



# NAC

Nutricionistas em ação com a ciência

## Orientações em alimentação e nutrição para adultos e idosos com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar

**SÉRIE NUTRICIONISTAS EM AÇÃO COM A CIÊNCIA**

Apoio:

Grupo  
**BENENUTRI**



DANONE



LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

---

## AUTORAS

Marlice Marques

Ana Paula Rodrigues

Maristela Strufaldi

Daniela Lopes Gomes

Rosana M. Marques

Letícia Braga

Deise Regina Baptista

Flávia Moreno

Tarcila Ferraz Campos

---

### Ficha catalográfica

---

Orientações em alimentação e nutrição para adultos e idosos com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar [recurso eletrônico] / Marlice Marques (coord.) – Goiânia, 2020.

36 p. : il. – (Série Nutricionistas em Ação com a Ciência, v. 2)

Inclui referências

Formato: E-book

ISBN 978-65-00-05824-6

1. Infecções por coronavirus-dietoterapia 2. Dieta 3. Ciências da nutrição-instrumentação 4. Adulto 5. Idoso I. Marques, Marlice II. Strufaldi, Maristela III. Marques, Rosana M. IV. Título.

CDU: 612.3-053.8

---

Catálogo na publicação: Biblioteca Prof<sup>a</sup> Ena Galvão – Bibliotecária Wusula Francisca de Sousa Pitarelli-CRB1/1657

### Títulos para indexação

*Em inglês: Guidelines on food and nutrition for adults and the elderly with COVID-19 in home isolation and after hospital discharge*

*Em espanhol: Directrices sobre alimentación y nutrición para adultos y ancianos con COVID-19 en aislamiento domiciliario y después del alta hospitalaria*

## SUMÁRIO

Orientações gerais para o isolamento domiciliar .....	5
Os alimentos transmitem o novo coronavírus? .....	8
Orientações para quem vai fazer a compra de alimentos.....	9
Cuidados nutricionais .....	18
Falta de apetite .....	22
Perda do paladar (disgeusia).....	23
Dificuldade para engolir (disfagia) .....	24
Perda do olfato (anosmia).....	24
Diarreia .....	24
Baixo peso ou perda de peso recente .....	26
Outras doenças.....	26
Referências .....	33

.....

As pessoas com suspeita ou diagnóstico do novo coronavírus, que apresentam sintomas leves ou moderados e que não precisam ficar internadas em hospitais, precisam seguir algumas recomendações de isolamento domiciliar. As pessoas que tiveram diagnóstico de COVID-19 e tiveram alta hospitalar, ao voltar para casa, também precisam de recomendações sobre sua alimentação.

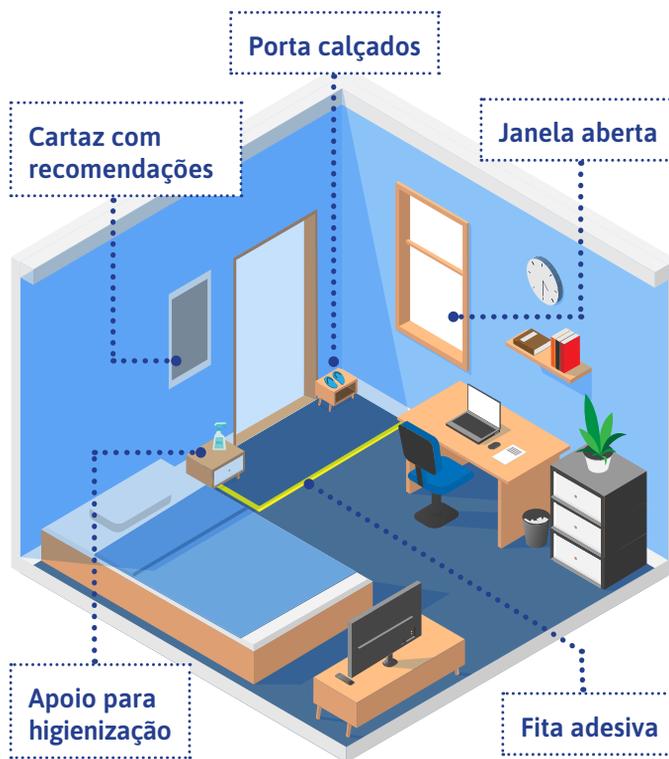
Se você faz parte deste grupo de pessoas, elaboramos orientações em alimentação e nutrição para garantir sua saúde.

.....

## ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR

- Respeite a duração do isolamento. Aguarde até ser liberado pela equipe médica;
- Se você consegue cuidar de si mesmo, sem a ajuda de outros, evite o contato direto e permaneça em quarto individual bem ventilado (janelas abertas). Limite sua movimentação e evite ao máximo compartilhar outros ambientes da casa. Outras pessoas não podem entrar no quarto e a porta deve ficar o tempo todo fechada, como ilustrado na figura abaixo (Figura 1);

**Figura 1. Exemplo de organização do quarto durante o período de isolamento domiciliar**



Fonte: Adaptado de Grupo de Estudos em Arquitetura e Engenharia Hospitalar; Faculdade de Arquitetura da Universidade Federal da Bahia; Associação Brasileira Para o Desenvolvimento do Edifício Hospitalar (2020).

