

Editora  
**UniFil**



**CADERNO DE  
ORIENTAÇÕES  
NUTRICIONAIS  
PARA PACIENTES  
COM SUSPEITA OU  
DIAGNÓSTICO DE  
COVID-19**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FILADÉLFIA



ENTIDADE MANTENEDORA  
**INSTITUTO FILADÉLFIA DE LONDRINA**

Diretoria:

Sr.a Ana Maria Moraes Gomes.....Presidente  
Sr. José Carlos Ricci .....Vice-Presidente  
Sr.a Edna Virginia Castilho Monteiro de Mello.....Secretária  
Sr. Getúlio Hideaki Kakitani.....Tesoureiro  
Dr. Osni Ferreira (Rev.).....Chanceler  
Dr. Eleazar Ferreira.....Reitor

Rua Alagoas, 2050 CEP 86082-430 - Fone (43) 3357-7405 - Londrina, Pr.

**[www.unifil.br](http://www.unifil.br)**

**2021**

**R129** Caderno de orientações nutricionais para pacientes com suspeita ou diagnóstico de COVID-19/ organização Cleusa Wichoski, Graziela Maria Gorla Campiolo dos Santos, Guilherme Henrique Dantas Palma e Lucievelyn Marrone - Londrina: Ed. UniFil, 2021. pdf

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-87703-05-3

## **Autores**

### **Docentes**

Cleusa Wichoski

Graziela Maria Gorla Campiolo dos Santos

Guilherme Henrique Dantas Palma

Lucievelyn Marrone

### **Discentes**

Ana Luiza Rocha Rosendo

Ana Beatriz Tarozo

Camila Beneli Farias

Dayane Nunes De Oliveira

Deivid José Da Silva

Eduardo Felipe Rocha Salamanca

Gabriela Pinheiro Dos Santos

Glaziela Pinheiro Da Graça

Isabela Vicente Bandoni

Jaqueline De Lima Luz

Nayla Nayara De Souza Harada

Reyele Spinosa Soletti

# Sumário

---

1. Apresentação.....	4
2. O que é COVID-19.....	4
3. Sintomas.....	6
4. Implicações nutricionais.....	9
5. Recomendações e Orientações gerais.....	11
6. Cuidados com higiene pessoal.....	15
7. Higiene ao entrar em casa.....	17
8. Como é transmitido o vírus?.....	19
9. Os alimentos transmitem coronavírus?.....	20
10. Higiene e manipulação de alimentos.....	21
11. Passo a passo: lavagem correta das mãos..	25
12. Compra de alimentos.....	26
13. Como higienizar os alimentos?.....	29
14. Cuidados no preparo dos alimentos.....	33
15. Armazenamento de alimentos.....	35
16. Tempo de armazenamento.....	38
17. Manejo das refeições para pacientes com COVID-19.....	39

18. Manejo dos resíduos de pacientes com COVID19.....	40
19. A importância da alimentação saudável.....	41
20. Nutrientes importantes para a imunidade.....	43
21. Outras recomendações importantes.....	45
22. Falta de apetite.....	46
23. Perda do paladar (disgeusia).....	49
23.1. Receita de sal ervas.....	50
24. Dificuldade para engolir (disfagia).....	51
25. Perda do olfato (anosmia).....	53
26. Orientações Nutricionais para alterações gastrointestinais.....	55
27. Orientações para pacientes com Diabetes.....	62
28. Orientações para pacientes com Hipertensão.....	64
29. Importância de manter um peso adequado.....	66
30. Condutas em casos de perdas de peso significativas.....	67
31. Os 10 passos para uma alimentação saudável.....	73
32.Referências.....	75

# APRESENTAÇÃO

O CADERNO DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM SUSPEITA OU DIAGNÓSTICO DE COVID-19, TRAZ DIVERSAS RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES SOBRE AS IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS DIANTE AOS SINTOMAS DA DOENÇA, SOBRE ISOLAMENTO DOMICILIAR, CUIDADOS COM HIGIENE PESSOAL ENTRE OUTROS COM O OBJETIVO DE PROMOVER SAÚDE.

## O QUE É COVID-19?

OS CORONAVÍRUS SÃO UMA GRANDE FAMÍLIA DE VÍRUS COMUNS EM MUITAS ESPÉCIES DIFERENTES DE ANIMAIS, INCLUINDO CAMELOS, GADO, GATOS E MORCEGOS. RARAMENTE, OS CORONAVÍRUS QUE INFECTAM ANIMAIS PODEM INFECTAR PESSOAS, COMO EXEMPLO DO MERS-COV E SARS-COV. RECENTEMENTE, EM DEZEMBRO DE 2019, HOVE A TRANSMISSÃO DE UM NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2), O QUAL FOI IDENTIFICADO EM WUHAN NA CHINA E CAUSOU A COVID-19, SENDO EM SEGUIDA DISSEMINADA E TRANSMITIDA PESSOA A PESSOA.

