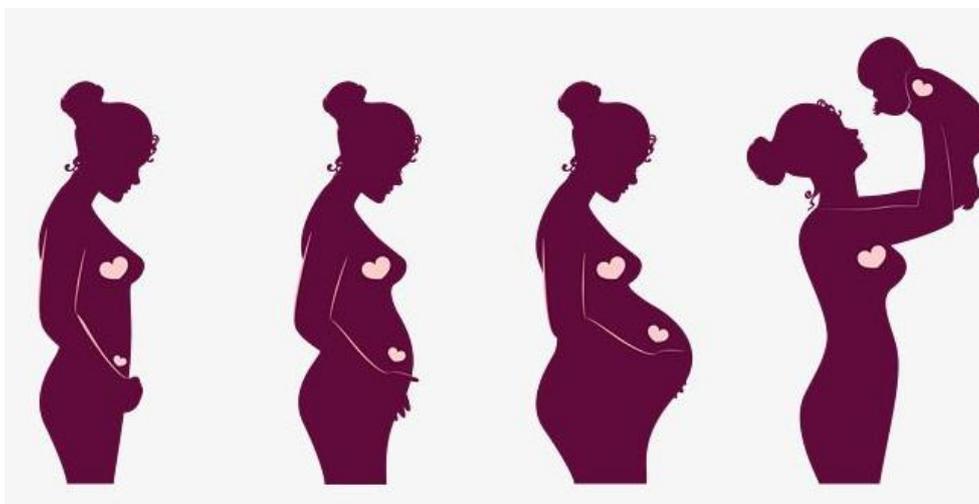




GUIA COM ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GESTANTES E PUÉRPERAS SOBRE COVID-19: SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA POR CORONAVÍRUS



**Autoria, Elaboração e Organização:
Profa. Dra. Valéria Cristina Soares Furtado Botelho**

**1ª Edição - Junho de 2020
Disponível on-line
Rio de Janeiro- RJ**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO- UNIRIO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO - UNIRIO**

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO:

Perfil clínico-nutricional e características sociodemográficas, assistenciais e perinatais de gestantes com ou sem HIV atendidas em Ambulatório de Obstetrícia do HUGG.

**GUIA COM ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA GESTANTES E PUÉRPERAS
SOBRE COVID-19: SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA POR
CORONAVÍRUS**

Imagem da Capa: br.pinterest.com/pin/534309943289582566/

Autoria, Elaboração e Organização:

Profa. Dra. Valéria Cristina Soares Furtado Botelho*

* - Especialista em Nutrição Clínica pela UFF.

- Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ.

- Doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da UFRJ.

- Professora Associada do Departamento de Nutrição Aplicada da Escola de Nutrição da UNIRIO.

- Coordenadora e Professora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle, Curso de Especialização Lato Sensu, UNIRIO.

- Professora Responsável pelo Projeto de Extensão e de Pesquisa sobre “Perfil clínico-nutricional e características sociodemográficas, assistenciais e perinatais de gestantes com ou sem HIV atendidas em Ambulatório de Obstetrícia do HUGG”.

- Participante do Projeto “Assistência multiprofissional especializada em gestantes HIV positivas (Projeto AMEGest) do HUGG” da UNIRIO.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada à fonte. Não é permitida a comercialização.

FICHA CATALOGRÁFICA

Botelho, Valéria Cristina Soares Furtado.
B748 Guia com orientações nutricionais para gestantes e puérperas sobre COVID-19 : segurança alimentar em tempos de pandemia por Coronavírus / Autoria, elaboração e organização: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho. – Rio de Janeiro: UNIRIO. Pró-Reitoria de extensão e Cultura, 2020.

1 E-book.

ISBN: 978-65-00-15388-0

1.Gravidez - Aspectos nutricionais. 2. Lactação - Aspectos nutricionais. 3. Recém-nascidos - Nutrição. 4. Cuidado pós-natal. 5. COVID-19. I. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de extensão e Cultura.

CDD 618.24

APRESENTAÇÃO SOBRE O MATERIAL ELABORADO



Prezadas Gestantes e Puérperas,

No final de dezembro do ano de 2019, em Wuhan, na China, foi relatada pela primeira vez uma doença altamente infecciosa (COVID-19) causada por um tipo de coronavírus (SARS-CoV-2), cujo surto mundial fez com que a Organização Mundial da Saúde, no início do ano de 2020, declarasse a doença como uma pandemia de emergência global de saúde pública.

Devido às alterações imunológicas e fisiológicas que ocorrem na gravidez e no puerpério, que podem levar a maior suscetibilidade do organismo a infecções virais respiratórias, as gestantes e as puérperas foram consideradas como grupos de risco ao novo coronavírus. Até o momento atual, não existem evidências clínicas sobre o potencial de transmissão vertical do coronavírus em mulheres grávidas e nem de que o vírus possa ser transmitido pelo leite materno. Mas é muito importante o monitoramento das mulheres nesse período.

Infelizmente, junto com o surgimento da doença, começaram a circular nas redes sociais notícias falsas, sem embasamento científico, sobre possíveis terapias milagrosas relacionadas à alimentação e à Nutrição como capazes de prevenir ou combater o coronavírus por meio do fortalecimento imunológico. Entretanto, não existe até o momento atual nenhuma evidência científica que aponte um ou mais alimentos específicos ou suplementos alimentares que possam prevenir o contágio ou ajudar no tratamento da COVID-19.

Contudo, uma alimentação adequada no período gestacional e no pós-parto é fundamental para a evolução da gestação e desenvolvimento adequado dos bebês. Além do que, uma alimentação mais saudável e equilibrada pode colaborar para o fortalecimento do sistema imune.

Desta forma, o presente Guia contendo Orientações Nutricionais para Gestantes e Puérperas sobre COVID-19 e também orientações sobre Segurança Alimentar em tempos de Pandemia por Coronavírus trás informações atualizadas, baseadas em evidências científicas, por meio de uma linguagem clara e compreensível. Espero que esse Guia possa ajudar no esclarecimento sobre COVID-19 e ajudar na prevenção ao coronavírus, trazendo informações verdadeiras e de qualidade, além de, principalmente, fazer com que Gestantes e Puérperas possam se beneficiar com uma alimentação e um estilo de vida mais saudável.

Espero que gostem. Boa leitura!

QUAIS QUESTÕES FORAM ABORDADAS NO REFERENTE GUIA?



➤ COVID-19:

- O que é?
- Como o coronavírus é transmitido? Quais são os sintomas?
- Como é feito o diagnóstico? O que fazer em caso de diagnóstico positivo?
- Como é o tratamento da COVID-19?