- Caso isso não seja possível, mantenha distância de pelo menos 2 metros das demais pessoas da casa e permaneça com máscara, de preferência cirúrgica, durante todo o período e mantenha a frequente higienização das mãos;
- Descarte a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida. Use a máscara, no máximo, por 2 horas e trocá-la antes deste tempo e sempre que apresentar sujidades ou umidade. Use a máscara, no máximo, por 2 horas e troque-a antes deste tempo (e sempre que apresentar sujidades ou umidade);
- Se você depende de alguém para seus cuidados, escolha um único membro da família (preferencialmente que esteja em boas condições de saúde), assim, o risco de transmitir a doença para outras pessoas fica diminuído. Este cuidador também deverá usar máscara sempre que estiver em contato com você;
- Faça suas compras por telefone, internet e/ou aplicativos, para serem entregues na sua casa, mesmo que você tenha um cuidador não infectado, para não propagar a circulação do vírus. Se você não tiver esse serviço na sua cidade, peça ajuda à outra pessoa para que essa deixe as compras na porta da sua casa.
- Se possível, mantenha um único banheiro para você. Se só houver um banheiro na casa, suas toalhas, escova de dentes e demais objetos de uso próprio, devem ser mantidos no seu quarto. Após seu uso, o banheiro deve ser imediatamente higienizado por alguém usando máscara e luvas.
- É importante fazer a desinfecção com álcool a 70% de superfícies frequentemente tocadas, como por exemplo mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, cabos, interfones, telefones, teclados, sanitários, torneiras e pias;
- As principais orientações para todas as pessoas são de “lavar sempre as mãos e não tocar o nariz, olhos e boca”.

## Figura 2. Higienização de Mãos

### Como Higienizar as mãos com água e sabão?

 Duração de todo o procedimento: 40-60 seg.



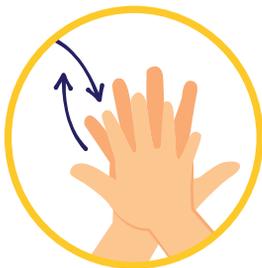
Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



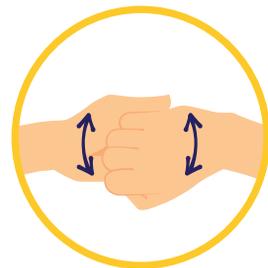
Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



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

## Como fazer a fricção anti-séptica das mãos com preparação alcoólicas?

 Duração de todo o procedimento: 20-30 seg.



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.

Fonte: Adaptado de ANVISA (2020a), ANVISA (2020b).

## OS ALIMENTOS TRANSMITEM O NOVO CORONAVÍRUS?

- Nós sabemos que a transmissão do novo coronavírus ocorre principalmente através de secreções respiratórias. Ainda não existem evidências científicas de que os alimentos transmitem o vírus;
- O risco de transmissão por alimentos pode ocorrer se ele tiver sido exposto à estas secreções nasais e, ao tocá-los, contaminamos nossas mãos. O mesmo ocorre com as embalagens. Por isso, para garantir a segurança alimentar de todos no domicílio, mantenha as mãos devidamente higienizadas antes de manipular e consumir qualquer alimento;
- Os alimentos podem ser contaminados durante o armazenamento, transporte e quando são manipulados. O vírus pode permanecer vivo durante horas em diversas superfícies de contato com os alimentos, mas é inativado se o alimento for higienizado corretamente;

- A Associação Brasileira de Nutrição publicou o “Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19” com informações importantes que complementam nossas orientações. Acesse: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/04/guia-alimentar-covid-19.pdf>

## ORIENTAÇÕES PARA QUEM VAI FAZER A COMPRA DE ALIMENTOS

- Faça uma lista de compras para ficar abastecido por uma semana. Não é necessário fazer grandes estoques de alimentos. Comprar demais gera desperdício, falta de alimentos no mercado e aumento dos preços;
- A pessoa responsável por fazer as compras, deve usar máscara e, se possível, não usar transporte público. Escolher horários alternativos, para evitar aglomerações e preferir os comerciantes da região;
- Dentro do mercado ou estabelecimento, deve-se manter a distância de um metro entre as outras pessoas. Permanecer de máscara e não tocar o nariz, olhos e boca;
- As frutas expostas podem ser contaminadas pela manipulação constante e pelas pessoas falando em cima. Desta forma, não deve-se provar pedaços de fruta na feira ou no mercado;
- Se possível, evite usar dinheiro. Utilize cartão e/ou aplicativos que permitem pagamento *online*. Independentemente da forma, o importante é higienizar as mãos após tocar nos objetos;
- Se estiver de carro, depois de guardar as compras no porta-malas, limpe as mãos com álcool em gel a 70% e, se possível, limpe também o volante e todos os locais do veículo que foi tocado;
- Sempre que chegar em casa, tire os sapatos, troque a roupa e lave as mãos e braços;
- Ao chegar das compras, coloque os alimentos em um espaço separado (pode ser uma mesa, bancada, algum local de fácil higienização para colocar o que está vindo do mercado). Mantenha essa área limpa, antes e após o recebimento desses alimentos: limpe-a com água e sabão e/ou borrife álcool a 70% (ou a solução clorada) e deixe secar;

---

### **Quadro 1: Diluição da Solução Clorada para superfícies**

- Somente devem ser utilizados produtos regulamentados pela Anvisa ou pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e de Recursos Naturais Renováveis (Ibama), observando o seu prazo de validade;
- Devem ser seguidas as instruções do fabricante para todos os produtos de desinfecção (concentração, método de aplicação e tempo de contato, diluição recomendada etc) contidas no rótulo (ou bula) do produto;
- Nunca misturar os produtos;
- O tempo de contato da solução clorada com a superfície deve ser de aproximadamente 15 minutos;
- Na água sanitária encontrada no mercado a concentração de hipoclorito de sódio, geralmente é de 2% a 2,5%, podendo causar severas lesões dérmicas e oculares. A recomendação de diluição para desinfecção de superfícies é de 250 mL de água sanitária para cada 750 mL de água (Usar sempre 3 partes de água e 1 parte de água sanitária).