A COVID-19 É UMA DOENÇA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS, DENOMINADO SARS-COV-2, QUE APRESENTA UM ESPECTRO CLÍNICO VARIANDO DE INFECÇÕES ASSINTOMÁTICAS A QUADROS GRAVES. DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, A MAIORIA (CERCA DE 80%) DOS PACIENTES COM COVID-19 PODEM SER ASSINTOMÁTICOS OU OLIGOSSINTOMÁTICOS (POUCOS SINTOMAS), E APROXIMADAMENTE 20% DOS CASOS DETECTADOS REQUER ATENDIMENTO HOSPITALAR POR APRESENTAREM DIFICULDADE RESPIRATÓRIA, DOS QUAIS APROXIMADAMENTE 5% PODEM NECESSITAR DE SUPORTE VENTILATÓRIO.

# Patologia

# **CORONAVÍRUS**

**RECOMENDAÇÕES E  
ORIENTAÇÕES  
GERAIS PARA O  
ISOLAMENTO  
DOMICILIAR E  
CUIDADOS COM  
HIGIENE PESSOAL.**



# SINTOMAS

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:



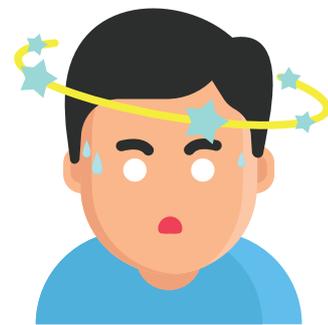
DOR DE  
CABEÇA



FALTA DE AR



CORIZA OU NARIZ  
ENTUPIDO



MAL ESTAR E DORES  
NO CORPO

# SINTOMAS



FEBRE



TOSSE



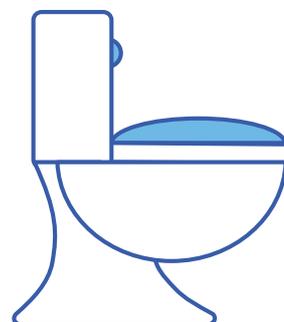
CANSAÇO



ESPIRRO



DOR DE GARGANTA



DIARRÉIA

# SINTOMAS



ANOSMIA



AGEUSIA



NÁUSEA



ERUPÇÃO  
CUTÂNEA

# IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS

Os sentidos do olfato e do paladar são importantes e seus distúrbios podem interferir na qualidade de vida e segurança dos pacientes:



**Perda do paladar (ageusia):**  
Impossibilita a percepção da ingestão de alimentos estragados, além de dificultar o indivíduo a cozinhar.



**Perda do olfato, seja ela total (anosmia) ou parcial (hiposmia):**  
a anosmia diminui a capacidade de detectar cheiro de fumaça, de vazamento de gás.

Consequentemente, pode levar indivíduos com esses distúrbios à desnutrição, visto que são sentidos essenciais para a alimentação, afetando diretamente o prazer em comer.

# IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS

Os pacientes com COVID-19 que apresentam sintomas gastrointestinais tendem a manifestar uma piora do quadro clínico, além do desafio na alimentação para alcançar as necessidades nutricionais.



Grande parte dos pacientes afetados com COVID-19 apresentam perda de peso e risco de desnutrição, causados pela perda de massa corporal em consequência do repouso na cama ou desuso muscular independente de internação, tornando-se importante a triagem nutricional para os todos os infectados.

# Recomendações e orientações gerais

A adesão de um padrão alimentar com a alta ingestão de **frutas** e **vegetais**, e quantidades equilibradas de outros grupos alimentares, fornece ao indivíduo vitaminas e minerais que são fundamentais para a imunidade e propõe benefícios à saúde a longo prazo.



**CEREAIS:** arroz, cuscuz, massas, pães, entre outros.



**LEGUMES E VERDURAS:** têm de aparecer no almoço e no jantar pelo menos duas porções por refeição, sendo que uma delas deve ser de vegetais crus. Variar tipos e cores.



**FRUTAS:** Variar tipos e cores

# Recomendações e orientações gerais



**Lácteos:** iogurte desnatado e queijos magros merecem compor as refeições, contribuindo para o fortalecimento ósseo.



**Especiarias:** ervas, alho e cebola são uma boa forma de introduzir variedade de sabores aos pratos e contribuir para a redução do sal.



Uma boa **hidratação** é essencial para manter o equilíbrio da massa corporal, embora as necessidades possam variar em cada indivíduo e com a idade, a atividade física e as condições climáticas.

Sendo assim, o estado nutricional de um indivíduo pode repercutir em sua saúde e a nutrição pode fortalecer o sistema imune.

# Recomendações e orientações gerais

COMO PREPARAR SUA CASA PARA CONVIVER COM SUSPEITOS DE INFECÇÃO, OU PACIENTES INFECTADOS, POR CORONAVÍRUS:



USAR MÁSCARA EM AMBIENTES COMPARTILHADOS;

NÃO DIVIDIR ITENS PESSOAIS;



DESINFETAR ÁREAS COMUNS

O isolamento em casa pede cuidados específicos, como a separação de objetos pessoais, limpeza imediata de banheiros após o uso e a separação de indivíduos em cômodos diferentes da casa.

# Recomendações e orientações gerais

O cômodo com o paciente isolado deve ficar todo o tempo com a porta fechada. Mas é necessário manter a janela aberta para ter ventilação e entrada de luz solar.