➤ GESTAÇÃO E PUERPÉRIO:

- Como deve ser a rotina de pré-natal da gestante?
- Qual tipo de parto realizar?
- A mãe que contrai o coronavírus pode continuar amamentando?
- Qual o fluxo de decisão para amamentação no contexto da COVID-19?
- Quais são as recomendações gerais para gestantes e puérperas para prevenção do coronavírus?

➤ Como lavar as mãos corretamente?

➤ Quais as orientações para uso correto de máscaras?

➤ NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPO DE PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS:

- A alimentação pode prevenir o contágio pelo coronavírus?
- Como a alimentação pode ajudar a melhorar a nossa resposta imunológica e aumentar nossas chances de recuperação em caso de infecção pelo coronavírus?
- Por que o isolamento social pode levar ao aumento do peso corporal?
- A obesidade pode afetar o sistema imunológico?

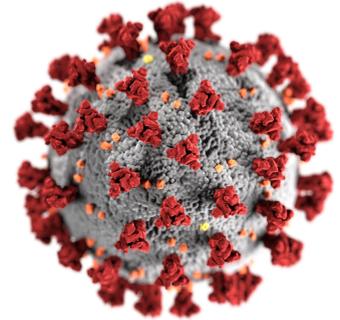
➤ ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS A SEGUIR:

- Quais são as orientações nutricionais gerais para gestantes e puérperas?
- O coronavírus pode ser transmitido pelos alimentos?
- Quais medidas de segurança alimentar orientadas para gestantes e puérperas?
- Quais os principais cuidados de higiene ao manipular alimentos e cozinhar?

➤ QUAIS OUTRAS RECOMENDAÇÕES?

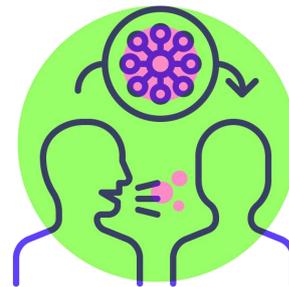
O QUE É O COVID-19?

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 O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

*** O vírus está presente nas gotículas do nariz ou da boca, que se espalham no ar e em superfícies se uma pessoa tossir ou espirrar.**



Fonte: gazetadopovo.com.br

→ A transmissão do coronavírus pode ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e por contato pessoal próximo, como aperto de mão e por contato com objetos ou superfícies contaminadas (celular, mesa, maçaneta, brinquedos, teclados de computadores), seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

"A mulher GRÁVIDA e PUÉRPERA corre o mesmo risco de contrair a doença que todos os demais."

QUAIS OS SINTOMAS DO COVID-19?

→ Os pacientes com COVID-19 podem ser:

* ASSINTOMÁTICOS: não apresentarem nenhum sintoma da doença;

* SINTOMÁTICOS: apresentarem sintomas da doença como: febre ($\geq 37,8^{\circ}\text{C}$), cansaço, tosse seca, congestão e corrimento nasal, dor de garganta, não sentir cheiro ou paladar, vômito e diarreia, dores musculares, calafrios e, em casos mais graves, apresentar falta de ar e dificuldade para respirar.



Fonte: varzea.pb.gov.br

"ATENÇÃO: O coronavírus pode ser transmitido mesmo pelas pessoas assintomáticas".

COMO É REALIZADO O DIAGNÓSTICO DO COVID-19?

→ A maneira de se diferenciar uma gripe comum do COVID-19 é por meio de diagnóstico clínico (investigação clínico-epidemiológica e do exame físico) e laboratorial.

O QUE FAZER EM CASO DE DIAGNÓSTICO POSITIVO PARA COVID-19?

- # Ficar em isolamento domiciliar e utilizar máscara o tempo todo.
- # Se for preciso cozinhar, usar máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- # Depois de usar o banheiro, nunca deixar de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpar o vaso, pia e demais superfícies com álcool etílico hidratado 70° ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- # Separar toalhas de banho, garfos, facas, colheres e copos apenas para seu uso.
- # O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- # Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- # Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

IMPORTANTE: Caso o paciente diagnosticado com COVID-19 não morar sozinho, os demais moradores da residência devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- # Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
- # Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- # Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em isolamento por 14 dias também.
- # Caso outro familiar da casa também iniciar os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

COMO É O TRATAMENTO DA COVID-19?

→ Por se tratar de um vírus recente, ainda não há vacina e nem medicamento específico para o Coronavírus.

Mas as gestantes devem tomar uma dose de vacina contra a gripe H1N1 (influenza) para evitar outros tipos de doenças respiratórias.

- * O tratamento contra o coronavírus (COVID-19) é feito para manter o doente estável e controlar os sintomas.
- * Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto.
- * Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica (respirador).



GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

GESTAÇÃO:

→ Gestação ou gravidez é um período em que o corpo da mulher vai se modificar lentamente, preparando-se para o parto e para a maternidade, e dura cerca de 40 semanas ou 9 meses.



PUERPÉRIO:

→ Intervalo que ocorre depois do nascimento do bebê e dura cerca de 4 a 6 semanas.



“Gestantes e Puérperas são consideradas grupo de risco e devem se PREVENIR!”

❖ **Gestantes e Puérperas apresentam condições especiais, que requerem intenso monitoramento e vigilância:**

→ No período gestacional devido à imunossupressão relativa e às mudanças fisiológicas da gestação, gestantes podem ser mais suscetíveis a infecções respiratórias virais, em comparação com a população geral.

→ No caso das puérperas, é preciso ter cuidado, pois até seis semanas após o parto, o sistema imunológico delas pode estar mais vulnerável, devido às modificações no corpo.

❖ **Ainda não há evidências científicas de que o vírus possa ser transmitido ao feto durante a gestação ou o parto, nem de que existam resultados desfavoráveis da gravidez associados ao COVID-19, como aborto espontâneo ou problemas com o desenvolvimento do bebê.**

❖ **Gestantes e Puérperas que já tenham problemas de saúde como hipertensão, diabetes, doenças do coração, entre outras doenças crônicas, são consideradas de mais riscos, necessitando ter atenção redobrada! E é importante que mantenham o tratamento prescrito pelo médico para essas situações.**

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.

"A recomendação é que a gestante não procure inicialmente um Hospital (pelo risco de contaminação nesse ambiente), só se a UBS estiver fechada ou em casos mais graves (dificuldade para respirar ou dor/pressão no peito)".

É muito importante que a gestante ou puérpera não use medicamentos por conta própria, sem orientação médica. Alguns medicamentos passam para o leite materno e podem causar efeitos colaterais no bebê.

QUAL TIPO DE PARTO REALIZAR?

→ A decisão sobre o tipo de parto (vaginal ou cesárea) em grávidas com suspeita de infecção ou com COVID-19 deverá levar em consideração as características clínicas maternas e fetais, como em qualquer outra situação de gravidez, e não o fato de haver infecção. Exceto se a situação respiratória da gestante implicar uma decisão emergente.

