

Cartilha Nutrição e Covid - 19

Orientações

ASCES



UNITA
CENTRO UNIVERSITÁRIO
FACULDADE DE ALMEIDA



**Continue agindo certinho
para proteger sua família
do coronavírus e de outras
doenças!**

**Vamos lembrar das
orientações seguras!**

Centro Universitário Asces-Unita
Cartilha Nutrição e Covid-19 – Orientações. Caruaru, 2020.
26 f. : il. col.

Projeto de pesquisa discente (graduação) – Asces-Unita Curso de nutrição. Caruaru: 2020.

Elaboração: Aguida Mylena Gomes de Azevedo, Alexandre Magno de Vasconcelos Alves, Ana Paula Alves Cunha Vasconcelos, Mariane Vitória de Andrade, Maryana Nascimento da Silva, Micheline Combé Dias, Sarah Moncorvo dos Santos, Verônica Carvalho de Almeida

Orientadores: Profa. Lígia Maria de Oliveira Lima e Prof. Risonildo Pereira Cordeiro.

Projeto Gráfico: Erick Marinho, Morgana Disney. Orientação Profa. Luciana Freire e Profa. Sophia Costa (Lab Usina - UFPE).

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Sistema imunológico. 4. Pandemia. 5. Coronavírus. 6. Covid-19. 6. Sars-CoV2. 7. Higienização

Introdução

04

Coronavírus e
Covid-19

05

Higiene pessoal

06

Como manejar os
alimentos

09

Nosso sistema
imunológico

11

Alimentação e
imunidade

13

Sobre a escolha
dos alimentos

14

Importancia da
hidratação

22

É tão bom
saber mais!

26



INTRODUÇÃO

Comer nos mantém saciados, mas uma **alimentação saudável** permite o melhor funcionamento do nosso organismo. Além de **prevenir doenças** crônicas, a alimentação adequada fortalece o **sistema imunológico** para a recuperação dos danos causados por doenças infectocontagiosas, como, por exemplo, as viroses.

Conselho Federal de Nutrição (CFN)

O CRN alerta que não existem protocolos técnicos, nem evidências científicas, para as alegações milagrosas. A alimentação saudável depende de uma variedade de alimentos, não de supostos superalimentos isolados. Não confie em promessas milagrosas envolvendo alimentos e terapias nutricionais. Acesse informações sobre alimentação de fontes confiáveis, com dados científicos comprovados.



CORONA VÍRUS E COVID-19

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em março de 2020 a **pandemia** da doença Covid-19, causada pelo **Corona vírus** (SARS-CoV-2) que é uma “família” de vírus que causam infecções respiratórias, desde um resfriado a quadros mais graves como a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS). Os **sintomas** passam por tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar. Esse vírus é **transmitido** por gotículas e secreções que saem da boca e nariz de uma pessoa doente ou que esteja contaminada sem apresentar sintomas (portador assintomático). A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de toque de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e objetos ou superfícies contaminadas: celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Por onde começa a prevenção...

Por fazer ações “simples” e bem-feitas! Em primeiro lugar, nós devemos adotar os bons hábitos de higiene.

É necessário um **esforço extra**, para evitar o contágio, atendendo às recomendações das autoridades.

Lembrando-se que o cuidado de si e da família representa o cuidado com todos!

VAMOS CONFERIR OS DETALHES DAS ORIENTAÇÕES?

Um dos principais meios de evitar a contaminação é lavar as mãos.

Como higienizar as mãos

01



Molhe as mãos com a torneira aberta, sem tocar a pia;

02



Use o sabão para cobrir toda a mão, esfregando as palmas, ensaboe a torneira

03



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice versa), entrelaçando os dedos.

04



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimentos de vai e vem.

“Ícones dessas páginas criados pelo Photo3idea_studio de www.flaticon.com”

05



Esfregue o polegar direito com auxílio da palma da mão esquerda (e vice versa), com movimento circular.

06



Esfregue o punho esquerdo com auxílio da palma da mão direita (e vice versa), com movimento circular.

07



Enxague as mãos com água, retirando restos de sabonete;

08



Seque primeiro as mãos depois os punhos;



QUANDO SAIR DE CASA...

Evite tocar nos seus olhos, nariz e boca;

Evite sair de casa, desnecessariamente;

Evite contato físico, desnecessário;

Evite utilizar objetos de outras pessoas;



QUANDO CHEGAR EM CASA...