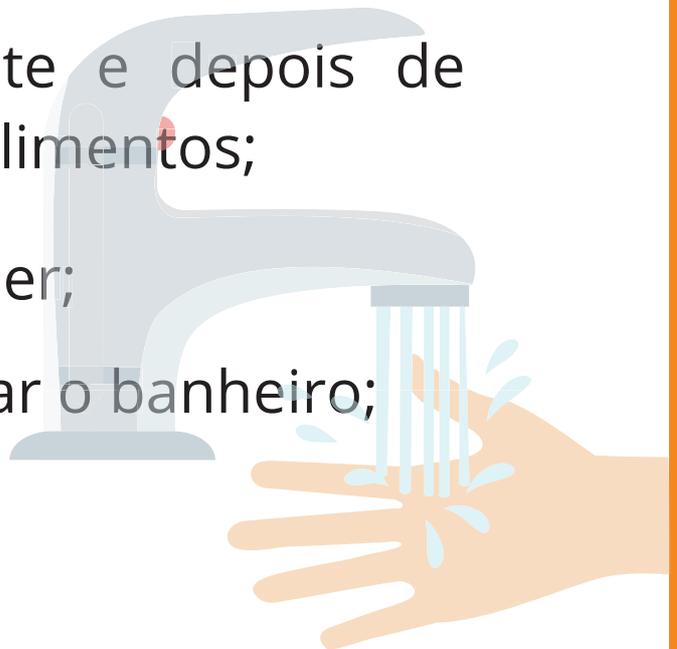
É importante manter uma lixeira ao lado da cama, com saco plástico, para jogar o lixo. Quando o recipiente estiver cheio, a pessoa deve fechar a sacola e só depois despejar em lixeiras comuns, seja da casa, da rua ou do prédio.



# Cuidados com higiene pessoal

## LAVE AS MÃOS:

- Depois de tossir ou espirrar;
- Quando cuidar de alguém doente;
- Antes, durante e depois de preparar os alimentos;
- Antes de comer;
- Depois de usar o banheiro;



**Água e sabão são os melhores aliados para manter a higiene.**

# Cuidados com higiene pessoal

Quando estiver na rua ou no ambiente de trabalho, leve álcool-gel e higienize as mãos sempre que tocar superfícies de uso coletivo, como corrimão de escadas, trincos de portas etc. Se houver onde lavar as mãos com água e sabão, faça uso com mais frequência.



**Água e sabão são os melhores aliados para manter a higiene.**

# Higiene ao entrar em casa:

Para quem precisa sair diariamente ao trabalho ou sair de casa para comprar itens essenciais como alimentos ou remédios é necessário criar uma rotina de higienização para não levar o perigo da contaminação para o lar.



**maçanetas**



**celular**



**chaves**



**bolsa**



**carteira**



**sapatos**

**Higienize utilizando um lenço descartável e álcool líquido 70%**

# Alimentos e transmissão do **CORONAVÍRUS**

**ORIENTAÇÕES PARA  
COMPRA, HIGIENE,  
PREPARO E  
ARMAZENAMENTO DE  
ALIMENTOS**



# Como é transmitido o vírus?



Tosse



Espirro



Toque ou aperto de  
mãos contaminadas



Catarro



Gotículas de  
saliva



Objetos ou superfícies  
contaminadas

# Os alimentos transmitem coronavírus?

**NÃO HÁ EVIDÊNCIAS DA TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) POR MEIO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS.**

**MAS**

Os alimentos podem ser contaminados por secreções nasais, o vírus pode permanecer vivo durante horas nas superfícies e, ao tocá-los, contaminamos nossas mãos.

**MAS O VÍRUS É INATIVADO SE O ALIMENTO FOR HIGIENIZADO CORRETAMENTE.**



# Higiene & Manipulação de alimentos

**LAVE 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 o celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outras superfícies sujas;
- ir ao banheiro.



# Higiene & Manipulação de alimentos

- Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes e não utilize anéis, alianças, relógio, pulseiras. Os cabelos devem estar presos.

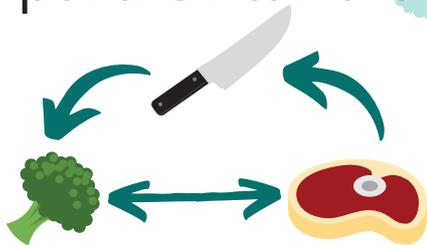


- Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios.



# Higiene & Manipulação de alimentos

- As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos e secos, sem resíduos de alimentos.
- Higienize bem as superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, para evitar a contaminação cruzada.



Transporte de microrganismos de um alimento para outro não contaminado.

- Não compre e use produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las.

# Higiene & Manipulação de alimentos

- Cozinhe bem os alimentos, muitos dos agentes transmissores de doença são sensíveis ao calor normalmente utilizado para cozimento dos alimentos (70°C).
- No caso de alimentos que são consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e higiene.



# Passo a passo: Lavagem correta das mãos

Lavar as mãos é uma alternativa eficaz na prevenção da COVID-19. Ao lavar as mãos, use bastante água corrente e sabão. Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos.



# Compra de alimentos

## MERCADO

- Evite horários que possa ter maior aglomeração de pessoas;
- Escolha uma única pessoa do núcleo familiar para as compras;
- Use máscara;
- Mantenha o distanciamento social;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Não consuma os alimentos durante as compras;
- Se possível, utilize o cartão. Evite notas e moedas;
- Leve sua sacola de compras.