Uma gestante infectada com coronavírus poderá necessitar realizar uma cesárea caso desenvolva um quadro de insuficiência respiratória. Isso porque se a mãe estiver em estado grave, a cesárea é uma forma de salvar a vida da mãe e do bebê. Mas, as mulheres com sintomas leves não necessariamente precisarão do procedimento.

A MÃE QUE CONTRAI O CORONAVÍRUS PODE CONTINUAR AMAMENTANDO?

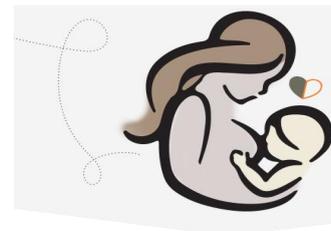
→ **SIM**, as puérperas devem manter o **Aleitamento Materno**, mesmo se estiver com **COVID-19**, respeitando os seguintes cuidados:

* 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.

“Não há ainda evidência comprovada de que o novo coronavírus seja transmitido pelo leite materno, e sabemos que é por meio desse alimento que a criança adquire anticorpos importantes para defesa de seu organismo.”



QUAL O FLUXO DE DECISÃO PARA AMAMENTAÇÃO NO CONTEXTO DA COVID-19?

- 1- **Se a Mãe NÃO FOR caso suspeito ou confirmado de COVID-19:** Apóie a mãe a **amamentar**. Para recém-nascidos, inicie o contato pele a pele imediato e amamentação na primeira hora de vida. **Para crianças menores de 6 meses, apóie o aleitamento materno exclusivo!** Aconselhe a mãe a: lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou usar álcool em gel 70% antes de tocar no bebê. Limpar e desinfetar constantemente superfícies que tocar.
- 2- **Se a Mãe É CASO SUSPEITO ou confirmado de COVID-19, MAS ESTÁ BEM o suficiente para amamentar:** Na maternidade inicia o contato pele a pele e amamentação somente após os cuidados de higiene e medidas de prevenção de contaminação do recém-nascido. **A mãe deve utilizar máscara!** **Para crianças menores de 6 meses, apóie o aleitamento materno exclusivo!** Aconselhe a mãe a: lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou usar álcool em gel 70% antes de tocar no bebê e usar máscara. Limpar e desinfetar constantemente superfícies que tocar.
- 3- **Se a Mãe É CASO SUSPEITO ou confirmado de COVID-19, NÃO ESTÁ BEM o suficiente para amamentar, MAS É CAPAZ de retirar o seu leite, mesmo que com ajuda:** Alimente o bebê com o leite materno retirado. **Reverta para amamentação direto da mãe assim que possível.** A mãe deve evitar tocar na boca, nariz ou olhos da criança.
- 4- **Se a Mãe É CASO SUSPEITO ou confirmado de COVID-19, NÃO ESTÁ BEM o suficiente para amamentar, E NÃO É CAPAZ de retirar o seu leite, mesmo que com ajuda:** Para alimentar a criança siga as orientações do Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos do Ministério da Saúde. **Se a mãe estiver disposta a amamentar após a recuperação,** ajudar a mãe na relactação quando estiver clinicamente bem.

O Ministério da Saúde recomenda que a mulher com COVID-19 não seja doadora de leite, pois conforme normas da ANVISA as doadoras de leite materno devem estar saudáveis.

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 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%.

* **Reforçar a higienização das mãos antes e após o contato com alimentos,**

* Lavar as mãos após o uso das instalações sanitárias e após o contato com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, entre outras).

* 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!**

* As máscaras devem ser trocadas a cada 2 horas ou quando estiverem úmidas. Assim, saia sempre com pelo menos 1 máscara em reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja.

* Remova a máscara pegando pelo elástico e evitando tocar na parte da frente – que pode estar contaminada.



Fonte: gazetadopovo.com.br

→ **Para lavar as máscaras:** **deixe-as de molho em um recipiente com água potável e água sanitária (10ml de água sanitária para 500 mL de água potável) por 30 minutos.**

Depois, lave as máscaras com água e sabão neutro e enxágue bem em água corrente. Quando a máscara estiver bem seca, passe a ferro quente e guarde em um saco plástico limpo ou em recipiente fechado, para a próxima utilização.

Manter os ambientes limpos e bem ventilados.

Evitar abraços, beijos e apertos de mão.

Manter distância mínima de 2 metros de outras pessoas.

Evitar receber em sua residência visitas de outras pessoas que não estão no seu contato diário.

Evitar aglomerações.

Ficar em casa sempre que possível. **O isolamento social é muito importante!**

Dormir bem e ter uma alimentação saudável.

COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?



Fonte: biblioteca.cofen.gov.br/videos/como-lavar-as-maos-coronavirus-1

QUAIS AS ORIENTAÇÕES PARA USO CORRETO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS PARA EVITAR CONTÁGIO POR VÍRUS CAUSADORES DE SÍNDROMES GRIPAIS?

ORIENTAÇÕES PARA USO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS

- Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e o nariz e amarre com segurança para minimizar as lacunas entre o rosto e a máscara;
- Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la;
- Remova a máscara usando técnica apropriada (ou seja, não toque na frente, mas remova o laço ou nó da parte posterior);
- Após a remoção, ou sempre que tocar em uma máscara usada, higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel, se visivelmente suja;
- Substitua a máscara por uma nova máscara limpa e seca assim que estiver úmida ou danificada;
- Não reutilize máscaras descartáveis;
- Descarte em local apropriado as máscaras após cada uso;
- Troque de máscara quando ela estiver úmida ou quando o profissional atender na sala de isolamento.

Fonte: Ministério da Saúde, 2020

NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPO DE PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

A ALIMENTAÇÃO PODE PREVENIR O CONTÁGIO PELO CORONAVÍRUS?

→ Não existiu nenhum estudo que aponte um ou mais alimentos específicos ou suplementos alimentares que possam prevenir o contágio ou ajudar no tratamento da COVID-19! Tome cuidado com notícias falsas (*fake news*). Não existem alimentos e nem dietas “milagrosas”.



Fonte: ceara.gov.br

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR A MELHORAR A NOSSA RESPOSTA IMUNOLÓGICA E AUMENTAR NOSSAS CHANCES DE RECUPERAÇÃO EM CASO DE INFECÇÃO PELO CORONAVÍRUS?



Fonte: tvgaspar.com.br

→ 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.** Assim, a adoção de uma dieta nutricionalmente adequada pode ajudar a proteger, ou até diminuir os efeitos da infecção.

→ Para garantir uma boa resposta imunológica, 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.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS:



→ Tanto na gestação quanto na lactação, as necessidades de energia materna estão aumentadas.

