

NUTRIÇÃO E COVID -19

A prevenção de doenças passa por um conjunto de cuidados diversos e no caso da COVID-19, causada pelo novo Coronavírus, segundo as **Recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS)**, a melhor prevenção é **restringir o contato físico, evitando aglomerações**, evitar o uso compartilhado de materiais pessoais, e sempre **lavar as mãos corretamente** com água, sabão e álcool em gel, como também **respeitar** todas as **medidas de contenção** adotadas pelo **governo**.

Por outro lado, o **fortalecimento do sistema imunitário** auxilia no **combate a infecções**, e é uma medida necessária para que a **recuperação após o contágio** seja **mais eficiente** e cause menos danos possíveis à saúde. Para isso, é importante usar a nutrição e os bons hábitos de vida como aliados. Assim para enfrentar esta pandemia do Coronavírus que assola a nossa sociedade, é necessário o reforço da imunidade por meio de uma alimentação saudável.

Imunidade é o nome que damos à capacidade do organismo de se defender de invasores, no caso vírus, bactérias ou fungos que possam causar doenças. Quando estamos com a imunidade baixa, ficamos muito mais propensos a ter pequenas ou até grandes infecções e quadros como gripes.

Com o aumento dos casos de **Coronavírus** em todo o mundo e já os casos registados no país, todo cuidado é pouco com a saúde. Manter hábitos de higiene é fator essencial para prevenir a proliferação do vírus, e equilibrar sua alimentação, consumindo alimentos que ajudem a **aumentar a imunidade** é extremamente necessário nesta prevenção. Isso porque os

alimentos são ricos em vitaminas, minerais e outras substâncias que auxiliam na manutenção do sistema imunológico.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA FORTALECIMENTO DA IMUNIDADE

1. Hidratação

hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais, isto porque os vírus podem fazer com que se perca o apetite, causando desidratação, diarreia e vômito. Portanto, é fundamental evitar a desidratação. Recomenda-se beber **35 a 40 ml água/Kg peso diariamente**, isto é, para saber a quantidade que deverás consumir por dia é so multiplicar o seu peso por essa quantidade recomendada.

Atenção:

É essencial utilizar uma água que seja segura, não só para o consumo, mas também para: lavar as mãos (de acordo com as recomendações da OMS); lavar frutas e hortaliças; cozinhar e lavar louças e utensílios.

Caso a água não seja potável, para torná-la segura é necessário ferver, filtrar ou desinfetar (2 a 5 gotas de lixívia para cada 1 L de água para beber, ou 1 colher de sopa de lixívia para 1 L de água para higienizar frutas e hortaliças).

Essas recomendações são para as lixívias que contêm 2% ou 2,5% de cloro ativo, no caso das lixívias com 5% de cloro, deve-se reduzir as quantidades a ser utilizada para metade.

2. Consumir **5 porções diárias de frutas** e hortaliças

Podendo ser três porções de frutas e duas de vegetais, conforme as recomendações da OMS. Ao atingir esta recomendação, você já garante uma defesa melhor para o seu organismo. Prefira as frutas e hortaliças in natura. O prato colorido é a melhor opção, mas não esqueça dos alimentos de origem animal.

3. Ingerir alimentos **Probióticos e Prebiótico** (essenciais ao sistema imunológico)

Os **probióticos** são os microrganismos em si, são capazes de avisar nosso sistema imunológico quando ele precisa entrar em ação e regulam as substâncias inflamatórias. Encontrados em produtos como **iogurte natural e leites fermentados (tipo Kefir)**, que contenham uma taxa maior desses micro-organismos. Devem ser **recomendados por nutricionistas** ou outros profissionais da saúde habilitados.

Os **prebióticos** são alimentos para as bactérias intestinais. Essas bactérias associadas com a mucosa intestinal são a frente de defesa contra muitos organismos patogênicos, como ocorre nas infecções virais. Evitam que os patógenos se multipliquem, que ultrapassem as barreiras e penetrem no organismo, o que reduz as chances de causarem doenças. Podem ser

encontrados em **frutas, legumes, verduras, alho, cebola, aveia, cevada, semente de linhaça e outros cereais integrais**, que são fontes de fibras.