# Compra de alimentos

## AO CHEGAR EM CASA

- Sempre que chegar em casa, tire os sapatos, troque a roupa e lave as mãos e braços, se possível, tome um banho;



**COMO  
HIGIENIZAR?**

**PÁGINA 13**

> > >

- Coloque os alimentos em um espaço separado. Limpe essa área com água e sabão e/ou álcool a 70% ou a solução clorada, antes e após o recebimento desses alimentos;
- Higienize os alimentos e embalagens;
- Após a manipulação e higiene das compras, lave bem as mãos.

# Compra de alimentos

## DELIVERY

- Receba os alimentos de máscara;
- Prefira pagar com cartão ou pelo aplicativo;
- Higienize a embalagem e as mãos;
- Transfira o alimento para um local limpo;
- Descarte a embalagem externa e higienize as mãos.



# Como higienizar os alimentos?

## Solução clorada

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio: diluir 1 colher de sopa para cada litro de água potável.

Deixar de molho por 15 minutos e depois enxaguar.

1 colher de sopa



água sanitária



1 litro



água



### ATENÇÃO!!

VINAGRE E LIMÃO, NÃO SÃO CONSIDERADOS EFICIENTES NA HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS.

# Como higienizar os alimentos?

## Frutas, verduras e legumes

- Descarte a embalagem plástica dos alimentos;
- Lave as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos;
- Retire as partes estragadas ou que não serão utilizadas;
- Lave em água corrente e potável, um a um;
- Deixe de molho em solução clorada por 15 minutos;
- Enxágue bem em água corrente e potável;
- Deixe secar naturalmente ou seque com papel toalha.



# Como higienizar os alimentos?

## Ovos

- Higienize a embalagem antes de abrir, com álcool 70%;
- Lave as mãos com água e sabão;
- Retire os ovos e guarde-os na geladeira em um recipiente adequado;
- Descarte a embalagem;
- Lave as mãos com água e sabão;
- Lave os ovos com água e sabão, somente antes do uso.

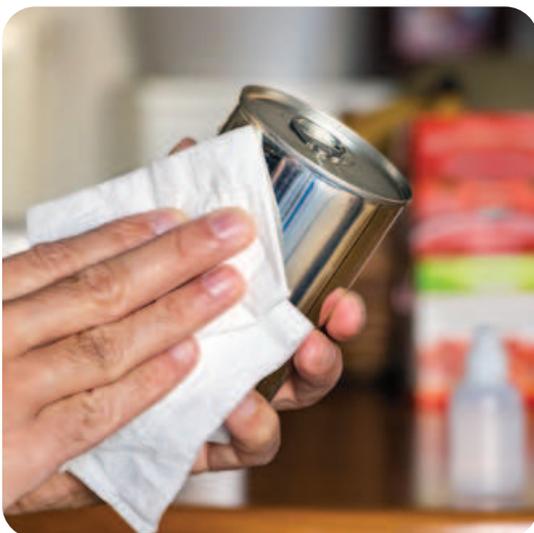
Lembre-se de não guardar a embalagem na geladeira.



# Como higienizar os alimentos?

## Alimentos não-perecíveis

- **Embalagens plásticas e alumínio:** quando for permitido lavagem, utilize água e sabão e seque normalmente.
- **Embalagens de papelão:** higienize com auxílio de um pano multiuso ou papel toalha úmido em álcool 70%.



# Cuidados no preparo dos alimentos

- As mãos devem ser higienizadas antes e após o contato com os alimentos e lavadas com frequência;
- Os balcões, mesas e superfícies onde os alimentos serão preparados, devem ser lavados com água e sabão e depois, desinfetados com álcool a 70% ou solução clorada;

## ATENÇÃO!!



CUIDADO COM A DESINFECÇÃO DAS MÃOS COM ÁLCOOL A 70% PRÓXIMO À ÁREA DO FOGÃO OU LOGO ANTES DE IR COZINHAR. ELE É INFLAMÁVEL E PODE CAUSAR QUEIMADURAS.

# Cuidados no preparo dos alimentos

- Não prepare alimentos para terceiros se estiver infectado, só para si mesmo. Caso não seja possível, use máscara e lave sempre as mãos.



# Armazenamento de alimentos

- Armazene alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares;
- Mantenha os alimentos com menor durabilidade sob refrigeração ou congelamento;
- Coloque as frutas mais maduras na geladeira e as verdes, na fruteira.



# Armazenamento de alimentos

- Lave as folhas assim que chegar do mercado conforme as orientações. Seque bem as folhas e guarde em um recipiente fechado, intercalando-as com papel toalha;
- Congele as carnes;
- Preparações culinárias guardadas para a refeição seguinte devem ser armazenadas sob refrigeração ou no congelador.



# Armazenamento de alimentos

- Carne crua, vísceras de animais ou vegetais não higienizados devem ser manuseados com cuidado, pois podem conter contaminações. As superfícies e utensílios que entraram em contato com esses alimentos devem ser lavadas após seu manuseio para evitar a contaminação cruzada de alimentos que já estejam prontos para serem consumidos.