Retire o calçado antes de entrar em casa;

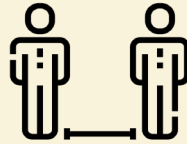
Retire a sua roupa e a coloque para lavar;

Tome um banho e lave também os cabelos;

Evite levar com você itens de difícil higienização.

Cuidados ao tossir ou espirrar...

Faça uso de máscara (de pano, ou descartável);



Afaste-se das pessoas, para não contaminá-las;

Cubra a boca e nariz com a parte interna do cotovelo ou com lenço ao tossir ou espirrar;



Evite o contato com pessoas que apresentam sintomas gripais, sempre que for possível.



COMO MANEJAR OS ALIMENTOS

Faça as suas compras em locais que tenham uma maior variedade de alimentos in natura (crus e da estação do ano).

Higienização e cuidados gerais

- Não fale, cante, tussa, ou espirre na direção aos alimentos.
- Não toque os alimentos com as mãos sujas, ou com ferimentos;
- Não prove os alimentos utilizando os dedos, ou os utensílios que foram usados na preparação do alimento;
- Higienize, primeiro as suas mãos e, depois, comece a higienizar os seus alimentos;
- Higienize adequadamente as verduras, legumes e frutas, para poder consumi-los;
- Cubra os alimentos contra insetos e proteja do acesso de outros animais domésticos.
- Cozinhe bem os alimentos, caso sejam alimentos que você vá consumir desta forma.

Solução Clorada

UTILIZE PARA HIGIENIZAR VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS

1 Col de sopa de água sanitária para 1 litro de água.

Deixar de molho por 15 minutos e enxaguar em água corrente.



74°C

É a temperatura adequada no centro do alimento durante o cozimento, pois mata e evita o crescimento de microrganismos.

NO LOCAL DE MANEJO DOS ALIMENTOS

Utilize um local separado de outros cômodos da casa, para manejar os alimentos: evita-se contaminação cruzada;

O local deve ser lavável sem rachaduras, trincas, vazamentos, mofos, para não transmitir contaminantes aos alimentos;

A área da cozinha e áreas de serviços gerais próximas à ela devem estar livres de objetos que não estão mais em uso;

Os banheiros não devem se comunicar diretamente com a área de preparação e armazenamento de alimentos;

Antes de iniciar a manipulação higienizar as mãos e, caso interrompa o trabalho, lave novamente as mãos ao retornar;

Mantenha uma tábua (ou placa) de corte para as hortaliças e outra para as carnes. Sempre, higienizando-as após uso;

Faça limpeza semanal de geladeiras, fogões e utensílios domésticos, de modo geral.

NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Nosso corpo **age em vigilância**, de imediato contra micróbios danosos mas também o corpo aprende com os micróbios para agir numa próxima vez.

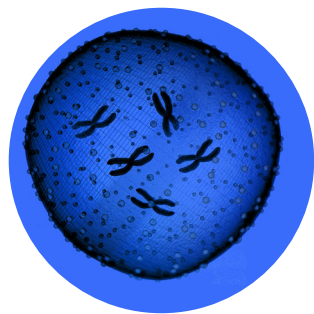
As vacinas são um tipo de incentivo para **ensinar o corpo a reagir** ao micróbio que apareça, até que a vacina para a Covid-19 esteja disponível, devemos manter nossa maior proteção: hábitos saudáveis. Eles são a atitude segura para **deixar nosso organismo preparado** para os desafios.



Nosso corpo é um **sistema**, não será uma única atitude que garante sua fortificação. Por exemplo, você sabia que há células de defesa na saliva, daí ser importante tomar água regularmente. Nossos sistemas digestivo e respiratório também se beneficiam com a água.

A microbiota intestinal é o conjunto de bactérias benéficas que reforçam o nosso sistema imunológico, nos favorecem.

Ao ingerir fibras (prebióticos), presentes em frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais, as “bactérias do bem” se mantêm no intestino. Mas... Além da alimentação, o que pode favorecer minhas defesas?





ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

A prática de atividade física **diminui a ansiedade** e o estresse no isolamento social.

Estabelecer uma rotina de exercícios diários além de contribuir para a melhora da imunidade, ajudam a manter um corpo saudável e o equilíbrio emocional.