→ Durante as consultas do pré-natal, o peso corporal é verificado e fica registrado na Caderneta da Gestante. E assim é possível verificar a evolução do peso corporal durante o período gestacional.

→ O ideal é que o Nutricionista defina as calorias da dieta necessárias para alcançar o ganho de peso gestacional total recomendado na gravidez, de acordo com o peso pré-gestacional, estatura, peso atual, idade e nível de atividade física da gestante.

→ No pós-parto, também o ideal é que o Nutricionista defina as necessidades calóricas das puérperas, seguindo os mesmos procedimentos usados para o cálculo das necessidades energéticas empregados para o período gestacional, além de considerar também a adequação do ganho de peso gestacional.

ATENÇÃO:

Tanto a desnutrição (ingestão inadequada/baixa de calorias e nutrientes) quanto a obesidade (ingestão excessiva de calorias) comprometem a atividade da função imune, sendo ambas as condições associadas à infecções.

A ingestão alimentar adequada é importante para manter o bom funcionamento do sistema de defesa imunológico do organismo.

É importante que tanto gestantes quanto puérperas evitem consumir frequentemente “fast foods” em substituição às refeições, especialmente, às grandes refeições (almoço e jantar).

O consumo de alimentos *diet* e *light* deve ser evitado, uma vez que podem conter adoçantes artificiais, como sacarina sódica e ciclamato de sódio, que são contraindicados tanto na gestação quanto na lactação.

Assim, para se ter uma boa reposta imunológica, a recomendação é o consumo de uma dieta adequada em energia/calorias, com a presença de todos os grupos de alimentos: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, minerais e água.

PROTEÍNAS:

→ Dentre as funções da PROTEÍNA está seu envolvimento no sistema imune, como produção de anticorpos.

→ Para garantir o consumo adequado de proteína é importante fazer a ingestão diariamente de suas fontes na alimentação.

Principais fontes de Proteína:

origem animal - carne bovina, de aves e peixe, ovos, leite e derivados;

origem vegetal - leguminosas (feijões, soja, ervilha e lentilha).



CARBOIDRATOS:

→ Os carboidratos são uma importante fonte de energia na dieta.

→ A quantidade recomendada de carboidrato na dieta varia entre 50% e 60% do total de calorias.

Principais fontes de Carboidratos:

cereais integrais (massas em geral, farinhas, arroz, pães, aveia), legumes, leguminosas, frutas (com casca, se possível) e tubérculos (batata-doce, batata, inhame, cará e mandioca).



Fonte: ciclismoexpert.com.br

Alimentos ricos em **FIBRAS** que possuem ação prebiótica contribuem para uma boa saúde intestinal, pois estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino, tais como: trigo, banana, chicória, cebola e alho.

LIPÍDEOS:

→ As gorduras e lipídios constituem aproximadamente 25% a 35% da energia na dieta.

→ Os lipídios são essenciais para o bom funcionamento do corpo e exercem papel fundamental em diversos aspectos biológicos, estruturais e metabólicos.

Principais fontes de Lipídeos:

óleos vegetais (de canola, de soja, de linhaça), azeite de oliva, manteiga, margarina, carnes bovina, de aves e peixe e frutas oleaginosas.



Fonte: mercadobomsucesso.com

→ O ácido graxo ômega-3 desempenha funções antiinflamatórias e imunomoduladoras e de proteção das células no organismo, tendo como fontes alimentares: óleo de canola, óleo de soja e peixes (cavala, atum, sardinha e salmão).

IMPORTANTE: O ácido graxo ômega-3 atua também no desenvolvimento do cérebro e da retina do feto. Contudo, nosso corpo não é capaz de produzir o ômega-3; por isso precisamos obtê-lo com a alimentação.

VITAMINAS:

→ Grupo de nutrientes essenciais. **Certo número de vitaminas possui impacto positivo sobre o sistema imunológico protegendo o organismo contra infecções.**

- VITAMINA A

→ **A vitamina A possui papel essencial na função imunológica.**

→ Estudos apontam que gestantes com deficiência de vitamina A estão mais susceptíveis a processos infecciosos.

Principais fontes de Vitamina A:

vegetais folhosos verde-escuros (couve, agrião, espinafre), vegetais e frutas amarelo-laranjadas (cenoura, batata-doce, mamão, abóbora, manga), ovos, leite e derivados.



- VITAMINA C

→ **A vitamina C promove resistência à infecção** por meio de seu envolvimento com a atividade imunológica dos leucócitos, com o processo de reação inflamatória e com a integridade das membranas da mucosa. Assim, contribui para a melhora na resposta às infecções.

A vitamina C mantém a função pulmonar apropriada, especialmente na asma.

Principais fontes:

frutas cítricas (laranja, limão, mexerica/tangerina, abacaxi, acerola), goiaba, morango, manga, kiwi, caju, lichia, tomate, brócolis, espinafre, couve, repolho, rúcula, agrião e pimentão (verde, vermelho e amarelo).



- VITAMINA D

→ O Calcitriol, forma ativa da vitamina D encontrada no corpo (Vitamina D3), **desempenha papel importante no sistema imunológico**, ajudando a manter a imunidade e a reduzir a inflamação.

→ Alguns estudos apontam que níveis plasmáticos adequados de vitamina D são necessários pelo seu papel imunomodulador, o que pode ajudar na resistência a infecções e prevenir inúmeras doenças, incluindo as do trato respiratório.

Principais fontes:

ovo (gema de ovo), leite e derivados e em peixes (arenque fresco, salmão).



→ **Recomenda-se também: exposição adequada à luz solar por cerca de 20 minutos, 3 vezes por semana).**

→ Somente quando houver a prescrição de médico ou nutricionista é que se deve usar suplementos de vitamina D. **A autoprescrição de vitamina D NÃO é recomendada de maneira nenhuma e é importante destacar que o excesso de vitamina D pode acarretar riscos para a saúde.**

OUTRAS VITAMINAS IMPORTANTES PARA AUXILIAR O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

- VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

→ **Participa da regulação de respostas imunológicas a várias doenças**, incluindo processos inflamatórios.

→ A deficiência de B6 pode comprometer a produção de anticorpos e a atividade das células de defesa do organismo.

* A vitamina B6 é amplamente distribuída nos alimentos.

Principais Fontes:

carne bovina, de aves e peixe, ovos, leite, batata inglesa, banana, abacate, espinafre, feijões, nozes, aveia e produtos de grãos integrais (trigo).



- VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

→ **Participa na manutenção dos linfócitos T regulatórios, componentes que atuam na defesa do organismo.**

→ A deficiência desse nutriente pode diminuir a resistência do organismo a diversas infecções. Um dos efeitos é a redução das respostas dos linfócitos a microorganismos.