# Tempo de armazenamento dos alimentos

Geladeira	Carnes cruas - 3 dias Pescados cozidos - 1 dia Carnes temperadas - 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta - 3 dias
Congelador	Comidas caseiras prontas - 10 dias
Freezer	Preparações prontas - 30 dias Carnes cruas - 30 dias

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

Fonte: Adaptado de BRASIL (2020).

# Manejo das refeições para pacientes com COVID-19

Caso esteja com COVID-19:

- 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 sabão, sendo guardados à parte;
- O responsável por higienizar os utensílios, deve também higienizar as mãos com frequência.



# Manejo dos resíduos de pacientes com COVID-19

- Os resíduos produzidos pela pessoa em isolamento domiciliar, se possível, devem ser manuseados por ele mesmo.
- O lixo deve ser separado, colocado em sacos de lixo resistentes e descartáveis, fechados com lacre ou nó;
- Coloque o saco em outro saco limpo;
- Os sacos de lixo devem ser fechados e identificados;
- O lixo deve ser depositado no local para a coleta de resíduos urbanos.

**Olá, Sr. Gari,  
Lixo produzido por pessoas  
com COVID-19.  
Foi isolado para evitar a sua  
contaminação. Se cuide!**



# Cuidados **NUTRICIONAIS**

**A IMPORTÂNCIA DA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL E DA  
REGULARIDADE  
ALIMENTAR**



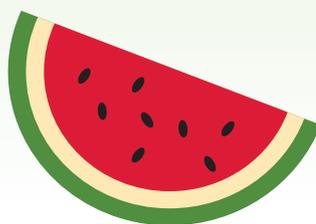
# A importância da alimentação saudável

O sistema imunológico é o nosso sistema de defesa contra microrganismos invasores como as bactérias e vírus, eles estão presentes no ar, nos alimentos ou nos objetos.

Embora nenhum alimento isolado é capaz de prevenir ou curar alguma doença, uma alimentação saudável de forma equilibrada irá garantir todos os nutrientes necessários a produção das células imunológicas, fortalecendo nosso sistema de defesa e a saúde em geral.



Prefira o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, como recomenda o Guia Alimentar da População Brasileira, como cereais integrais, frutas, legumes, oleaginosas, vegetais. Eles são ricos em nutrientes e não contêm substâncias prejudiciais.



Evite alimentos industrializados, os processados e ultraprocessados, pois são ricos em açúcares, gorduras, sódio, corantes e conservantes, pobres em nutrientes e quando consumidos em excesso podem causar em nosso corpo um estado de inflamação, prejudicando a imunidade.



# Nutrientes importantes para a imunidade.



**Vitamina A:** abóbora-moranga\*, babata doce\*, cenoura, couve-manteiga, espinafre\*, fígado, gema de ovo, manga, melão, pimentão vermelho, rúcula.

**Vitaminas do complexo B:** carnes, vísceras, gema de ovo, grãos integrais, derivados do leite, folhas, amendoins, leguminosas e a levedura da cerveja.

**Vitamina C:** abacaxi, acerola, brócolis, couve-manteiga, goiaba, kiwi, laranja, limão, mamão, melão, mandioca, manga, morango, tangerina.

**Vitamina D:** leite e derivados, frutos do mar, gema de ovo, óleo de fígado de bacalhau, peixes. É recomendado a exposição solar em média por 15 minutos ao dia para a síntese da vitamina.

\*alimento cozido.

# Nutrientes importantes para a imunidade.

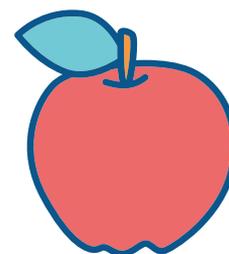
**Vitamina E:** amêndoas, azeite de oliva, couve-manteiga, nozes, pipoca, pistache, soja\*, sementes de girassol.

**Selênio:** arroz, castanha do Pará, fígado, frango, frutos do mar, granola, ovo, peixes, trigo.

**Zinco:** carnes, camarão, farelo de trigo, fígado, frango, frutos secos, grãos integrais, ostras, peixe, semente de abóbora, .

**Ômega 3:** arenque, atum, linhaça, nozes sardinha, salmão, sementes de chia.

**Probióticos:** iogurte natural, leite fermentado, kefir, kombucha.



\*alimento cozido.

# Outras recomendações importantes

.....

**Tenha uma boa noite de sono:** a restrição do sono diminui a quantidade e a função das células imunológicas, prejudicando a imunidade, favorecendo o aparecimento de doenças. Recomenda-se de 7 a 8 horas de sono por dia.

**Prática de atividade física:** a prática regular de exercícios de baixa e média intensidade garante um bom funcionamento do sistema imunológico, enquanto os de alta intensidade provoca o aumento do estresse oxidativo.

**Hidratação:** uma hidratação adequada é essencial para o bom funcionamento adequado do nosso organismo.

Orientações nutricionais  
frente aos

# SINTOMAS

**FALTA DE APETITE,  
PERDA DO PALADAR,  
DIFICULDADE PARA  
ENGOLIR, PERDA DO  
OLFATO**



# Falta de apetite: dicas para comer melhor

A FALTA DE APETITE É UM SINTOMA COMUM EM VIROSES, NÃO SENDO DIFERENTE NA COVID-19.