Com apenas 30 minutos diários você já sentirá os efeitos benéficos advindos dessa prática.

BANHO DE SOL

Muitos estudos científicos apontam para os benefícios da exposição ao sol de modo adequado.

O banho de sol diário está diretamente relacionado com a síntese da **vitamina D** em nosso corpo que é uma substância que, entre outras ações positivas, atua melhorando nosso sistema imunológico e nos deixando mais resistentes contra doenças.

DORMIR BEM

O sono exerce um papel fundamental em nosso organismo, atuando como um ator da resposta a um estímulo imunológico. Portanto, ter uma boa qualidade de sono é essencial para uma boa saúde e a qualidade de vida.

ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE



O **consumo equilibrado** de proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais é fundamental para nosso organismo, nos ajudando a enfrentar certas infecções e inflamações, já que estes elementos melhoram nosso sistema imunológico.

Os alimentos consumidos vão se transformar no nosso corpo em nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais), fibras e elementos bioativos, todos **essenciais à vida**.

O nosso organismo vai trabalhar com os nutrientes em forma de moléculas, como se fossem instrumentos musicais, e a sinergia (harmonia) entre eles permite o **melhor funcionamento** da orquestra.

Portanto, não é bom que falte nutriente e nem que se exagere neles. Porém **há alimentos que a “sinfonia” da vida tem preferência**, porque tem melhores instrumentos musicais (nutrientes)!

Consuma alimentos em **grande variedade**, de preferência de **origem vegetal**.

Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados?

Com exceção do leite materno, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos o teor de nutrientes que nosso organismo necessita.

É preciso combinar alimentos de origem animal (fontes de proteínas, vitaminas e minerais), com alimentos de origem vegetal, boas fontes de fibras e de vários nutrientes.

Importante

Hábitos alimentares saudáveis devem se prolongar por toda a vida, não será uma única atitude, uma mudança temporária que vai garantir a fortificação do nosso organismo.



Frutas

Dê preferências a frutas da estação e produzidas na sua região

SOBRE A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

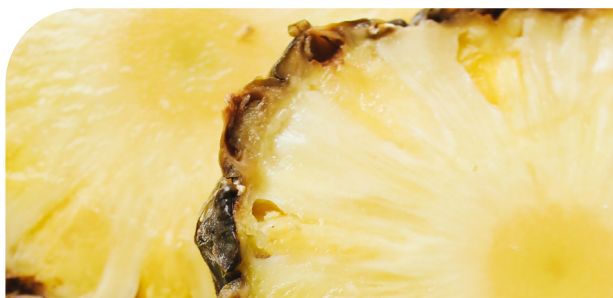
Prefira **alimentos ao natural** (in natura), pois eles têm melhores nutrientes e são mais favoráveis ao seu corpo.

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos, ovos e leite): aqueles que não sofreram alteração após deixarem a natureza.

Na falta de alimentos naturais, consuma alimentos **minimamente processados**, pouco alterados, mas **evite** os alimentos ultra processados. **Os alimentos minimamente processados**, são aqueles que sofreram alterações mínimas, a partir de alimentos naturais, como por exemplo: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados ou congelados e leite pasteurizado.



Óleos, gorduras, sal e açúcar desde que **utilizados com moderação** em preparações com base em alimentos in natura, diversificam e tornam mais saborosa a alimentação sem que os alimentos fiquem nutricionalmente **desbalanceado**.



As frutas cítricas (Laranja, Mexericá, Maracujá, Limão, Abacaxi), amarelas e laranjas são ricas em ácido ascórbico (vitamina C) mas a **Acerola** tem mais teor de vitamina C que as demais, inclusive mais que a **Goiaba** e o **Caju**.

Sobre as sementes e oleaginosas... A **castanha de caju** possui proteínas ricas em aminoácidos essenciais e alto teor de gorduras boas, característicos das sementes oleaginosas. As leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas são **fontes de magnésio**.



Atenção!

As **frutas e hortaliças** contêm compostos antioxidantes, vitaminas e minerais, **atuam na imunidade**.

Zinco

É um importante mineral, essencial para que inúmeras reações químicas ocorram no organismo. É indispensável ao funcionamento normal do sistema imune.

