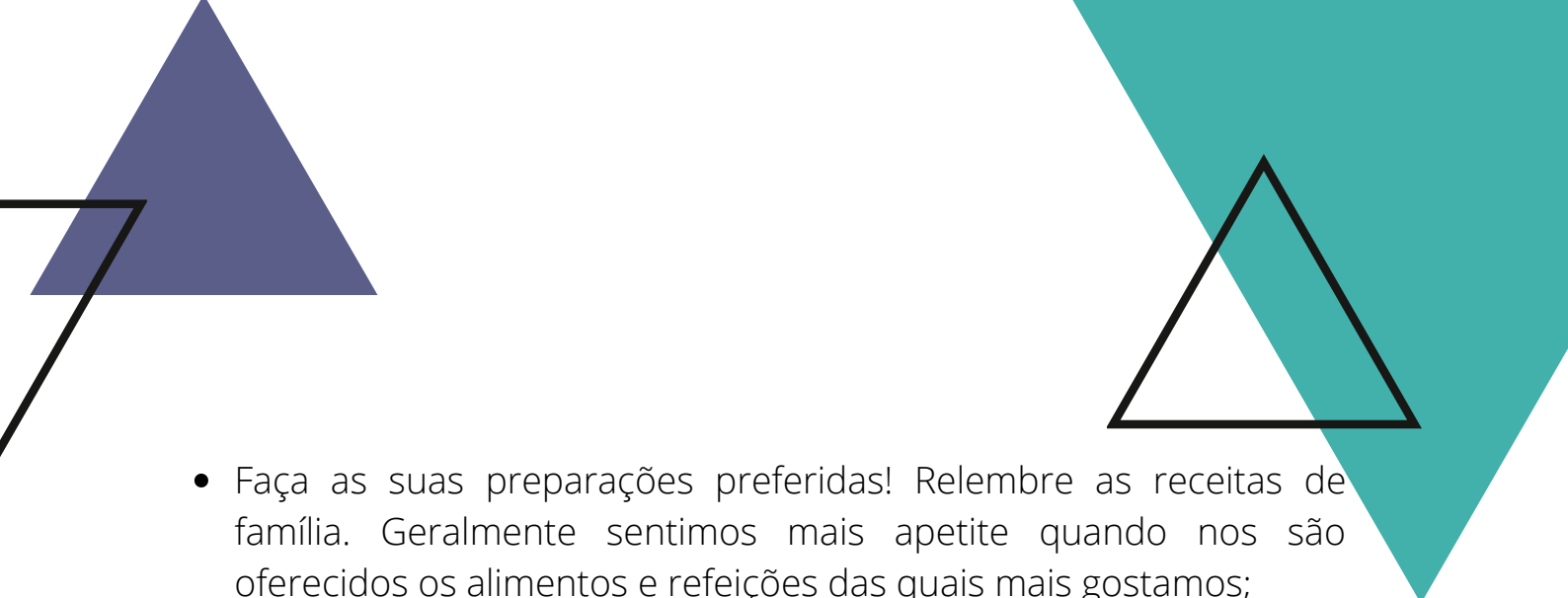
Neste momento de alta, alguns sintomas ainda podem persistir. As queixas mais comuns são: redução do apetite (“estou sem fome”), perda de peso, alterações no olfato e paladar (“não sinto cheiro ou gosto”), além de fraqueza e cansaço para mastigar os alimentos.

A seguir, serão fornecidas algumas orientações e estratégias nutricionais que vão ajudar você a lidar com estas dificuldades.

Redução do apetite e perda de peso

Caso tenha observado uma grande perda de peso durante a internação, é importante lembrar que você perdeu não só gordura corporal, mas também massa muscular. Para que ocorra o ganho de peso, é necessário consumir quantidades adequadas de calorias, assim como de proteínas, vitaminas e minerais.