Além disso, a principal função do ácido fólico está no metabolismo de aminoácidos e na síntese de DNA, que é fundamental para o desenvolvimento embrionário. A suplementação com ácido fólico previne defeitos nesse desenvolvimento nos períodos de gestação.

Principais Fontes:

carne bovina, peixe, feijão, vegetais de folhas verde-escuras, como espinafre, aspargo e brócolis, batatas, cereais integrais, pão de trigo integral e milho.



- VITAMINA E

→ Antioxidante; reduz os danos oxidativos celulares causados pelos radicais livres: é um componente importante do sistema de defesa antioxidante celular.

→ **Previne o dano oxidativo das células e fortalece o sistema imunológico**

Principais Fontes:

óleos vegetais (canola, soja, azeite de oliva), vegetais verde-escuros, sementes oleaginosas (nozes, avelã, castanha do Pará) e gema de ovo.



MINERAIS

FERRO:

→ A ingestão adequada de ferro é essencial para o funcionamento normal do sistema imunológico. A deficiência de ferro afeta a imunidade humoral e celular.

→ Pessoas com deficiência de ferro têm diminuição nas concentrações de linfócitos T circulantes e diminuição na atividade das células *natural Killer*.

→ A transferrina (no sangue) e a lactoferrina (no leite materno) são duas proteínas que se ligam ao ferro e parecem proteger organismo contra as infecções, por não disponibilizar o ferro aos microorganismos que dele necessitam para a sua proliferação.

Principais fontes:

carne bovina, de aves e peixe, frutos do mar, ovo (gema de ovo), beterraba, leguminosas (feijões, lentilhas), vegetais de cor verde-escuro (bernalha, espinafre, brócolis, couve, rúcula, agrião) e melão.



*** Para melhorar a absorção do ferro nas grandes refeições (almoço e jantar) recomenda-se o consumo combinado com um alimento fonte de vitamina C. Por exemplo: temperar a salada com limão e consumir uma fruta rica em vitamina C na forma de suco ou de sobremesa**

ZINCO

→ O Zinco é essencial para o bom funcionamento da função imunológica, participando de reações da resposta inflamatória do corpo contra agentes infecciosos.

→ A deficiência de zinco pode ocasionar disfunções imunológicas, ocorrendo infecções intercorrentes, A falta de zinco está relacionada, entre outras coisas, a linfocitopenia, que é a queda considerável da quantidade de células de defesa encontradas no sangue.

→ **Assim, a deficiência de zinco pode prejudicar a resposta imune.**

Principais fontes:

carne bovina, de aves e peixe, ovo (gema de ovo), leite e seus derivados, ostras, mariscos, cereais integrais, feijões e frutas oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas).



Cobre:

→ É essencial nos mecanismos de defesa imunológica, para maturação de leucócitos.

→ Estudos apontam que a depleção de cobre contribui para uma maior suscetibilidade à infecções.

Principais fontes:

carne bovina, ostras, mariscos, nozes, grãos de cereais e leguminosas.



Selênio:

→ Possui ação antioxidante, auxilia diretamente na proteção e fortalecimento da imunidade e ajuda a reduzir a inflamação.

A castanha do Brasil (mais conhecida como castanha do Pará) é rica em selênio: 2 unidades de castanha ao dia são suficientes para suprir essa necessidade.

Principais fontes:

Castanha do Pará, frutos do mar, carnes bovina, de aves e peixe, ovo e feijão.



ÁGUA:



→ A água faz parte de inúmeras funções em nosso organismo; sem o consumo adequado de água vários sistemas do organismo podem ficar prejudicados.

→ **Gestantes e Puérperas têm indicação para aumentar o consumo de água:**

Gestantes: 2,3 litros de água por dia (cerca de 10 copos).

Puérperas: 3,1 litros de água por dia (cerca de 13 copos). A puérpera que está amamentando tem maior necessidade de consumir água.

* **A água deve ser filtrada ou fervida** (deixar ferver por 5 minutos). Caso não seja possível filtrar ou ferver, colocar 2 gotas de água sanitária/hipoclorito de sódio (2 a 2,5%) para cada 1 litro de água e deixar agir por 30 minutos antes de beber.

ATENÇÃO: Gestantes que apresentam náuseas e vômitos podem não conseguir ingerir as quantidades adequadas de líquidos. Assim, caso haja mais dificuldade para aumentar o consumo de água, comece devagar.

ATENÇÃO: As mães que estão amamentando estão constantemente perdendo mais líquidos pelo leite materno.

Considerando que febre, vômitos e diarreia são sintomas que podem estar associados ao COVID-19, as perdas de água pela diarreia, vômitos e sudorese excessiva, em caso de febre, podem levar à desidratação, que pode se agravar caso não haja reposição de líquidos no organismo, principalmente água.

POR QUE O ISOLAMENTO SOCIAL PODE LEVAR AO AUMENTO DO PESO CORPORAL?



→ **ATENÇÃO:** Gestantes e Puérperas em Isolamento Social → **CUIDADO** com o consumo alimentar excessivo que pode ocasionar ganho excessivo de peso corporal, levando à **OBESIDADE**. Lembre-se de que com a necessidade de confinamento em casa houve redução da atividade física habitual.

A **OBESIDADE** está associada ao desenvolvimento de problemas de saúde como: hipertensão arterial, diabetes e doença cardiovascular; podendo mesmo agravar tais doenças se já previamente existentes. E, já é de conhecimento que pacientes com essas doenças crônicas são considerados de risco para o coronavírus.

A OBESIDADE PODE AFETAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO?



Fonte: saudebrasil.saude.gov.br

→ **SIM!** O excesso de peso corporal pode afetar o sistema imunológico, aumentando as chances de infecções.

Isso acontece porque a obesidade aumenta a reação inflamatória do organismo em um nível muito mais alto do que o normal. E, os casos mais graves de pacientes com COVID-19 parecem associar-se com aqueles com maior número de marcadores inflamatórios no corpo → as lesões provocadas por essa inflamação acentuada parecem levar à formação de coágulos, que podem resultar em quadros de trombose e embolia pulmonar.

Estudos também apontam que o tecido adiposo produz substâncias que prejudicam o trabalho das células de defesa e, por isso, elas não conseguem mais eliminar "corpos estranhos", como vírus e bactérias, por exemplo.

PORTANTO, é importante que Gestantes e Puérperas façam escolhas saudáveis em relação aos alimentos e ao modo de preparo desses, evitando a adição em excesso de gordura, açúcar e sal.

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS A SEGUIR

QUAIS SÃO AS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS GERAIS PARA GESTANTES E PUÉRPERAS?