Quanto às fontes de gordura (queijo, gema do ovo) e vegetais de coloração alaranjada (manga, mamão e cenoura) são ricos em precursores da vitamina A.

As carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e o couve, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, e abacate e o levedo de cerveja são ricos em **vitaminas do Complexo B**.



Alimentos como carnes, de todos os tipos, frutos do mar, grãos integrais (aveia), amendoim, feijão, castanha de caju castanha do brasil, semente de gergelim e leite, são importantes **fontes de zinco**.



A **abóbora**, o conhecido **jerimum**, é rica em **vitamina A**, do **complexo B**, em cálcio e fósforo. Tudo dela é aproveitado: desde a casca até as sementes. Pode ser consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. Suas **sementes** podem ser torradas e consumidas como aperitivo.

A **mandioca** é um dos principais alimentos

energéticos consumidos no Brasil, pois, devido a sua fácil adaptação é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros. Existem dois tipos: a mandioca-brava e a mandioca-mansa, conhecida por nós como **macaxeira** ou aipim. A mandiocabrava, por possuir substância tóxica, somente deve ser consumida após seu devido processamento, sendo utilizada no preparo de farinha de mandioca, massa de mandioca e polvilho (goma de mandioca), esta última utilizada para o preparo da TAPIOCA e BEIJÚ.

O **inhame** é um tubérculo altamente energético. Rico em carboidratos, amido, vitaminas do complexo B e minerais. Possui baixo teor de gordura e é conhecido pelas **propriedades depurativas do sangue**. Já a macaxeira pode ser consumida normalmente, através do cozimento de suas raízes. É um alimento rico em carboidratos, o que fornece ao corpo um aporte energético importante, sendo também rica em fibras

O **maxixe** é fonte de sais minerais, principalmente **zinco**. Ele deve ser consumido verde, pois, quando maduro, torna-se fibroso e amargo. O **quiabo** é rico em vitaminas A, B1 e C, além de minerais, como cálcio e fósforo. Pode ser consumido cozido (na carne ou no feijão), refogado ou frito, puro ou acompanhado.



O **feijão** é uma leguminosa muito importante. Um alimento básico e indispensável para a população brasileira, representa a principal fonte de proteína vegetal, além de ser fonte de ferro, vitaminas do complexo B, magnésio, potássio e ácido fólico..

Inhame

Inhame ajuda a limpar o sangue, elimina as impurezas através da pele, dos rins e do intestino.

Sugestão

Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, carioquinha, verde, de corda, branco e outros).



Nutrientes

Um prato colorido, com diversidade de alimentos mostra que também há maior quantidade de nutrientes, o que é favorável ao organismo.

Você sabia?

O feijão com arroz é uma combinação completa e nutritiva que possui alto teor de cálcio e proteínas. Esta combinação acelera o metabolismo, gera saciedade, libera nutrientes aos poucos e se torna uma dupla perfeita para o organismo!

Essa dupla perfeita contém pouca gordura e uma boa quantidade de fibras, sendo uma ótima opção para os praticantes de atividade física, além de ser indicada para todas as idades, a partir dos seis meses de vida.



O QUE DEVEMOS EVITAR?

Limite o consumo de **alimentos industrializados** (processados e ultraprocessados), pois eles utilizam ingredientes e métodos de fabricação, que alteram de modo desfavorável a sua composição nutricional, são pobres em fibras e compostos bioativos.

Alimentos industrializados contêm muito açúcar, sal, aditivos químicos, corantes e conservantes que **umentam** o risco de deficiência nutricional e estimulam um consumo exagerado.

Alimentos **ultraprocessados** possuem substâncias sintetizadas em laboratórios, que atuam como aditivos, cuja função é estender a durabilidade dos alimentos, ou dotá-los de cor, sabor, aroma e textura que os tornem extremamente atraentes.



Exemplos de ultraprocessados: barras de cereais, sorvetes, refrigerantes, bebidas com sabor de frutas, salgadinhos, pratos prontos (congelados), linguiças e biscoitos.

Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação.

Avalie

Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo!

DESCONFIE DA PROPAGANDA!

Receitas

PARA MELHORAR A IMUNIDADE

BETERRABA COM MAÇÃ E GENGIBRE

Ingredientes:

- 1/2 beterraba ralada;
- 1 maçã pequena picada em cubos;
- 1 pedaço pequeno de gengibre;
- 200ml de água;

Modo de Preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar bem homogêneo.