- Mesmo que não sinta fome, não deixe de se alimentar. Uma dica importante: consuma os alimentos em pequenas porções, em intervalos menores ao longo do dia;
- Tente fazer pelo menos 4 refeições por dia (café da manhã, almoço, lanche, jantar);
- Evite consumir preparações simples, pobres em nutrientes, como chás, gelatinas, sopas e caldos ralos. Se estiver com pouco apetite e consumir somente esses tipos de preparações, a chance de perder mais peso será maior;

- 
- Faça as suas preparações preferidas! Relembre as receitas de família. Geralmente sentimos mais apetite quando nos são oferecidos os alimentos e refeições das quais mais gostamos;
 - A apresentação do prato também é importante. Além de estimular o apetite, quanto mais colorida for a refeição, mais rica em vitaminas e minerais. Capriche na variedade e na forma de preparar os alimentos;
 - Você deve aumentar a ingestão de líquidos, mas evite durante as refeições, pois neste caso você poderá se sentir satisfeito, mesmo sem ter consumido a quantidade adequada de alimentos;
 - Evite beliscar entre as refeições. Assim você não vai perder a oportunidade de saborear um bom prato de comida de verdade, cheia de nutrientes importantes para a sua saúde;
 - Para garantir o consumo de uma refeição nutritiva, evite substituir o almoço ou jantar por lanches. Os nutrientes obtidos nessas refeições são muito importantes!

Lembre-se: a recuperação da massa muscular depende também da incorporação de exercícios físicos específicos na sua rotina. Converse com o médico e fisioterapeuta na alta sobre os exercícios adequados para você



A utilização de suplementos nutricionais líquidos ou em pó deve ser feita conforme orientação do nutricionista.
Na ocasião da alta, converse com este profissional sobre a possível utilização de suplementos no seu planejamento alimentar.