RECOMENDAÇÕES:

→ Fazer seis refeições ao dia (café da manhã, colação, almoço, lanche, jantar e ceia).

* É importante comer regularmente (de 3 em 3 horas) procurando fazer as refeições em horários semelhantes todos os dias. Isso ajuda evitar que gestantes e puérperas possam “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

→ Comer sempre devagar e mastigar bem os alimentos. Procurar alimentar-se em ambiente limpo, confortável e tranquilo.

* É importante prestar atenção ao que se está comendo e evitar comer em frente à televisão e com o aparelho de celular à mão. Com isso evita-se que haja distração que possa levar a um consumo de quantidades maiores de alimentos, e também evita-se assuntos e notícias sobre aspectos preocupantes do coronavírus durante as refeições.

→ Consumir 2 a 3 porções de leite e derivados por dia, que são fontes de vitaminas e minerais importantes para a nossa saúde e para o bom funcionamento do nosso sistema imune. Consumir leite e derivados no desjejum, lanche e ceia, longe das grandes refeições (almoço e jantar).

→ Consumir 4 a 6 porções por dia de frutas variadas e coloridas, lembrando que as frutas são fontes importantes de vitaminas e minerais, muitos dos quais com importante ação sobre o sistema imune. Lembre-se: quanto mais variedade, melhor.

→ Consumir carnes vermelhas magras ou aves ou peixes ou ovos (retirar a gordura aparente da carne e retirar a pele das aves antes de prepará-las): consumir **2 porções desse grupo por dia – uma no almoço e outra no jantar**. De preferência sempre assados, cozidos ou grelhados. Evitar frituras. Esses alimentos são ricos em ferro (mineral muito importante para o bom funcionamento do sistema imune).

→ Consumir legumes e verduras duas vezes por dia (almoço e jantar). Variar os tipos. São fontes importantes de vitaminas e minerais, muitos dos quais com importante ação sobre o sistema imune.

→ UTILIZAR temperos naturais (açafraão, orégano, louro, manjeriço, alecrim, alho, cebola, cominho e coentro). Eles são muito saudáveis e ainda dão um sabor especial para a sua preparação. **Não usar temperos prontos porque são ricos em sódio!**

→ UTILIZAR: óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

ATENÇÃO!

Prefira consumir alimentos com maior teor de carboidratos complexos (que não liberam “picos” de açúcar no sangue) e dão maior sensação de saciedade, tais como: cereais integrais (massas em geral, farinhas, arroz, pães e aveia), legumes, leguminosas e frutas inteiras (com casca, se possível) e tubérculos (batata-doce, batata, inhame, cará e mandioca).

Recomenda-se reduzir a ingestão de alimentos com maior teor de carboidratos “simples” (são rapidamente absorvidos e podem levar a um “pico” hiperglicêmico), **tais como**: açúcar branco, pão branco, farinha, arroz e macarrão “branco”, pão branco, doces em geral e refrigerantes.

*** Gestantes e Puérperas, principalmente se forem diabéticas, devem preferir a ingestão de carboidratos complexos e ricos em fibras e reduzir a ingestão de carboidratos simples a 5% da dieta.**

Caso a gestante ou a puérpera necessite/queira usar adoçante, os recomendados são: sucralose, estévia ou aspartame. Usar no máximo 2 sachês ou 10 gotas por dia!
NÃO USAR: sacarina sódica e ciclamato de sódio

→ **PREFERIR: alimentos “in natura”** (obtidos diretamente de plantas ou animais) **ou minimamente processados** (sem adição de açúcar, óleos, gorduras e sal), tais como: grãos, raízes, tubérculos, nozes, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes, que são alimentos fontes de nutrientes importantes na defesa imunológica.

EVITAR:

Consumir alimentos com densidade energética aumentada (ricos em açúcar e gordura), tais como: doces, chocolates, bebidas açucaradas.

Comprar alimentos processados (que têm excesso de sódio ou açúcar) tais como: alimentos conservados em salmoura, conservas de legumes, carne seca, toucinho, compotas de frutas e frutas em calda.

Comprar alimentos ultraprocessados: vários tipos de biscoitos, biscoitos recheados, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, mistura para bolos, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, salgadinhos e batatas “de pacotes”, refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para o aquecimento como hambúrgueres, *nuggets*, *steaks* de frango ou peixe, salsichas e outros embutidos.

ATENÇÃO:

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS SÃO RICOS EM:

→ **Sódio, açúcar, gordura saturada e gordura trans, e não devem ser consumidos por gestantes e puérperas, principalmente se já forem hipertensas, diabéticas ou cardiopatas.**



Fonte: cee.fiocruz.br

DICAS IMPORTANTES:

→ Aproveitar o momento de maior convívio familiar para introdução de hábitos alimentares mais saudáveis, utilizando novos alimentos, novas receitas e preparações saudáveis. Dividir com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

MUITO IMPORTANTE:

→ **Seja crítico quanto a informações, pois existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação.**

→ **A velocidade com que o coronavírus se espalhou pelo mundo, levou a uma grande propagação de notícias falsas (“fake news”) sobre a cura ou prevenção da doença por meio de alimentos ou ingredientes “milagrosos”.**

→ **Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo. Não existe nenhum alimento milagroso para a prevenção ou cura do coronavírus.**

Por Segurança Alimentar:

EVITAR: carnes mal passadas, ovos crus ou mal passados, carne de porco, embutidos (linguiça, salsinha, presunto, salaminho, mortadela), defumados e alimentos que já estão fatiados e moídos no supermercado (como carnes, frios e queijos).

Não consumir alimentos crus na rua.

O CORONAVÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELOS ALIMENTOS?



Fonte: bancodealimentos.org.br

Até o momento, NÃO existe nenhuma evidência de transmissão do coronavírus por meio de alimentos.

→ **O coronavírus é sensível às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C).**

→ O vírus pode persistir por poucas horas ou vários dias a depender da superfície, mas é eliminado pela higienização ou desinfecção.

QUANTO TEMPO O VÍRUS QUE CAUSA A COVID-19 SOBREVIVE EM SUPERFÍCIES?

COBRE: 4 horas	ALUMÍNIO: 2 a 8 horas	PAPELÃO: 24 horas (1 dia)
PLÁSTICO: até 72 horas: (3 dias)	AÇO INOXIDÁVEL: até 72 horas (3 dias)	VIDRO: até 05 dias

→ **Portanto, uma das estratégias mais importantes para evitar a exposição ao coronavírus é redobrar os cuidados com a higiene e com a manipulação de alimentos. Assim, recomenda-se seguir todas as orientações de segurança alimentar, como as que serão descritas a seguir.**

MEDIDAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR ORIENTADAS PARA GESTANTES E PUÉRPERAS

Lembrete: Sempre lavar bem as mãos com água e sabão antes de preparar, oferecer e consumir os alimentos!