Crie **condições justas** pra você se alimentar, você precisa e merece:



Desenvolva a habilidade de cozinhar, tendo o cuidado de preparar os alimentos de **forma segura**.

Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é uma tarefa **de todos!**



Comer com regularidade e com atenção

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.



Comer em ambientes apropriados

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

SUCO DE ABACAXI, COUVE E LIMÃO

Ingredientes:

- 1 xícara de abacaxi em cubos;
- 1 limão espremido (suco)
- 1 folha de couve;
- 150 ml de água gelada

Modo de Preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar bem homogêneo.



Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.



LIMONADA DE INHAME COM HORTELÃ

Ingredientes:

- 2 limões espremidos (suco);
- 1/2 xícara de inhame cru;
- 150 ml de água gelada;
- hortelã a gosto.

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até ficar bem homogêneo.

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

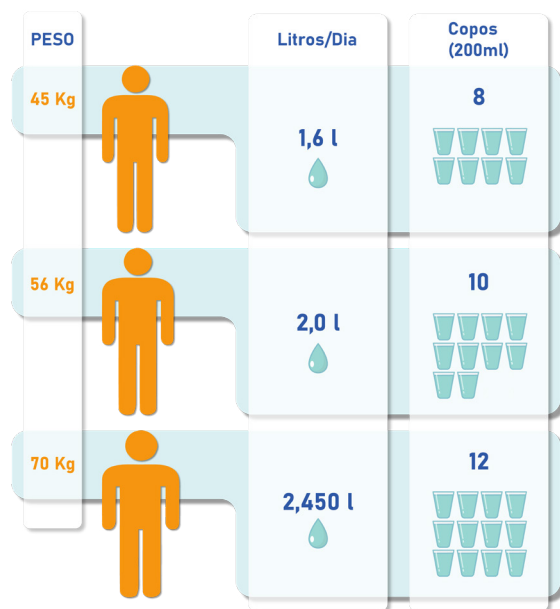
É recomendável não descuidar da hidratação, mesmo no frio e, principalmente em casos de sintomas gripais, dengue, ou Covid-19. Todos os processos que ocorrem em nosso organismo utilizam a água. Os sintomas são aliviados e a água tem papel desintoxicante, previne doenças renais, hidrata a pele e favorece o metabolismo.

QUANTO DE ÁGUA DEVO TOMAR?

Tome água potável (filtrada ou fervida) ao longo do dia.

A necessidade de água é um critério individual e circunstancial, ou seja, depende de fatores como idade, condição clínica (restrição dos rins, p. ex.) peso e tipo de atividade física realizada. Como recomendação geral a necessidade de consumo de água está por volta de 35 ml por quilo de peso. (Lembrando que a água não pode ser substituída por outros líquidos como chás, sucos, refrigerantes etc.)

Veja exemplo de quantos copos de água deve-se tomar de acordo com o peso corporal:



As **preparações domésticas** são a garantia de nutrientes em quantidade e qualidade pelo alimento seguro. O ato de alimentar-se de forma saudável **vai além da escolha dos alimentos adequados**. Comer deve ser um ato de prazer e por isso é tão importante reconhecermos e valorizarmos a herança cultural, aproveitando o que **nossa cozinha típica regional** tem de melhor para nos oferecer.

Nossos costumes culinários foram formados pela participação de **diversas tradições e povos** como os índios, afrodescendentes e portugueses. Nossa cultura regional, seus alimentos, sabores e aromas, tornam o ato de comer mais prazeroso. É preciso **aproveitar a variedade de alimentos** que temos em nossa região.

SUCO DE CENOURA COM BETERRABA

Ingredientes:

- 1 cenoura crua;
- ½ beterraba crua;
- 1 colher (de sopa) de aveia;
- 1 cm de raiz fresca de gengibre;
- 1 copo de água (200 ml);

Modo de Preparo:

Lavar, descascar e cortar em pedaços todos os ingredientes. Depois passar na centrífuga ou liquidificador, e misturar bem até obter uma mistura homogênea. O ideal é beber 1 copo deste suco por dia.

Importante

Não espere sentir sede para consumir água!

É TÃO BOM SABER MAIS!