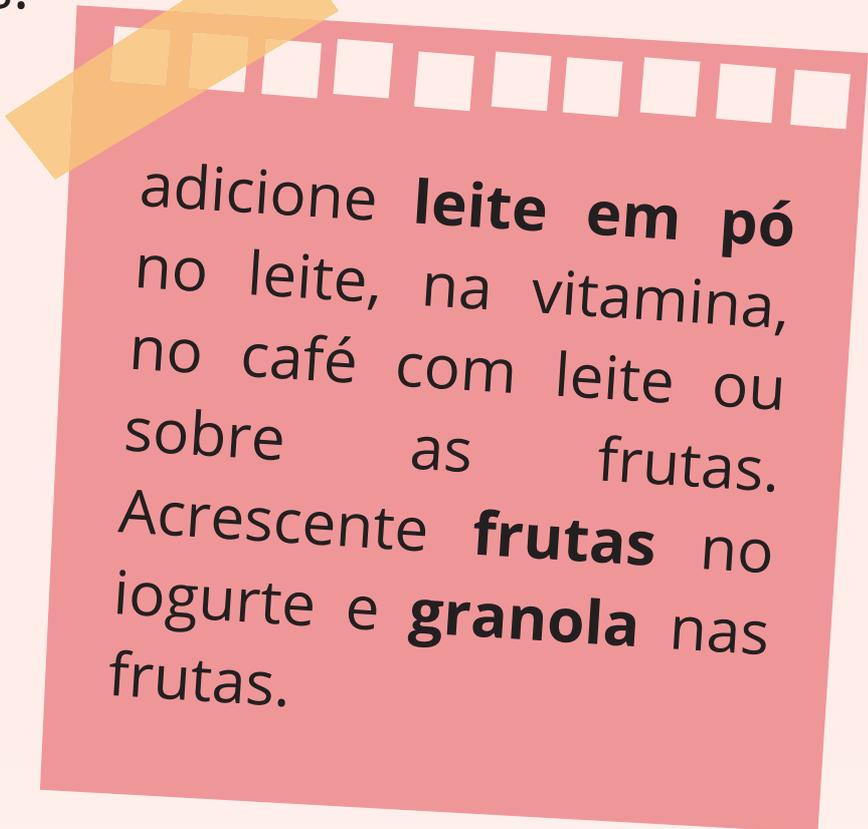
## Caso você apresente esse sintoma:

- **Fracione** as refeições (coma mais vezes ao dia em porções menores)
- Prefira 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.

- **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.

- Aumente **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



# Perda de paladar (disgeusia)

MASTIGAR PEQUENOS PEDAÇOS DE  
GENGIBRE NO DECORRER DO DIA,  
TAMBÉM PODE AJUDAR

## Outras dicas também são:

- Utilize **ervas, frutas e especiarias** para **aromatizar a água** e outros líquidos.



Experimente utilizar hortelã,  
alecrim, fatias de limão,  
gingibre, rodela de maçã

- As **frutas cítricas** podem auxiliar na melhora deste sintoma, além de serem fontes de **vitamina C**.

Ex. acerola, abacaxi, laranja, limão, kiwi,  
mexerica, limão, morango, goiaba

- 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



## 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.

# 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.

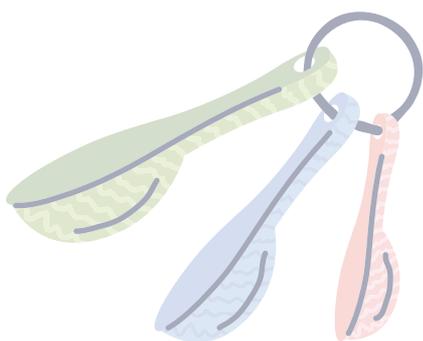
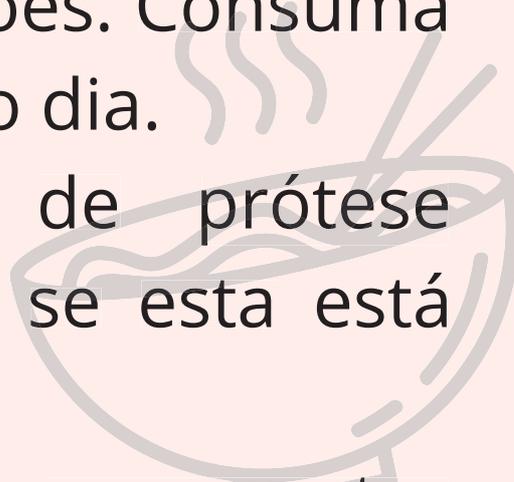


**Se possível, procure ajuda de um profissional fonoaudiólogo.**



## Algumas observações:

- Fracione as refeições. Consuma de 5-6 refeições ao dia.
- Caso faça uso de prótese dentária, observe se esta está bem adaptada.
- O uso de espessantes (conferem aumento da viscosidade do alimento, sem interferência nas suas propriedades) para líquidos, pode ser indicado.