QUAIS OS CUIDADOS ADOTAR NO MERCADO E AO COMPRAR OS ALIMENTOS?

- EVITAR IR AO MERCADO:

→ Outros membros da família podem ajudar nessa tarefa.

→ Mas caso precise ir ao Supermercado, ou ao Hortifruti, tomar os seguintes cuidados:

* **Usar máscara e levar um frasco de álcool gel a 70%;**

* Passar álcool gel no local em que for segurar o carrinho ou a cesta de compras;

* Aplicar álcool gel nas mãos após utilizar o dinheiro ou o cartão de crédito;

* Tentar não manipular muitos itens nas prateleiras. Pegar somente a embalagem que for levar (isso diminui a chance de se contaminar caso o produto esteja contaminado com o vírus).



- AO COMPRAR OS ALIMENTOS:

→ **Observar a data de validade dos alimentos e se as embalagens estão intactas.**

* **NÃO consumir** alimentos em que as embalagens estejam amassadas, estufadas, rasgadas, furadas, enferrujadas ou mofadas.

IMPORTANTE:

→ **Planejar as compras de alimentos**, fazendo uma lista dos itens necessários, para agilizar as compras e evitar permanecer por muitas horas dentro do mercado.

→ **Se possível, planejar compras quinzenais ou mensais**, para evitar ir várias vezes aos locais de venda, o que diminui a exposição ao contato com outras pessoas e reduzir o risco de contaminação pelo coronavírus.

→ **Organizar e higienizar a despensa doméstica** e os locais onde os alimentos são armazenados.

→ **Só fazer compras essenciais e fora do horário de pico**, de preferência.

→ **Evitar compras desnecessárias e exageradas.**

QUAIS OS PRINCIPAIS CUIDADOS DE HIGIENE AO MANIPULAR ALIMENTOS E COZINHAR?

Antes de manusear qualquer alimento é fundamental lavar as mãos corretamente com sabão/sabonete e bastante água corrente, não se esquecendo das regiões entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.

- **APÓS IR ÀS COMPRAS:**

* Lavar bem as mãos por conta do manuseio de carrinho de compras, dinheiro, sacos e embalagens dos produtos;

* Higienizar TODOS os itens comprados antes de guardá-los em armários ou na geladeira;

* As embalagens dos produtos (sacos plásticos, vidros, caixas e latas) podem ser higienizados lavando-as com água e sabão em água corrente;

* Caso não seja possível lavar as embalagens, passar álcool etílico hidratado 70° ou álcool gel a 70% antes de guardá-los;

* Procure também higienizar sacolas de compras reutilizáveis com álcool etílico hidratado 70° ou álcool gel a 70% antes de guardá-las.

LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS DEVEM SER RETIRADOS DE SUAS EMBALAGENS E HIGIENIZADOS DA SEGUINTE FORMA:

<p>Lavar bem legumes, verduras e frutas, com auxílio de uma escovinha.</p>	
<p>→ Como Preparar a Mistura de água sanitária ou hipoclorito de sódio?</p> <p># Água sanitária: usar 1 colher de sopa de água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5% para cada litro de água</p> <p># Hipoclorito de sódio: 2 colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1% para cada litro de água).</p>	 <p>www.portalsaudenoar.com.br/nutricionista-alerta-vinagre-nao-mata-micro-organismos/</p>
<p>Deixar legumes, verduras e frutas imersos em solução de água sanitária ou hipoclorito de sódio por 15 minutos, e depois enxaguar com água corrente.</p>	

AINDA EM RELAÇÃO AOS PRINCIPAIS CUIDADOS DE HIGIENE AO MANIPULAR ALIMENTOS E COZINHAR, DEVE-SE:

- **Manter superfícies de preparo de alimentos** (balcões e mesas da cozinha e superfície da pia) **limpas** com água e sabão, com álcool etílico hidratado 70° ou com álcool gel a 70%.
- **Utilizar tábua de plástico** para corte de carnes e legumes.
- **Descongelar alimentos na geladeira, no microondas ou em banho-maria** (nunca em temperatura ambiente) e nunca recongelá-los.
- **Cozinhar os alimentos até a fervura.** Durante o cozimento, os alimentos devem atingir 70°C para eliminar o Coronavírus e os outros patógenos.
- **Cozinhar legumes e verduras em pouca água.**
- **Manter panelas tampadas durante o cozimento.**

DURANTE A PREPARAÇÃO, O COZIMENTO E O CONSUMO DOS ALIMENTOS:

- * **Evitar** espirrar na área de preparo dos alimentos;
- * **Evitar** levar a mão ao cabelo, boca, olhos e nariz;
- * Se possível, **usar uma touca** para prender os cabelos;
- * **Usar máscara e luva de proteção** se estiver com diarreia e não tiver ninguém disponível para confeccionar a refeição.
- * **Evitar partilhar comida e utensílios entre pessoas** durante a manipulação de alimentos no pré-preparo, cozimento ou consumo.
- * **Não provar a comida levando a colher à boca e retorná-la à panela.** Após provar os alimentos, o utensílio utilizado deve ser lavado com água e sabão para poder reutilizá-lo na preparação.

→ **O ideal é que se a gestante ou a puérpera apresentar sintomas como febre, tosse ou diarreia, que outra pessoa prepare os alimentos.**

→ **Lembre-se de que caso a gestante, a puérpera ou outra pessoa da família apresentar sintomas de COVID-19, deve-se adotar o isolamento na sua residência, evitando o contato com os outros familiares não contaminados.**

AINDA EM RELAÇÃO AOS PRINCIPAIS CUIDADOS DE HIGIENE AO MANIPULAR ALIMENTOS E COZINHAR, DEVE-SE:

- **Preparar os alimentos no momento de consumi-los**, sempre que possível.
- **Evitar deixar alimentos depois de prontos por longo tempo em temperatura ambiente** e cobri-los para proteger os alimentos contra insetos, cobrindo-os adequadamente.
- **Armazenar os alimentos que já foram cozidos em geladeira**, em recipientes bem fechados. Guardar frutas, verduras e legumes na geladeira ou em local fresco, longe do calor e ao abrigo da luz solar e da umidade.
- **Não armazenar sobras de comida** na geladeira por mais de 3 dias.
- **Evitar contato entre alimentos crus e cozidos**: não usar os mesmos utensílios para armazenar alimentos crus e cozidos, e coloque-os separados nas prateleiras da geladeira e nas bancadas da cozinha onde eles serão preparados.

DICA MUITO IMPORTANTE:

Nesse momento de pandemia a recomendação é preparar os alimentos para o consumo em nossa própria residência, assim, conseguimos controlar e conhecer todo o processo de preparação dos mesmos, reduzindo de forma expressiva o risco de contaminação pelo coronavírus.