---

### **Na hora de guardar os alimentos:**

- Higienize as mãos antes de iniciar e após terminar de guardar os alimentos;
- Todas as embalagens usadas para o transporte devem ser descartadas ou higienizadas;
- Antes de colocar os alimentos nos armários e geladeira, lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool a 70%;
- As frutas, legumes e verduras devem ser retirados das embalagens originais antes de serem guardados em uma fruteira. Se forem colocados na geladeira, eles devem ser higienizados antes com solução clorada, enxaguados em água corrente, secos em papel toalha, ou naturalmente e guardados em recipiente com tampa;

## Diluição da solução clorada para embalagens e alimentos



**Antes de colocar** os alimentos e produtos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool a 70% (ou solução clorada)

**Solução clorada**  
1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água



**Antes de consumir** as frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e higienize com solução clorada ou hipoclorito de sódio (ele deve sempre ser utilizado diluído)

**Hipoclorito de sódio**  
Seguir as instruções indicadas na embalagem

---

**ATENÇÃO! Vinagre e limão, não são considerados eficientes na higienização dos alimentos.**

---

- Os ovos devem ser guardados na geladeira em recipientes limpos com tampa. Só devem ser lavados com água e sabão imediatamente antes do uso;
- As embalagens de frango, carnes e peixe, se refrigerados ou congelados, devem ser higienizadas ou trocadas por outras;
- Atenção para o prazo de validade dos produtos.

## Conheça o tempo de validade dos alimentos na geladeira



## Onde posso armazenar?

## Por quanto tempo?

Geladeira	Carnes cruas: 3 dias Pescados cozidos: 1 dia Carnes cruas temperadas: 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta: 3 dias
Congelador (para geladeira de 1 porta)	Comidas caseiras prontas: 10 dias
Freezer	Comidas caseiras prontas: 30 dias Carnes cruas: 30 dias

Observação: As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos rótulos.

Adaptado: Ministério da Saúde (2020a)

## Alimentos



Dias



Temperatura

Leite e derivados	5 dias	7°C
Ovos	7 dias	10°C
Carnes bovina, suína, aves, entre outras e seus produtos manipulados crus	3 dias	4°C
Espetos mistos, bife a rolê, carnes empanadas cruas e preparações com carne moída	2 dias	4°C

## Alimentos



Dias



Temperatura

**Pescados e seus produtos manipulados crus**

3 dias

2°C

**Frutas, verduras e legumes sensíveis higienizados fracionados ou descascados, sucos, polpas e caldo de cana**

3 dias

5°C

**Outras frutas e legumes**

7 dias

10°C

**Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios que possuam ingredientes que necessitem de refrigeração**

5 dias

5°C

**Frios e embutidos fatiados, picados ou moídos**

3 dias

4°C

**Alimentos pós-cocção, exceto pescados**

3 dias

4°C

**Pescados pós-cocção**

1 dia

2°C

**Sobremesas e outras preparações com laticínio**

3 dias

4°C

2 dias

4°C-6°C

1 dia

6°C-8°C

**Maionese e misturas de maionese com outros alimentos**

2 dias

4°C

1 dia

4°C-6°C

FONTE- SESC, Programa Mesa Brasil - Segurança Alimentar e Nutricional

### **Na hora de receber os alimentos em casa:**

- As compras devem ser colocadas no local que foi separado para higienizar o que vem de fora. Mantenha essa área limpa, antes e após o recebimento desses alimentos, como descrito anteriormente;
- Quem recebe os produtos em casa pode contaminar o entregador e pode ser contaminado por ele. Então, todos devem manter distância, usar máscara, não se tocar e lavar as mãos depois de tocar nos mesmos objetos;
- Se possível, receba as encomendas fora da porta, para que o entregador não precise entrar. Se ele precisar carregar as entregas para dentro, lembre que os sapatos são também fontes de contaminação. Coloque na entrada um pano de chão embebido com solução clorada conforme Quadro 1, e peça para o entregador limpar bem os pés antes de entrar na casa;
- Se precisar tocar em dinheiro, máquina de pagamento e/ou cartão, higienize suas mãos em seguida. Peça para que o entregador limpe a superfície da máquina com álcool a 70% antes de você digitar a senha e, se possível, insira você mesmo o cartão;
- Verifique se a embalagem está fechada e sem sinais de violação;
- Retire os alimentos da sacola ou caixa e disponha sobre a mesa ou bancada separada para este fim;
- Aplique álcool a 70% com pano limpo ou papel toalha nas embalagens dos alimentos antes de comer;
- Se não for consumir o alimento imediatamente, adote as medidas de higiene para guardar o produto.