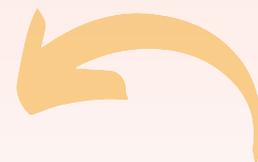


# Perda de olfato (anosmia)



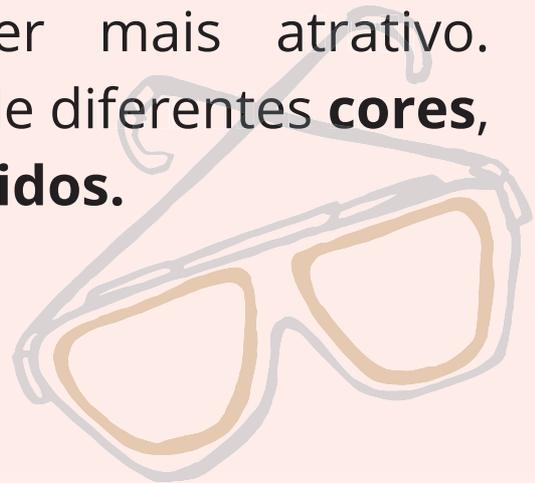
**Paladar e olfato são dois sentidos que estão relacionados.**

Quando você perde esses dois sentidos, há maior dificuldade de se alimentar. Por isso, vale investir em 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

- 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**.

Orientações nutricionais  
para  
**ALTERAÇÕES  
GASTROINTESTINAIS**

**NÁUSEAS,  
VÔMITOS E  
DIARREIA**





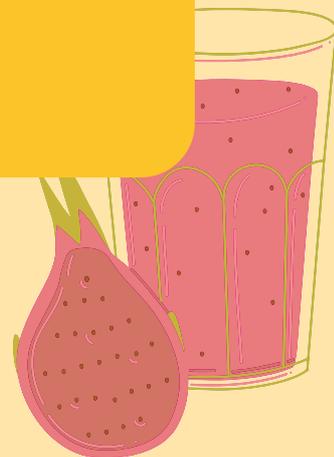
# Náuseas

---

- **Faça uma dieta fracionada, comendo pequenas quantidades, lenta e frequentemente.**
- **Evite a ingestão de líquidos junto às refeições.**
- **Evite comer em locais abafados, quentes ou com odores que possam causar náuseas.**
- **Evite comer em locais abafados, quentes ou com odores que possam causar náuseas.**
- **Evite comer em locais abafados, quentes ou com odores que possam causar náuseas.**

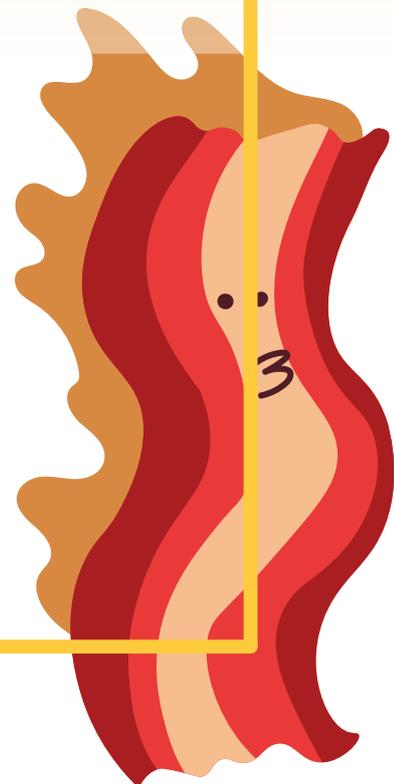
# Experimente

- **Mingau de aveia;**
- **Torradas;**
- **Biscoitos integrais;**
- **Bolachas cream cracker;**
- **Alimentos frios;**
- **Sucos de frutas;**
- **Frutas em pedaços;**
- **Água de coco;**
- **Gelatinas e sorvetes de frutas;**
- **logurte e**
- **Raspadinha de gelo.**



# Evite

- **Alimentos quentes;**
- **Alimentos gordurosos;**
- **Alimentos fritos;**
- **Alimentos muito doces;**
- **Condimentos e pimentas.**



# Vômito

- Beber pequenas quantidades de líquidos, se possível 50ml de 20/20 minutos;
- Experimente uma dieta líquida, até conseguir retornar a sua alimentação normal, gradualmente;
- Faça uma dieta fracionada, se possível, comendo de 2/2 horas.

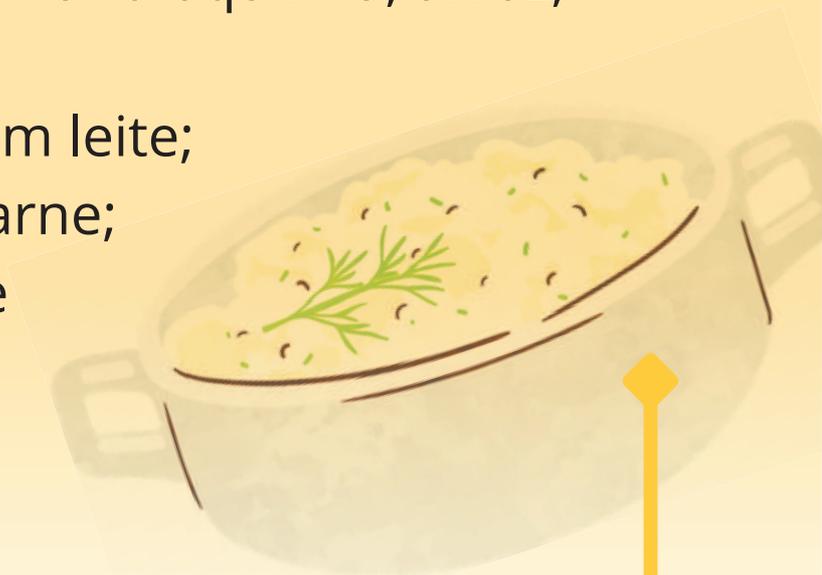


**Evite**

**Comer alimentos de difícil digestão enquanto os vômitos não estiverem controlados**

# Diarreia

- Hidratar-se bem durante o dia com sucos permitidos, água, água de côco;
- Preparações a base de maisena, purê de batata, mandioca, mandioquinha, arroz, macarrão e cará;
- Preparar purês sem leite;
- Ingerir caldo de carne;
- Fécula de batata e
- Ovos cozidos.