QUAIS OUTRAS RECOMENDAÇÕES?



Fonte: www.pngegg.com

→ **Manter equilíbrio entre alimentação e outros cuidados associados ao estilo de vida, como:**

- * **Praticar atividade física de forma regular**, sempre que possível;
- * **Priorizar a qualidade do sono** (procurar dormir 7 a 8 horas por noite);
- * **Gerenciar o estresse: tentar manter-se calma**. Buscar atividades que proporcionem prazer e relaxamento, tais como: ler, meditar ou assistir algum filme;
- * **Manter a mente sã** é de muita importância. O medo e o pânico podem desestabilizar o organismo. Por isso, se possível, evite assistir muito aos noticiários;

LEMBRE-SE: Os níveis elevados de estresse aumentam os hormônios cortisol, adrenalina e noradrenalina. Esse aumento com frequência pode levar a hipertensão arterial, resistência insulínica (que pode causar diabetes), além de poder aumentar a nossa susceptibilidade a doenças infecciosas.

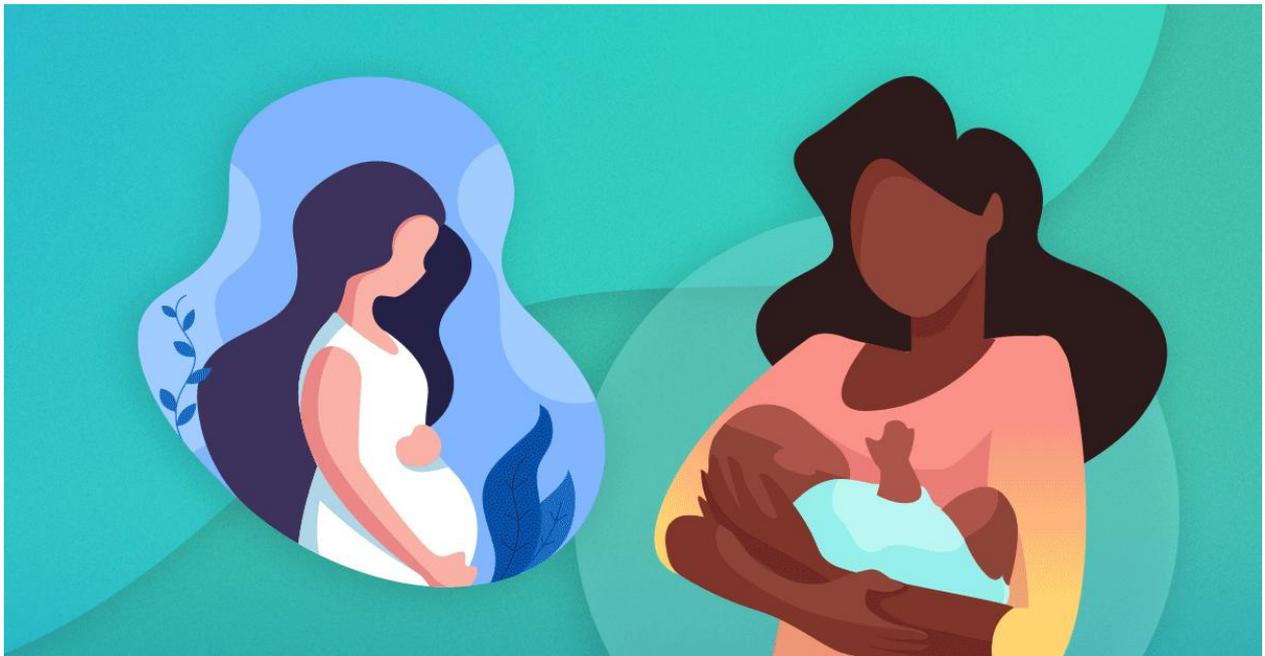
ALERTA:

→ **NÃO consumir bebidas alcoólicas e nem cigarro na gestação e nem no período de amamentação**, pois pode gerar danos ao feto e à criança. Além disso, o consumo excessivo e prolongado de bebidas alcoólicas e de cigarro inibe a resposta imunológica do organismo, propiciando o surgimento de infecções como, por exemplo, as respiratórias.

ATENÇÃO:

→ No momento atual, não sabemos ainda se a imunidade adquirida por quem pegou COVID-19 é protetora e por quanto tempo. Ou seja, se a pessoa de fato não pega mais a doença, e por quanto tempo ela fica protegida. **POR ISSO:**

**Gestantes e Puérperas,
Para sua maior proteção e do seu bebê:
FIQUEM EM CASA!**



Fonte: saudedasaude.anahp.com.br

QUAIS AS FONTES CONSULTADAS?

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. 3. Ed. Brasília. Resolução-RDC nº 216/2004.

Disponível em

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** Disponível em

http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus/noticias/-/asset_publisher/3WSYdp5mIC2e/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201

AZEVEDO, P. S., *et al.* **Água, Hidratação e Saúde**. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. 2018. Disponível em http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19**. Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/>

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>

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. Disponível em

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Nota Técnica Nº 9/2020-DAPES/SAPS/MS. 2020**. Disponível em

<file:///C:/Users/Guilherme/Downloads/notatecnicaamamentacao92020DAPESSAPSMS03abr2020COVID-19.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **NOTA TÉCNICA Nº 5/2020-COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS. Assunto: Condutas para a doação de leite materno aos bancos de leite humano e postos de coleta de leite humano no contexto da infecção pelo coronavírus (SARS-CoV-2)**. Disponível em

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/notatecnicaaleitamento30mar2020COVID-19.pdf>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PROTOCOLO DE MANEJO CLÍNICO DO CORONAVÍRUS (COVID-19) NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**. Brasília, Maio de 2020. Disponível em file:///C:/Users/Guilherme/Downloads/20200504_ProtocoloManejo_ver09.pdf

CHEN, H. *et al.* **Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records**. Lancet 2020 vol 395: 809-815, March 7, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. **Nota Oficial orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus**. 16 de março de 2020. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>

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>

JUDITH M. Orvos, J. M. **CDC guidance on coronavirus in pregnant, breastfeeding women**. March 10, 2020. Disponível em <https://www.contemporaryobgyn.net/article/cdc-guidance-coronavirus-pregnant-breastfeeding-women>

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/>

L. KATHLEEN MAHAN, SYLVIA ESCOTT-STUMP, JANICE L. RAYMOND. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. Ed - Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2012.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. 2020. Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavírus**. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 32**. Disponível em https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Emergencies preparedness, response. Pneumonia of unknown cause – China**. 5 January 2020. Disponível em <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unkown-cause-china/en/>