4. Consumir regularmente alimentos ricos em **Antioxidantes**

São muitas, as situações que podem aumentar a presença de radicais livres no nosso organismo e enfraquecer o sistema imunológico, inclusive o estresse emocional que estamos a enfrentar neste momento. Compostos como polifenóis e carotenoides são antioxidantes e, possuem a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres. **Frutas e hortaliças, gengibre e alho** contêm compostos antioxidantes.

5. Consumir diariamente os **Vegetais verdes escuros**

Esses alimentos são ricos em ferro, ácido fólico, antioxidantes e vitaminas A, B6 e B12, que auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo; atuam na maturação das células imunes e potencializando o sistema imunológico, protegendo contra diversas doenças. Exemplos: **brócolis, couve, espinafre e rúcula**.

6. Consumir alimentos ricos em **zinco**

O zinco é um nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico. Exemplo: **Carnes** de todos os tipos, fígado, peixes, **alho, cereais integrais, oleaginosas** (castanhas, nozes, amêndoas e mancarra) e **leguminosas** (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico), etc.

7. Ingerir alimentos fontes em **vitaminas e minerais**

São essenciais para fortalecer a imunidade e entre eles podemos destacar:

As fontes de gordura (queijo cheddar, gema do ovo), vegetais de coloração alaranjada (manga, papaia, cenoura, batata doce, abóbora, damasco), pimentão vermelho, melão, brócolis, espinafre e o alho, são ricos em precursores da **vitamina A**.

As frutas cítricas (laranja, tangerina, papaia, kiwi, goiaba, morango, manga, maracujá, melão, melancia, caju, limão, abacaxi, limão, tomate), além de brócolis, couve, espinafre, agrião, rucula, repolho, pimentão verde e vermelho, gengibre e alho são ricos em **vitamina C**, antioxidante que ajuda a aumentar a resistência do organismo.

As carnes, fígado, leites, queijo, ovos, legumes, verduras, especialmente o brócolis e a couve, abacate, cereais integrais, leguminosas, como ervilhas e algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes, são ricos em **vitaminas do Complexo B**. A **vitamina E** é benéfica, principalmente para os **idosos**, agindo no combate à diminuição da imunidade por conta da idade. Exemplo: oleaginosas (nozes, castanhas, mancarra, amêndoas, avelã, pistache), semente de girassol, óleos vegetais (de girassol, milho e canola), azeite de oliva, papaia, manga e molho de tomate caseiro.

Lembrete:

A B12 é encontrada apenas nos alimentos de origem animal. Por isso, os veganos precisam considerar suplementos, com orientação profissional.

8. **Evitar** o consumo de alimentos **ultraprocessados**

Estes alimentos sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes desconhecidos; são ricos em gorduras, açúcares, sódio e muito pobres em micronutrientes (vitaminas, sais minerais, água e fibras). Exemplos: os enlatados, embutidos (fiambre, chouriço), congelados, refrigerantes, salgadinhos, frituras, doces, gelatinas industrializadas, refrescos em pó, temperos prontos (Knorr, goia, sazón) margarinas, queijinhos, macarrão instantâneo (sopa koka), sorvetes, biscoitos recheados, achocolatados, etc.

9. **Manter a rotina das refeições diárias**, evitar lanches e petiscos com excesso de açúcar, gordura e sal

Que este período de quarentena, não seja um estímulo ao consumo destes alimentos, pois apresentam elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Escolha opções mais saudáveis.

Lembrete:

Aproveitar a oportunidade para cozinhar saudável com os seus filhos.

