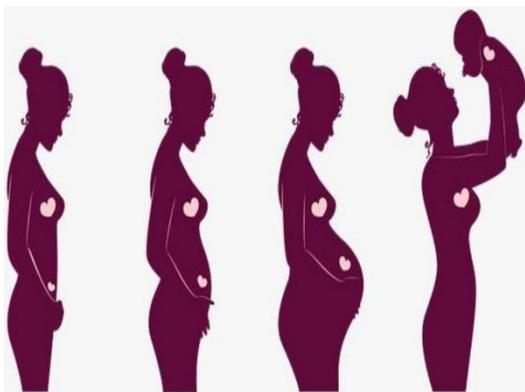


## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GESTANTES E PUÉRPERAS SOBRE COVID-19



br.pinterest.com/pin/534309943289582566/

### **Autoria, Elaboração e Organização:**

- Profa. Dra. Valéria Cristina Soares  
Furtado Botelho

Professora/Orientadora);

- Aluna Jéssica Govea Camilo de Oliveira  
(bolsista de extensão PROExC-UNIRIO)

Ano: 2021



Escola de Nutrição – UNIRIO

### O que é o covid-19?

Doença causada por um vírus da família do coronavírus (SARS-CoV-2), que causa uma infecção que pode afetar o sistema respiratório, sendo identificada pela primeira vez na cidade chinesa de Wuhan, no final de dezembro de 2019. Por estar presente em todos os continentes, essa doença se tornou uma pandemia, constituindo-se uma potencial Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. O período de incubação do SARS-CoV-2 para a infecção entre humanos varia **de 2 a 14 dias**.

### Como deve ser a rotina de pré-natal da gestante?

→ **Gestantes assintomáticas** (sem sintomas), ou sem síndrome gripal, **devem manter seu atendimento de pré-natal de acordo com seu agendamento de consultas**.

→ **Gestantes com sintomas gripais: devem se comunicar com o Serviço de Pré-Natal e relatar a sua situação**, pedindo orientação de como proceder. **Devem ter suas consultas e exames de rotina adiados em 14 dias**. As consultas de acompanhamento deverão ser reagendadas após esse período, de modo que não haja prejuízo ao seguimento do pré-natal.

→ Caso a gestante ou a puérpera apresentem sintomas como tosse leve e febre baixa, devem procurar atendimento médico em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) próxima a sua residência e mencionar que está grávida ou em período de puerpério.

### Quais são as recomendações gerais para gestantes e puérperas para prevenção do coronavírus?

# Lavar sempre as mãos com água e sabão esfregando bem a palma da mão e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 20 segundos. Depois enxaguar bem com água corrente. Passar álcool gel a 70%.

# O álcool gel a 70% deve ser utilizado após a lavagem das mãos ou em locais onde não é possível lavá-las.

# Evitar tocar no rosto, no nariz e nos olhos.

# Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com o antebraço ou com um lenço (descartar depois), não utilizar as mãos.

# Evitar contatos com pessoas com febre e com suspeita de COVID-19.

# Se precisar sair, use máscara (cobrindo nariz e boca). As máscaras podem ser de tecido, que são laváveis e podem ser reutilizadas. A máscara é individual!



gazetadopovo.com.br

## Como a alimentação pode ajudar a melhorar a nossa resposta imunológica e aumentar nossas chances de recuperação em caso de infecção pelo coronavírus?

# O sistema imunológico é responsável pela resposta do nosso corpo a infecções, pois atua no controle de vírus e bactérias nocivos ao organismo. Não existem ainda evidências clínicas que apontem associação direta positiva entre alimentos e/ou suplementos alimentares e resposta imunológica para prevenção de contágio do COVID-19.

# **MAS, existem evidências científicas de que uma alimentação adequada fornece nutrientes que ajudam o sistema imunológico a funcionar corretamente e, dessa forma, auxiliam na proteção/prevenção de diversas doenças e processos infecciosos.**

# A recomendação é comer uma dieta diversificada e equilibrada, adequada em calorias, e com a presença de diferentes nutrientes, tais como: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, minerais e água. É importante lembrar que uma dieta com quantidades adequadas e tipos variados de frutas e legumes coloridos (ricos em minerais e vitaminas), é importante para fortalecer o sistema imunológico.



## A mãe que contrai o coronavírus pode continuar amamentando?

→ **SIM**, as puérperas devem manter o Aleitamento Materno, mesmo se estiver com COVID-19, respeitando os seguintes cuidados:

# Quando for amamentar a mãe deve trocar de roupa, usar máscara, lavar bem as mãos, manter os cabelos presos e evitar usar brinco, pois eles podem acumular sujeira, além de evitar o contato do bebê com secreções de tosse ou espirro.

# Sobre as outras tarefas, como banho e troca do bebê, o recomendado é que sejam realizadas por outra pessoa para evitar a contaminação.

**ATENÇÃO:** A Sociedade Brasileira de Pediatria alerta que, no caso da mãe não se sentir à vontade para amamentar diretamente seu filho, ela poderá extrair o seu leite manualmente ou usar bombas de extração láctea, desde que bem higienizadas. Assim, um cuidador saudável poderá oferecer o leite ao bebê por copinho, xícara ou colher.



## Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus COVID-19. Disponível em Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Fluxo de Decisão para Amamentação no contexto da COVID-19. 29 Mai. 2020. Disponível em file:///C:/Users/Guilherme/Downloads

FluxoDecisaoAmamentacaoCOVID19.pdf

INTERNATIONAL SOCIETY FOR IMMUNONUTRITION (ISIN). ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. March 2020. Disponível em <https://www.immunonutrition-isin.org/docs/isinComunicadoCovid19.pdf>

JÚNIOR, A. T. *et al.* Protocolo de Atendimento no Parto, Puerpério e Abortamento durante a Pandemia da COVID-19. FEBRASGO. 27 de Abril 2020. Disponível em <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/covid-19-orientacoes-da-febrasgo-para-avaliacao-e-tratamento-ambulatorial-de-gestantes/>



saudedasaude.anahp.com.br

**Gestantes e puérperas, para sua maior proteção e do seu bebê:**

**FIQUEM EM CASA!**