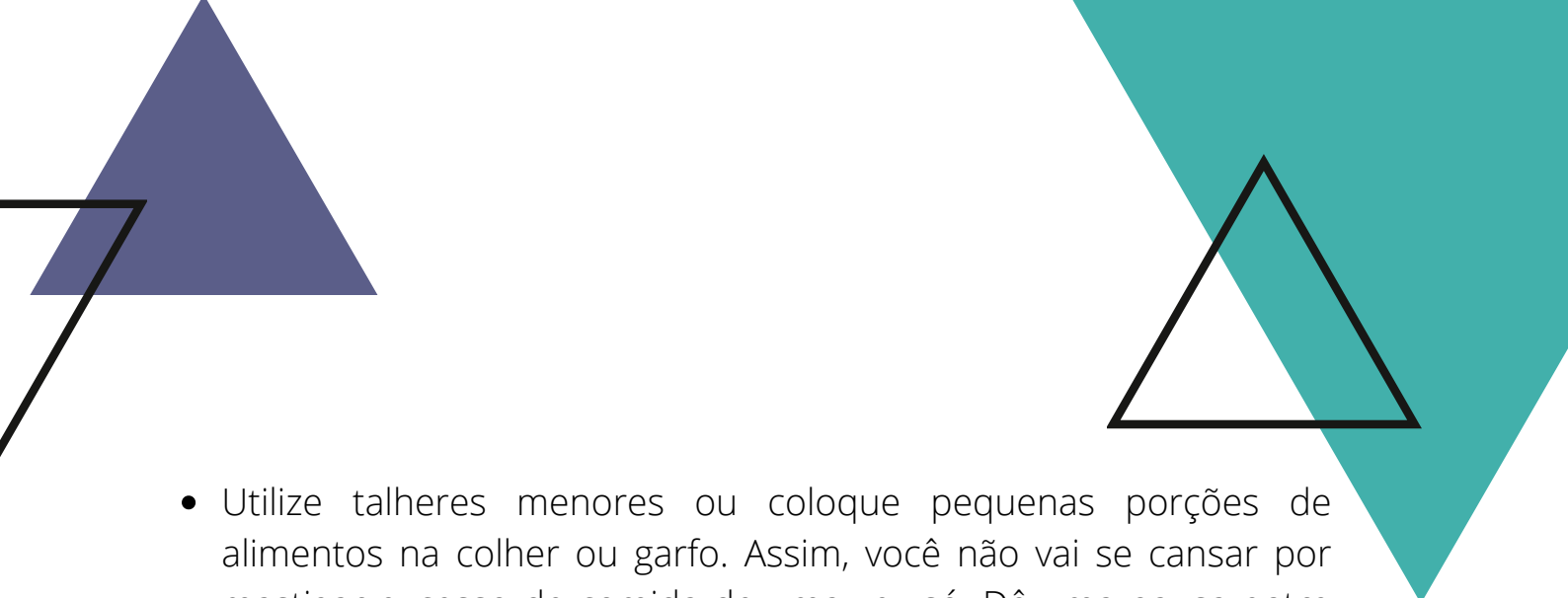
Redução do olfato e paladar

- Se você tiver a sensação de gosto metálico ao se alimentar, substitua os talheres de metal por talheres de plástico;
- O uso de temperos naturais no preparo das refeições pode ajudar a realçar o sabor dos alimentos. Aumente a quantidade de alho, cebola, orégano, salsinha, cebolinha e pimenta, dentre outros, ao temperar os alimentos.

Cansaço ou falta de ar para mastigar

Quando temos uma doença respiratória, é comum sentirmos cansaço ao mastigar os alimentos. Para diminuir o esforço causado pela mastigação, seguem algumas orientações:

- Modifique a consistência das preparações para facilitar a mastigação. Alimentos na consistência mais pastosa ou semilíquida (tipo “papinha”) diminuem o esforço ao mastigar;
- Não faça nenhum esforço físico antes de iniciar as refeições. Descanse, se necessário. Se sentir cansaço para algumas atividades diárias (exemplo: colocar roupa no varal), deixe para realiza-las no intervalo entre refeições;
- A posição durante as refeições também é importante. Fique sentado ou o mais próximo possível disso, encostado em travesseiros altos. Evite inclinar-se ou abaixar-se durante as refeições, para evitar tosses ou mesmo engasgos;

- 
- Utilize talheres menores ou coloque pequenas porções de alimentos na colher ou garfo. Assim, você não vai se cansar por mastigar excesso de comida de uma vez só. Dê uma pausa entre as garfadas, se necessário.



Devemos ter cuidado ao preparar e consumir refeições de mais fácil mastigação, pois por serem diluídas (exemplo: sopa), elas podem ter menos energia, proteínas e outros nutrientes.

Dicas práticas de modificação de consistência, sem perder as calorias:

- **Arroz:** pode ser cozido mais papa. Você pode adicionar creme de leite para aumentar o valor calórico (energia) e torná-lo mais cremoso;
- **Feijão:** pode ser oferecido com os grãos amassados ou passados em uma peneira. Evite consumir somente o caldo, pois assim fica pobre em energia e proteínas;
- **Macarrão:** alguns tipos de massa (exemplo: aletria), cozinham rapidamente e são bem macias. Adicionar carnes com molho ajuda a fornecer mais nutrientes;
- **Carnes (de boi, frango, peixe):** procure substituir os grelhados ou assados por refogados e ensopados. As preparações com mais caldo ou molhos ajudam as carnes ficarem mais macias e facilitam a mastigação. Podem ser consumidas picadinhas, desfiadas ou moídas;