### **Na hora de preparar os alimentos:**

- As mãos devem ser higienizadas antes e após o contato com os alimentos;
- Quem prepara os alimentos deve lavar as mãos com frequência, principalmente após tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca, preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas), manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos, ir ao sanitário;

- Quem está infectado não pode preparar alimentos para terceiros. Somente para si mesmo. Mas, se não for possível, use máscara e lave sempre as mãos;
- Quem vai preparar os alimentos não deve usar anéis e pulseiras. Os cabelos devem estar presos;
- Evite conversar e cantar durante o preparo da refeição;
- Os balcões, mesas e superfícies da cozinha, onde os alimentos serão preparados, devem ser lavados com água e sabão e depois, desinfetados com álcool a 70% ou solução clorada (Conforme Quadro 1);
- Não descongele as carnes em temperatura ambiente. Realize o descongelamento sob refrigeração;
- Reaqueça bem os alimentos que tenham sido congelados ou refrigerados antes de consumi-los;

---

**ATENÇÃO! Cuidado com a desinfecção das mãos com álcool a 70% próximo à área do fogão ou logo antes de ir cozinhar os alimentos. Ele é inflamável e pode causar queimaduras.**

---

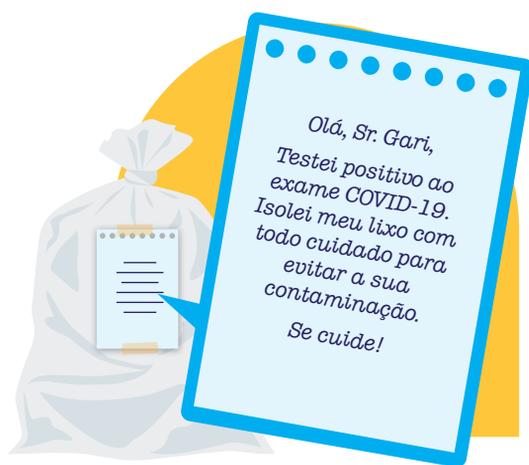
#### **Na hora de servir as refeições:**

- Se possível, não faça suas refeições com os demais moradores da casa. Seus alimentos devem ser entregues na porta do quarto;
- Os talheres, louças e bandeja devem ser de uso exclusivo, recolhidos de preferência com o uso de luvas e imediatamente lavados com água e detergente (ou sabão), sendo guardados à parte;
- Quem for responsável por higienizar os utensílios, deve lembrar que estará manipulando material contaminado. Após higienizar os utensílios, higienizar também as mãos;
- Não coma alimentos que tenham ficado expostos em temperatura ambiente por mais de quatro horas. Isso representa um dos maiores riscos de ter uma doença transmitida por alimentos;

- As garrafas de uso individual devem ser deixadas em solução clorada por 15 minutos todos os dias após o uso. Se forem usadas logo em seguida, deve-se enxaguar para retirar os resíduos de cloro.

### **Na hora de retirar o lixo:**

- Os resíduos produzidos pela pessoa em isolamento domiciliar, se possível, devem ser manuseados por ele mesmo. Siga as seguintes orientações:
- O lixo deve ser separado, colocado em sacos de lixo resistentes e descartáveis, fechados com lacre ou nó quando o saco tiver até 2/3 (dois terços) de capacidade;
- Coloque o saco em outro saco limpo, resistente e descartável, de modo que os resíduos fiquem acondicionados em sacos duplos. Estes devem ser fechados e identificados para não causar problemas para o trabalhador da coleta e nem para o meio ambiente;
- O lixo deve ser depositado no local para a coleta de resíduos urbanos.



## CUIDADOS NUTRICIONAIS

O estado nutricional de quem foi diagnosticado como caso leve de COVID-19 e não precisou ser internado, poderá ser afetado. Da mesma forma, quem precisou de hospitalização e recebeu alta precisa de atenção à alimentação e ao estado nutricional. As necessidades nutricionais devem ser supridas com uma boa alimentação, hidratação e repouso.

Caso você seja idoso ou esteja cuidando de uma pessoa idosa, mantenha a atenção redobrada sobre a alimentação. Esta deve ser a mais equilibrada possível, visando prevenir o risco de má nutrição associado ao processo de envelhecimento e à redução de atividade física durante o isolamento.

O objetivo da alimentação saudável é oferecer alimentos e nutrientes em quantidades adequadas para a boa manutenção do estado nutricional durante o enfrentamento da COVID-19, contribuindo para a recuperação e diminuindo assim, o risco de desenvolver outras doenças.

É importante dar atenção especial àqueles alimentos que atuam na manutenção e/ou fortalecimento da imunidade. **Lembrando que não existe alimento milagroso e que um padrão alimentar saudável, em paralelo aos outros cuidados, contribui para o sistema imunológico.**

## Quadro 2 - Conheça alguns alimentos e nutrientes importantes para a IMUNIDADE

MICRONUTRIENTE	FUNÇÕES	FONTES
<b>ZINCO</b> 	Importante para o sistema imunológico, crescimento, desenvolvimento e capacidade gustativa.	Cereais integrais, feijões e frutas oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), carnes em geral, aves e frutos do mar.
<b>FERRO</b> 	A deficiência pode alterar o paladar, prejudicar as defesas antioxidantes e promover cansaço e irritabilidade.	Carnes, grãos (feijão, lentilha, ervilha), vegetais verde escuro (couve, brócolis).
<b>SELÊNIO</b> 	Antioxidante.	Castanha do Brasil (2 unidades ao dia são suficientes). Encontrada também em leites, queijos, ovos e carnes em geral.

## MICRONU- TRIENTE

## FUNÇÕES

## FONTES

### MAGNÉSIO



É essencial para várias funções enzimáticas.