Neste período em casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os filhos a cozinhar de forma saudável.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), até ao momento não existe, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. Porém, aplicando o princípio da precaução, a **manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.**

- Faça suas compras sempre em locais que tenham maior variedade de alimentos in natura (frutas, hortaliças e vegetais).
- É importante higienizar corretamente todos os alimentos in natura para evitar a contaminação por microrganismos.
- Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados.
- Os utensílios usados na preparação das refeições (talheres, facas de corte, espátulas, pegadores etc.) e as superfícies de preparo (bancadas, tábuas de corte e mesas), também devem ser higienizados corretamente pois podem ser fontes de contaminação.
- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.

- A higienização deverá ser feita com a lixívia, pois ela consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilizar vinagre e bicarbonato.
- Os vírus e bactérias são causadores de doenças e podem multiplicar-se rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente, portanto é fundamental conservar os alimentos a temperaturas seguras (abaixo de 5 °C ou acima de 60 °C), para adiar a multiplicação desses microrganismos.
- Prefira comer em lugares tranquilos e limpos. Evite comer fora de casa e ao fazê-lo, prefira locais que façam a comida na hora, e que garantam a higienização correta dos alimentos, utensílios, mesas e cadeiras.
- Durante a preparação, confecção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.

Ter em atenção as recomendações relativas às boas práticas de higiene e segurança alimentar, disponível no site website da OMS.

QUANDO HIGIENIZAR AS MÃOS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Antes e depois de ir á casa de banho

Após tossir, espirrar ou assoar o nariz.

Após mexer no lixo.

Após mexer em dinheiro.

Antes e depois de manipular os alimentos.

Após manipular os alimentos crus ou ainda não higienizados (no caso das hortaliças, frutas e legumes).

Antes de manipular alimentos prontos para o consumo.

Antes de comer.

***Seguir as recomendações relativas a higienização das
mãos de forma correta, disponível no site da OMS.***

ALEITAMENTO MATERNO E COVID-19

Até ao momento presente, **não há evidência** suficiente e explícita de que este vírus possa ser **transmitido** pelas mães com **COVID-19 através do leite materno**. O único estudo clínico disponível, ainda realizado com uma amostra de apenas 9 doentes, sugere que não existe transmissão vertical no período neonatal através da amamentação.

A UNICEF, o Centro de Controlo e Prevenção da Doença (CDC) dos Estados Unidos e o Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) do Reino Unido já se pronunciaram a este respeito, afirmando que as **mães que estão infetadas** com este vírus ou sob investigação, **podem manter a amamentação** desde que a situação clínica o permita.

Esta recomendação fundamenta-se no facto de se considerar que os benefícios da amamentação são maiores do que os possíveis riscos de transmissão do coronavírus pelo leite materno, à data, não há indicação para suspender ou não recomendar a amamentação. É consensual, quer por parte das comissões de nutrição, quer pela OMS, que o aleitamento materno, é a melhor forma de alimentação da criança até aos 6 meses (salvo raras exceções), com benefícios quer para a mãe como para a criança.

Diante da evidência atual e assumindo as eventuais riscos de transmissão referentes à proximidade entre a mãe e a criança durante o aleitamento materno, a amamentação pode ser mantida desde que as **mães com COVID-19** estejam devidamente informadas e esclarecidas e desde que sejam asseguradas boas práticas de higiene e tomadas todas as precauções para evitar a transmissão da COVID-19 à criança:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, antes e depois de cada mamada;
- Usar uma máscara facial durante a amamentação;
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos da criança;
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados frequentemente;
- Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba ou do copo e seguir as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;
- Sempre que a mãe esteja muito doente, esta deve ser incentivada a extrair o leite e não dar diretamente à mama.

Adaptado de:

Direção Geral da saúde. Novo Coronavírus: COVID-19 e Alimentação; março 2020. Portugal.

Orientações Nutricionais para o Enfrentamento de COVID-19. Departamento de Nutrição. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN); março de 2020. Brasil.

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19), Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Elaborado por:

Dra. Alzerina Monteiro. Mestranda em Saúde Pública e Comunitária, Especialista em Gestão da Saúde, Pesquisadora do Instituto Nacional de Saúde Pública, Nutricionista - Delegacia de Saúde da Praia, Ministério da Saúde e Segurança Social, Cabo Verde.