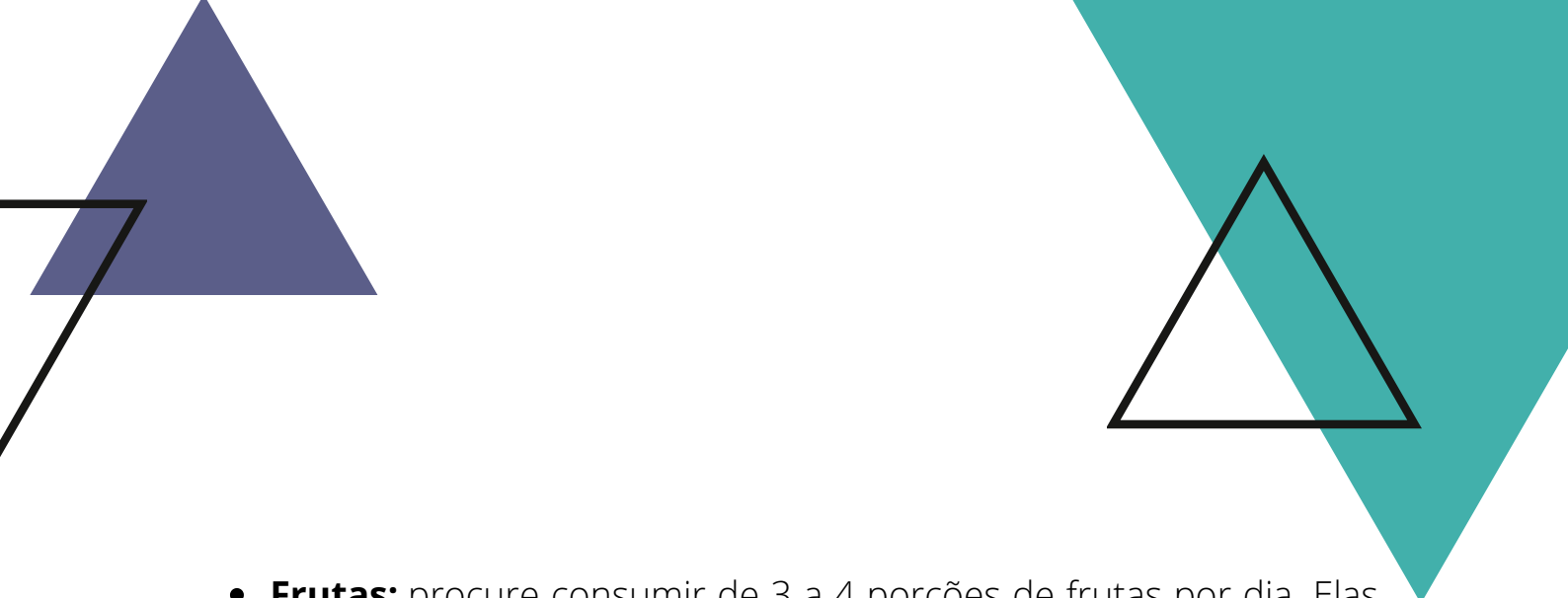
- **Ovos:** ao invés de um simples ovo cozido, que tal comer este excelente alimento na forma de omelete (com adição de queijo ou frango desfiado), panquecas ou mesmo picado por cima da comida? Assim você consome mais proteínas!
- **Legumes e verduras:** evitar consumir na forma simples, principalmente se você perdeu muito peso. Devem ser preparados na forma de purês (com leite e manteiga), suflês, em omeletes nutritivos...Use a criatividade!



Se você optar por uma sopa, faça sopas cremosas, com legumes, carne ou frango e adicione batata, inhame, massinha... Assim ela ficará mais consistente e nutritiva!

Para aumentar a quantidade de energia e fornecer gorduras boas ao seu corpo, adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva ao prato já posto, no almoço e no jantar.



- 
- **Frutas:** procure consumir de 3 a 4 porções de frutas por dia. Elas podem ser oferecidas picadas, na forma de papas ou mesmo de doces caseiros, se você não for diabético. Uma outra maneira de consumir estes alimentos seria como parte de sucos (com 2 ou mais frutas) e vitaminas (batidas com leite);
 - **Leite:** se você não tem intolerância ao leite, você pode consumi-lo batido com frutas e cereais (exemplo: aveia) ou mesmo mingaus (aveia, fubá, amido de milho), que darão mais energia do que se ele fosse consumido puro ou somente com café.

Não se esqueça da hidratação!

- A hidratação é muito importante nesse período. Mesmo que você não sinta sede, crie o hábito de tomar água a cada hora. A ingestão de líquidos é fundamental para ajudar a eliminar as secreções dos pulmões, além de outras funções vitais para nosso organismo;
- Uma forma de aumentar a ingestão de líquidos é preparar sucos nutritivos (duas ou mais frutas) ou leite batido com frutas;
- Caso haja vômitos ou diarreia (3 episódios ou mais de fezes líquidas), aumente a ingestão de líquidos. Você pode preparar o seu próprio soro caseiro.

Como preparar o soro caseiro:



Em um litro de água mineral, água filtrada ou de água fervida (mas já fria), misture uma colher pequena (tipo cafezinho) de sal e uma colher grande (tipo sopa), de açúcar. Misture bem e consuma ao longo do dia, em pequenas colheradas.

Fonte: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/214_diarreia.html



Se você já possuía doenças prévias que necessitavam de restrição de líquidos (exemplos: doença renal em diálise ou insuficiência cardíaca), você deve ingerir a quantidade de líquidos conforme orientação do médico e nutricionista.