Abacate, banana, beterraba, couve, espinafre, aveia, gérmen de trigo, farinha de trigo integral, semente de abóbora, girassol, gergelim, amêndoas, castanhas, soja, nozes.

### VITAMINA C



Atua na imunidade e como antioxidante.

Limão, laranja, abacaxi, goiaba, morango, manga, pimentão, pêsego, couve e outros vegetais crus.

### VITAMINA E



Atua na imunidade e como antioxidante.

Carnes, ovos, óleos vegetais (algodão, milho, soja), gema de ovo, amendoim, espinafre, couve, agrião, linhaça, soja, banana, manteiga, castanha do brasil, nozes e azeite de oliva.

## MICRONU- TRIENTE

## FUNÇÕES

## FONTES

### VITAMINA A



Regeneração de epitélios e mucosas, imunidade celular e humoral

Fígado, gema de ovo, óleos de peixes, leite e derivados. Frutas e vegetais amarelos e alaranjados e vegetais verde-escuros são ricos em carotenóides que no organismo é transformado em vitamina A: manga, mamão, cajá, caju, goiaba vermelha, abóbora/ jerimum, cenoura, acelga, espinafre, chicória, couve, salsa etc.

### VITAMINA D



Diminui a hiper-reatividade brônquica, melhora a imunidade.

Carnes, peixes e frutos do mar, como salmão, sardinha e mariscos, e alimentos como ovo, leite, fígado e queijos.

**Não existem evidências científicas que sustentam a existência de alimentos ou fórmulas com ação protetora contra a COVID-19. Alimentação saudável e equilibrada contribui para um sistema imunológico mais eficiente!**

É possível que haja maior risco nutricional se você tem mais de 60 anos, se está abaixo do peso, se está acamado, se possui histórico de perda de peso recente. Atenção também, caso você apresente diarreia persistente, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), asma, cardiopatia, hipertensão, diabetes, câncer, insuficiência renal ou algum quadro clínico que te deixe imunossuprimido.

Na presença ou após infecção pelo novo coronavírus, pode ocorrer indisposição geral, diminuição do paladar, do apetite, perda do olfato, diarreia e outros sintomas. Saiba o que fazer nessas situações:

## **FALTA DE APETITE**

A falta de apetite é um sintoma comum em viroses, não sendo diferente na COVID-19. Caso você apresente este sintoma:

- Fracione as refeições e experimente comer mais vezes ao dia, em menores porções;
- Opte por alimentos de alto teor calórico e/ou protéicos, como castanhas, ovos, leite, iogurtes, queijos, açaí, abacate, preparações com acréscimo de azeite de oliva, creme de leite, leite em pó, mel, geléias, entre outros;
- Aumente o valor calórico das refeições: adicione leite em pó no leite, na vitamina, no café com leite ou sobre as frutas. Acrescente frutas no iogurte e granola nas frutas;
- Procure aumentar a variedade dos pratos ricos em proteínas, à base de carne, frango, peixe, ovos, miúdos, vísceras e leguminosas como feijão, grão de bico, ervilha, lentilha;
- Prepare pratos atrativos, coloridos e elaborados com alimentos que favoreçam a aceitação;
- Suplementos alimentares podem ser indicados. Converse com sua equipe de saúde, especialmente com o seu médico e/ou nutricionista;
- Mantenha uma boa hidratação. Além da água, sucos naturais, chás (preferencialmente claros, como camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã...) leite e iogurte batido com frutas podem ser boas opções.

## PERDA DO PALADAR (DISGEUSIA)

- Usar ervas, especiarias e outros temperos naturais para realçar o sabor e aroma dos alimentos: hortelã, gengibre, manjeriço, orégano, alecrim, salsinha, coentro, canela, açafrão e outros;
- As frutas ácidas podem auxiliar na melhora deste sintoma, além de serem fontes de vitamina C. Ex. acerola, abacaxi, laranja, limão, kiwi, mexerica, limão, morango, goiaba;
- Utilize ervas, frutas e especiarias para aromatizar a água e outros líquidos. Experimente utilizar hortelã, alecrim, fatias de limão, gengibre, rodelas de maçã;
- Mastigar pequenos pedaços de gengibre no decorrer do dia, também pode ajudar.

### Receita de SAL DE ERVAS para realçar o sabor das preparações



1/2 xícara de sal



1/2 xícara de manjeriço



1/2 xícara de salsinha



1/2 xícara de orégano



1/2 xícara de alecrim



Bater tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum. Além de saboroso, reduz até a metade a quantidade de sal consumida.

Fonte: Adaptado de Ministério da Saúde (2016)

## DIFICULDADE PARA ENGOLIR (DISFAGIA)

- Adapte a consistência e volume da dieta, com ingestão de alimentos cozidos, macios, fáceis de engolir. Dê preferência para purês, frutas macias e sem casca, carne moída ou desfiada, macarrão, sopas e cremes, arroz mais cozido, entre outros. Se possível, busque ajuda profissional de um fonoaudiólogo;
- Caso faça uso de prótese dentária, observe se esta está bem adaptada;
- Fracione as refeições. Consuma de 5 – 6 refeições ao dia;
- O uso de espessantes para líquidos (sob orientação profissional), pode ser indicado.