Prefeitura de Caruaru - Através do aplicativo #Colab você pode ajudar no combate ao novo coronavírus. Baixe gratuitamente ou acesse: www.brasilsemcorona.com.br

Governo do Estado de Pernambuco - Informe-se em <https://www.pecontracoronavirus.pe.gov.br/#medidas>

Denúncia de descumprimento de medidas ligue 190

Disque Saúde ligue 136

Dúvidas ligue 162

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. 116 p. : il.

CALDER, P. C. et al. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections. Março, 2020. Disponível em: <https://www.immunonutrition-isin.org/docs/covidEvidence/General%20Overview.pdf>

SESC. Mesa Brasil SESC. Segurança Alimentar e Nutricional. Convênio CNC/CNI/ SEBRAE/ANVISA. Banco de alimentos e colheita urbana: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág.

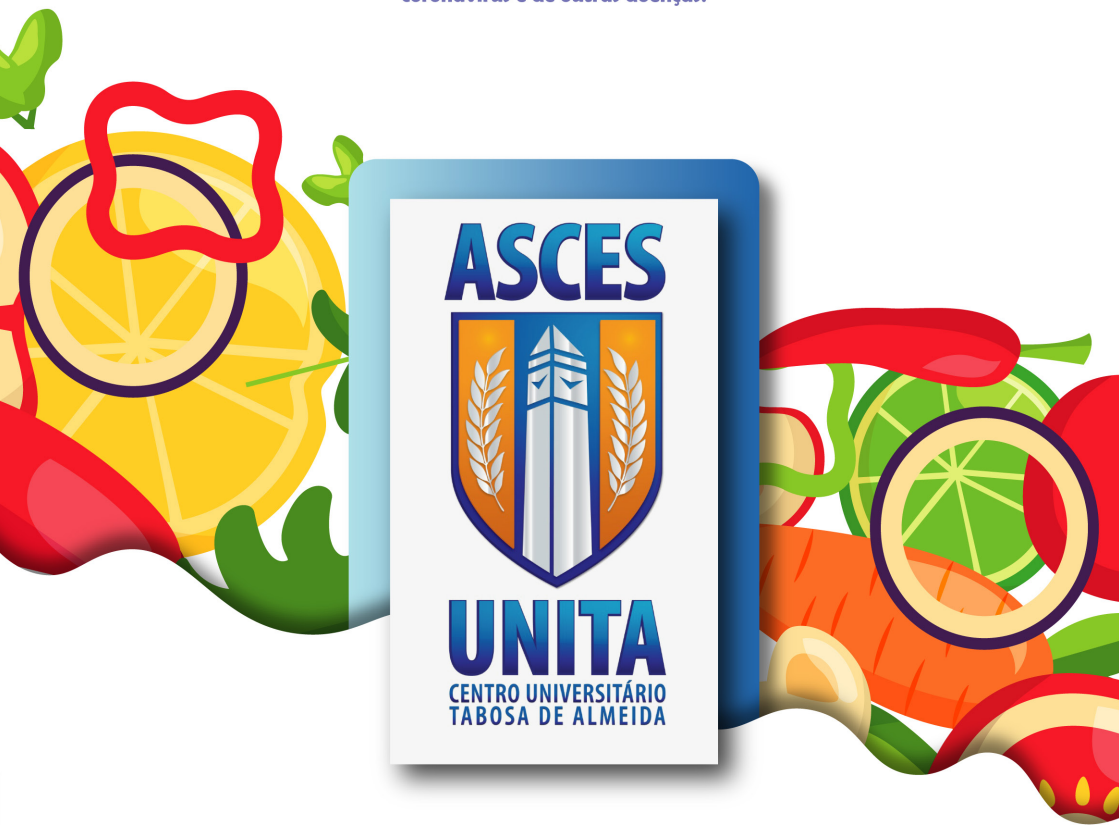
WHO.Q&A on coronaviruses (COVID-19). 17 April 2020. WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Todas as imagens utilizadas são livres de direitos autorias.

Esperamos que as informações trazidas nessa cartilha, em versão piloto, sejam úteis e possam ajudá-los no seu autocuidado e de sua família, inclusive, para o enfrentamento inicial para a contingência advinda da pandemia!

Cartilha Nutrição e Covid - 19

Continue agindo certinho para proteger sua família do coronavírus e de outras doenças!



COLABORAÇÃO



2020