CARTILHA

Orientações Nutricionais pós Covid-19

Protegendo você e sua família do coronavirus e de outras doenças!

Poder Judiciário
do Estado de Mato Grosso

Elaborado pelas nutricionista Anna Christina Preuss e Sônia Maria Pace.

Programa Bem Viver

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PóS-COVID-19

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 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.

NUTRIENTES	O QUE SÃO?	ONDE ENCONTRAR?
Carboidratos	São nutrientes que nos dão energia e disposição.	Cereais* (arroz, aveia, trigo e seus derivados, como pães e massas), raízes e tubérculos (batatas, mandioca, inhame, cará.)
Gorduras	Também fornecem energia. As vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) só podem ser obtidas a partir dos alimentos ricos em gordura.	Azeite de oliva, abacate, óleos vegetais, gema de ovo, leite integral e seus derivados (queijos, manteiga, nata e creme de leite).
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 (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico), leite e ovos.
Vitaminas e Minerais	São substâncias/nutrientes fundamentais para diversas funções do nosso corpo, como a digestão e inclusive a respiração.	Frutas, verduras e legumes, principalmente se consumidos crus e frescos.

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

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.

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

Sintomas da COVID-19 e estratégias nutricionais

No momento da alta pós-Covid, 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 muscular e cansaço para mastigar os alimentos.**

A seguir, 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 – Coloque o arco-íris no seu prato!
- 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!

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, cebolinha, salsinha, orégano ou outra erva fresca ou seca, pimenta, gengibre, açafrão, 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, deixe para realizá-las no intervalo entre as 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, fibras 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 à lactose ou alergia à proteína do leite, você pode consumi-lo batido com frutas e cereais (exemplo: aveia) ou mesmo em mingaus (aveia, fubá, amido de milho), que darão mais energia do que se ele fosse consumido puro ou somente com café.

Ah, e 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** (água, água de coco, chás ou soro caseiro – 1 litro água filtrada/1 c. sopa de açúcar/1 c. chá de sal).

Referências:

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

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PóS-ALTA PARA PACIENTES EM 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.