## PERDA DO OLFATO (ANOSMIA)

Paladar e olfato são dois sentidos que estão relacionados. Quando você perde esses dois sentidos, há maior dificuldade de se alimentar. Por isso, vale investir nos outros sentidos para estimular o prazer em comer:

- **VISÃO:** um prato visualmente bonito, ou seja, colorido e com alimentos bem organizados pode ser mais atrativo. Aposte em alimentos de diferentes cores, cortes e bem distribuídos.
- **AUDIÇÃO:** a audição também é um sentido que aguça o apetite. O organismo pode ser estimulado a partir, por exemplo, do som do alho com cebola sendo refogados. Uma dica é apostar em alimentos com textura crocante e/ou que promova sons que tragam boas sensações.

## DIARREIA

Este é outro sintoma que pode acontecer associado à COVID-19. E, dependendo da intensidade, além de interferir no seu estado nutricional pode levar à desidratação. Portanto, não descuide da ingestão de líquidos e hidrate-se!

**Prefira:**

- Legumes, raízes e tubérculos cozidos. Ex. chuchu, abobrinha, cenoura, batata, inhame, mandioquinha, abóbora, mandioca, cará, inhame e outros;
- Arroz, macarrão, semolina, fubá, amido de milho, cuscuz de tapioca, torradas, biscoitos de amido de milho, bolacha de água e sal, torradas, pão francês;
- Frutas: maçã sem casca, caju, goiaba, melão, banana, pêra sem casca, limão, melão, pêssego, melancia;
- Carnes magras assadas, grelhadas ou cozidas, sem gordura e, no caso de frango e peixe, sem pele;
- Sagu, purê de frutas (maçã, pera, banana, goiaba);
- Água de coco, bebidas isotônicas, água aromatizada (sempre com água filtrada ou fervida);

**Evite:**

- Vegetais folhosos e crus;
- Frutas laxativas, como laranja, mamão, ameixa, abacate;
- Frituras e alimentos gordurosos;
- Condimentos tipo catchup, mostarda e pimenta;
- Alimentos fermentativos como brócolis, cebola, couve-flor, pimentão, repolho, rabanete, taioba, grão-de-bico, ervilha, lentilha, feijão, batata-doce, pepino e couve-de-bruxelas;
- Leite e derivados (pode utilizar as versões sem lactose). Ex. leite de vaca, creme de leite, requeijão, queijos, coalhada;
- Adoçantes e produtos a base de polióis: sorbitol, xilitol, maltitol e manitol, encontrados em produtos dietéticos;
- Amendoim e oleaginosas, como nozes, castanha de caju, castanha do Brasil, amêndoas, pistache e castanha de baru.

## **BAIXO PESO OU PERDA DE PESO RECENTE**

Caso você tenha adoecido e perdido um peso significativo durante a internação, é importante ficar atento e incluir estratégias para que haja recuperação de massa muscular e manutenção de um peso saudável. Nestes casos, a suplementação nutricional oral pode ser necessária e indicada por um nutricionista.

Se você esteve internado, com indicação de uso de suplementação oral pós alta, não deixe de usar. Caso tenha dificuldade em adquirir o produto, procure a Secretaria de Saúde da sua cidade e saiba como conseguir.

Caso você não tenha sido internado, mas esteja se sentindo fraco, com baixo apetite e/ou com dificuldades em seguir as dicas aqui descritas, procure um nutricionista. Ou então, comunique o seu agente de saúde para que haja auxílio profissional de médico e/ou nutricionista no atual quadro clínico.

## **OUTRAS DOENÇAS**

Se você já estava em tratamento para outras doenças tipo: Diabetes, hipertensão, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), insuficiência renal, câncer, entre outras, lembre-se que este tratamento **NÃO** deve ser interrompido! Continue em contato com seu médico e/ou equipe de saúde mesmo durante o isolamento.

Para que isto seja possível, novas formas de atendimento foram autorizadas neste momento: telemedicina, plataformas digitais, chamadas telefônicas, email. O importante é manter-se orientado e com o tratamento adequado.

Caso sua receita de medicação de uso contínuo tenha vencido, ela foi automaticamente prorrogada enquanto durar a situação de emergência pública. Peça a alguém da sua família para buscar seu medicamento, em seu nome.

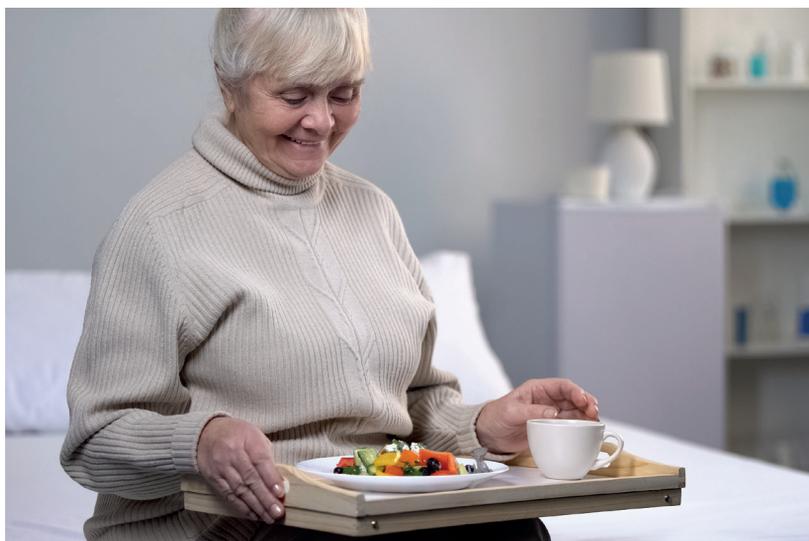
Se você esteve internado e agora está em casa, mas é do grupo de risco, também deve manter contato à distância com sua equipe de saúde, evitando consultas presenciais.