Se os sintomas descritos anteriormente persistirem por muito tempo, principalmente quando acompanhados de febre ou outras queixas como cansaço ou falta de ar, procure uma Unidade de Saúde.

Dúvidas Frequentes

Tive COVID-19 uma vez. Estou imune?

Não existe ainda nenhuma comprovação científica de que uma vez curado, você não possa adquirir novamente a COVID-19. Então, é muito importante que você mantenha as recomendações sobre distanciamento social, uso de máscaras e lavagem das mãos.

Existem alimentos que previnam ou combatam o novo coronavírus?

Não existe nenhum alimento ou chá milagroso que possa tratar ou prevenir a COVID-19. E por falar em chás, sempre converse com o nutricionista ou médico sobre os chás que costuma usar. Procure variar o consumo e não tome em grandes quantidades. Alguns chás podem causar danos no fígado e nos rins.

Recebi uma informação sobre saúde pelo WhatsApp. Como saber se é verdade?

Se você recebeu alguma informação pelo WhatsApp e diz respeito a saúde, não repasse! Pode ser Fake News! Envie antes a mensagem recebida via WhatsApp para o número [\(61\) 99289-4640](tel:61992894640). Em poucos dias, eles responderão se a notícia é verdadeira ou falsa. Trata-se de uma iniciativa do Ministério da Saúde que se chama **Saúde sem Fake News**. **A notícia receberá um desses selos abaixo:**





Considerações Finais

Como vimos durante a leitura da cartilha, uma alimentação saudável é essencial para o fortalecimento e bom funcionamento do nosso sistema imunológico não apenas no combate e prevenção da COVID-19, como também de outras infecções. Para isso, é importante priorizar o consumo de alimentos *in natura* (frutas, verduras, legumes) que são ricos em vitaminas, minerais e outros compostos que agem melhorando a imunidade; evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e incluir fontes de carboidratos (de preferência integrais), proteínas e gorduras boas nas nossas refeições. Além de não esquecer que uma boa hidratação é fundamental para que todas as funções do nosso organismo ocorra adequadamente.

ATENÇÃO: Pacientes com a COVID-19 que estiveram internados no HUCFF- UFRJ poderão tirar dúvidas sobre alimentação, através do número de telefone (21) 3938- 2378 ou enviar e-mail para o endereço eletrônico: hucffnutricao@gmail.com. Esta modalidade de atendimento será realizada somente durante o período em que as consultas presenciais não forem agendadas, conforme Resolução CFN nº 646, de 18 de março de 2020.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19*. São Paulo, 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). *Anvisa esclarece sobre o novo coronavírus e os alimentos*. Disponível em: <<http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php/149-noticias-2020/1148-anvisa-esclarece-sobre-o-novo-coronavirus-e-os-alimentos>>. Acesso em: 02 de junho de 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). *Nota Técnica N° 26/2020 – SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA*. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19, 23 abril de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489>. Acesso em 02 de junho de 2020.

AMERICAN SOCIETY FOR PARENTERAL AND ENTERAL NUTRITION. *Nutrition and Hydration: Key Weapons in the Fight Against COVID-19*. 2020. Disponível em: https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/COVID19/COVID19%20Patient%20Nutrition%20Paper.pdf. Acesso em: 2 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira 2. ed.* Brasília :Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (covid-19) na Atenção Primária à Saúde*. Brasília, 2020. Disponível em: <<http://https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf> . Acesso em: 02 de junho de 2020.

BRUGLIERA, Luigia et al. *Nutritional management of COVID-19 patients in a rehabilitation unit*. European Journal of Clinical Nutrition, London, v. 74, n. 5, p. 846–847, may 2020. DOI 10.1038/s41430-020-0625-4. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0625-4>. Acesso em: 2 jun. 2020.

CALDER, Philip C. et al. *Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections*. Nutrients, v. 12, n. 4, apr. 2020. DOI 10.3390/nu12041181. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/1181>. Acesso em: 2 jun. 2020.

OLIVEIRA, G.P.C. et al. Vitaminas. In: WAITZBERG, D. L. (org.). *Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica*. 5. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2017.

ISBN: 978-65-00-04742-4

ORL



9 786500 047424