Conheça alguns passos de como manter a alimentação saudável, para adultos e idosos:

## Passo 1

### Coma com regularidade e atenção

- Procure fazer as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira realizar pequenas refeições saudáveis com alimentos frescos, castanhas, frutas e/ou sementes. Coma sempre devagar, mastigando bem os alimentos e desfrutando do que está comendo.
- Consulte receitas saudáveis e práticas no Caderno de receitas “Coma bem! Dicas de alimentação saudável” publicado por professores da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás: <https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/128/o/coma-bem-caderno-de-receitas-fanut-ufg.pdf>
- Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades desequilibradas de alimentos.



## Passo 2

### Priorize alimentos in natura ou minimamente processados

- Alimentos in natura (frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (leite, farinha, frutas secas, castanhas) são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.
- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Por tal razão, eles devem estar presentes diariamente na sua alimentação. O consumo desses alimentos contribui para diminuir o risco de várias doenças e ajuda a saúde intestinal, essencial para a imunidade.
- Dentro do grupo das frutas, verduras e legumes, opte por aquelas disponíveis localmente, que tenham maior durabilidade, sendo que vegetais congelados podem ser uma boa opção neste momento, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas. Alguns exemplos de frutas com maior durabilidade são: maçã, pêra, melancia e melão (se inteiros), manga, abacate, goiaba, mexerica/tangerina, laranja e limão. Outros alimentos com maior durabilidade são: cebola e alho, batata, batata-doce, inhame, abóbora, acelga, beterraba, rabanete, cenoura, tomate, chuchu, repolho, berinjela e couve-flor.
- Consulte mais dicas no guia “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras” do Ministério da Saúde: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)

## Passo 3

### Utilize óleo, sal e açúcar com moderação

- Ao preparar ou temperar refeições, utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar. Se o uso for moderado, esses ingredientes culinários contribuem para deixar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

## Passo 4

### Limite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados

- Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados, como conservas de legumes e compota de frutas, alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Já os alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo) são nutricionalmente desbalanceados. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de receitas ou parte de refeições, mas sempre com moderação!

## Passo 5

### Leia e saiba mais sobre a rotulagem nutricional

- Os rótulos dos produtos processados e ultraprocessados (como biscoitos, pães de forma, iogurtes, barras de cereais, entre outros) contêm informações importantes sobre a sua composição.
- Leia a lista de ingredientes para identificar os alimentos ultraprocessados, que devem ter seu consumo limitado.



<b>1</b> Informações Nutricionais <b>2</b> <b>3</b> Porção de 170g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
	Valor Energético	107kcal=449kJ 5%
	Carboidratos	15g 5%
	Proteínas	4,0g 5%
<b>4</b>	Gorduras Totais	3,5g 6%
	Gorduras Saturadas	1,9g 9%
	Gorduras <i>Trans</i>	Não contém **
	Fibras Alimentares	0g 0%
	Sódio	51mg 2%
	Cálcio	162mg 16%

Ingredientes: Leite reconstituído semi-desnatado, preparado de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa, açúcar, água, amido modificado, espessantes goma guar e goma xantana, corante natural carmin cochonila, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizantes) e fermento lácteo. Contém glúten. **5**

**1**

#### Porção:

É a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudias em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

**2**

#### Medida Caseira:

Indica a medida comumente utilizada pelo consumidor, para facilitar o entendimento da porção.

**3**

#### VD:

Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000kcal.

**4**

#### Itens de declaração obrigatória:

Valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares, sódio, cálcio, ferro.

**5**

#### Lista de ingredientes:

Informa os ingredientes que compõem o produto, em ordem decrescente, ou seja, dos ingredientes em maior quantidade para o ingrediente em menor quantidade.

## Passo 6

### Incluir carnes, leites e derivados, ovos, feijões e outras proteínas nas principais refeições

- Os leites e derivados são ricos em cálcio, que ajuda no fortalecimento dos ossos. Já as carnes, as aves, os peixes e os ovos são ricos em proteínas e minerais. Quanto mais variada e colorida for a sua alimentação, mais equilibrada e saborosa ela será. Do grupo da carne, peixes e ovos, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, custo mais acessível e elevado teor nutricional.
- O Arroz e o feijão é uma combinação perfeita que garante a oferta de uma cereal fonte de carboidratos e uma leguminosa fonte de proteínas. Dois nutrientes importantes para garantir boa qualidade da alimentação.

#### Arroz+Feijão = Benefícios para à saúde



Fonte de carboidrato, vitaminas (principalmente do complexo B), sais minerais, fibras e aminoácidos sulfurados.

+



Fonte de proteínas, vitaminas do complexo B, fibras e sais minerais. Relativamente rico na maioria dos aminoácidos essenciais.

=

**Só quando o feijão é consumido com um cereal, como o arroz, o organismo consegue fazer a digestão de todas as suas vitaminas e proteínas.**

**O consumo diário de arroz e feijão reduz o risco de distúrbios cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer, e também contribui para um melhor funcionamento do intestino.**

## Passo 7

### **Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições**

- É importante estar atento ao consumo diário de água para evitar casos de desidratação, principalmente em dias muito quentes. Vale lembrar que bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos) não devem substituir a água. Uma dica é aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodelas e cascas de laranja ou limão. A hidratação é fundamental para manutenção da saúde e na recuperação em casos de doença.
- Os adultos mais velhos e idosos, devem beber água mesmo na ausência de sede. Além da água, sucos, chás, água-de-coco, vitaminas, sopas e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina ajudam a manter o corpo hidratado. Se necessário, use algumas estratégias para ajudar no consumo regular de água, como colocar um alerta ou o despertador para tocar a cada duas horas para lembrar de hidratar o corpo ou preencher um garrafa com o total de líquido indicado para ser ingerido ao longo do dia. Se você cuida de uma pessoa idosa lembre de oferecer líquidos nesse período.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Cartaz Higienização Simples das Mãos (Versão 1.1). Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/450443/Cartaz+Higieniza%C3%A7%C3%A3o+Simples+das+M%C3%A3os/be3e4206-0dfd-4f0d-a563-71c-f9ebccd91>> . Acesso em: 25 mai. 2020a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Cartaz - Higienização das mãos com preparações alcoólicas (Versão 1.1). Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/450443/Cartaz+-+Higieniza%C3%A7%C3%A3o+das+m%C3%A3os+com+prepara%C3%A7%C3%B5es+alcoolicas/15a39d3c-56c3-49f2-a2a3-1eab42bc8242>> . Acesso em: 25 mai. 2020b.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (ASBRAN). Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Nota técnica GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 05/2020. Orientações para a prevenção e o controle de infecções pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2) em instituições de longa permanência para idosos (ILPI). Brasília, DF, 30 jan. 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/NOTA+TÉCNICA+Nº+05-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA+-+ORIENTAÇÕES+PARA+A+PREVENÇÃO+E+O+CONTROLE+DE+INFECÇÕES+PELO+NOVO+CORONAVÍRUS+EM+INSTITUIÇÕES+DE+LONGA+PERMANÊNCIA+PARA+IDOSO+S%28ILPI%29/8dcf5820-fe26-49dd-adf9-1cee4e6d3096>>. Acesso em: 27 mai. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Nota técnica Nº 18/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Covid-19 e as boas práticas de fabricação e manipulação de alimentos. Brasília, DF, 06 abr. 2020. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+18.2020+-+Boas+Práticas+e+Covid+19/78300ec1-ab80-47fc-ae0a-4d929306e38b>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na\\_cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)>. Acesso em: 25 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Recomendações de Alimentação e COVID-19. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 26 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes\\_de\\_Alimentacao\\_COVID-19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf)>. Acesso em: 22 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 40 p. (Versão 9) Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/20200504\\_ProtocoloManejo\\_ver09.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/20200504_ProtocoloManejo_ver09.pdf)>. Acesso em: 22 mai. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-n-cov/hcp/guidance-home-care.html>. Acesso em: 27 mai. 2020.

GRUPO DE ESTUDOS EM ARQUITETURA E ENGENHARIA HOSPITALAR; FACULDADE DE ARQUITETURA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O DESENVOLVIMENTO DO EDIFÍCIO HOSPITALAR (ABDEH). Orientações da arquitetura hospitalar para o controle de contágio: COVID-19. Disponível em: <<https://caubr.gov.br/covid-19-manual-traz-recomendacoes-para-controlar-o-contagio-em-residencias/>>. Acesso em: 23 mai. 2020.

LIMA, G. C.; TETTE, P. A. S.; GOUVEIA, P. E.; SANTIAGO, R. A. C.; CAVALCANTE, R. B. M. Coma bem! Dicas de alimentação saudável. A UFG no enfrentamento ao coronavírus. Disponível em: <<https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/128/o/coma-bem-caderno-de-receitas-fanut-ufg.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Blog da saúde: Hipertensão Arterial: reduzir consumo de sal auxilia na prevenção da doença. Brasília, DF, 26 abr. 2016. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/50910-hipertensao-arterial-reduzir-consumo-de-sal-auxilia-na-prevencao-da-doenca>>. Acesso em: 25 mai. 2020.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO MATO GROSSO DO SUL. Manual de condutas para o enfrentamento da COVID-19. Disponível em: <<https://www.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Manual-de-Conduas-corrigido-15.04.2020.pdf>>. Acesso em: 25 mai. 2020.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS (SEBRAE). Orientações para evitar disseminação da COVID-19 por delivery. Disponível em: <<https://m.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/orientacoes-para-evitar-disseminacao-da-covid-19-por-delivery,5cf3e-54493471710VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC). Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de alimentos II - Cuidados na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 p. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/ SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS (UFSC). Notícias da UFSC: Professor da UFSC especialista em pandemias indica medidas de proteção para a ida ao mercado. São Carlos, SP, 17 mar. 2020. Disponível em: <<https://noticias.ufsc.br/2020/03/professor-da-ufsc-especialista-em-pandemias-indica-medidas-de-protacao-para-a-ida-ao-mercado/>>. Acesso em: 22 de mai. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (UFRN). Centro de Ciências da Saúde (CCS). Orientações Nutricionais para o Enfrentamento do Covid 19. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/13eSz1hwkH4SlrOg3ixe5K9FB0mkowT2/view>>. Acesso em: 25 mai. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO); UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus. Interim Guidance. Genebra: WHO/UNICEF. 9p. Disponível em: <<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>>. Acesso em: 22 mai. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Q&A: Infection prevention and control for health care workers caring for patients with suspected or confirmed COVID-19. Genebra, 1 mar. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>>. Acesso em: 21 mar. 2020.



Realização:



Apoio:

Grupo  
**BENENUTRI**