## Dicas

- Faça uma dieta fracionada comendo várias vezes ao dia.
- Procure ingerir alimentos e líquidos que contenham sódio e potássio, que são eliminados durante a diarreia.
- Após acessos súbitos e curtos de diarreia faça uma dieta líquida nas primeiras 12h a 14h.

# Evite



- 
- Frutas como: laranja, mamão, manga, ameixa, mexerica.
  - Ingerir frutas com casca e bagaço.
  - Saladas cruas, verduras refogadas, legumes, feijão, ervilha, milho.
  - Leite e seus derivados (iogurte, coalhada, creme de leite).
  - Alimentos integrais como: arroz integral, aveia, pão integral, farelos, sementes, gérmen de trigo.
  - Pickles, azeitona, e molhos com vegetais.
  - Frutas secas, amendoins, pipoca, côco.
  - Frituras e alimentos gordurosos

Orientações nutricionais  
para pacientes com  
**PATOLOGIAS  
ASSOCIADAS**

**DIABETES,  
HIPERTENSÃO  
ARTERIAL**



# Diabetes

Controlando o Diabetes, podemos prevenir algumas complicações que podem ocorrer por consequência da Covid-19. A partir da alimentação, o controle glicêmico pode ser a chave para o sucesso do tratamento.

## Orientações:

- Prefira alimentos naturais e preparações caseiras. Produtos industrializados contém uma gama de ingredientes e excesso calórico, que podem influenciar na sua glicemia;
- Modere o consumo de carboidratos, não os misture em uma mesma refeição, coma um tipo a cada refeição: arroz ou macarrão, batatas ou aipim ou inhame.

- Dê preferência aos cereais integrais (aveia, pães e arroz integral);
- Aumente o consumo de verduras e legumes no almoço e no jantar.
- Consuma frutas nos lanches entre o almoço e o jantar.
- Realize suas refeições em horários regulares e nunca pule refeição, principalmente em uso de insulina.
- Lavar adequadamente os alimentos crus e coloca-los de molho em uma mistura de água e hipoclorito de sódio ou água sanitária (uma colher de sopa do produto na concentração de 2,0% ou 2,5% - ou duas colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1% - para cada litro de água).
- Durante a preparação, cozimento e consumo adote as medidas de higiene básica como não espirrar na área de preparo dos alimentos; não levar a mão ao cabelo, boca, olhos e nariz e
- Mantenha uma boa hidratação.



# Hipertensão



- Alimentos ricos em sódio devem ser evitados, como, bacon, salame, presunto, mortadela, salsicha;
- Prefira carnes magras, aves e peixes;
- Aumente o consumo de verduras e legumes no almoço e no jantar.
- Consuma frutas nos lanches entre o almoço e o jantar.
- Dar preferência a temperos e ervas naturais (páprica, cebola, alho, orégano, alecrim, manjericão, açafrão, tomilho, noz moscada, louro, entre outros);
- Reduza o sal no preparo dos alimentos;
- Reduza o consumo de industrializados (bolos, biscoitos) e dê preferência a frutas (3 a 4 porções/dia, se possível), grãos integrais e verduras variadas;
- Prefira alimentos assados, cozidos, grelhados ou refogados, evite frituras;
- Todos os itens comprados devem ser higienizados cuidadosamente antes do armazenamento em armários e geladeira e
- Mantenha uma boa hidratação.



# Manutenção do peso saudável

# CORONAVÍRUS

**IMPORTÂNCIA DE  
MANTER UM PESO  
ADEQUADO,  
CONDUTA EM CASOS  
DE PERDA DE PESO  
SIGNIFICATIVA E 10  
PASSOS PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**



# Importância de manter um peso adequado

O grupo de risco para a COVID-19, é também o grupo de risco nutricional. Participam desse grupo idosos, portadores de doenças cardiovasculares, diabéticos e **obesos**. O risco para desnutrição desses pacientes aumenta ainda mais devido à constante necessidade de internação prolongada em Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

Um estado nutricional inadequado pode aumentar o risco de complicações, caso haja infecção pela COVID-19, e conseqüentemente, o de mortalidade. Por isso é importante ter hábitos saudáveis, para manter um peso adequado e minimizar o risco ou complicações de doenças influenciadas pelo estado nutricional.



# Conduta em casos de perda de peso significativas

No momento de alta, alguns sintomas ainda podem persistir. As queixas mais comuns são: redução do apetite, perda de peso, alterações no olfato e paladar, além de fraqueza e cansaço para mastigar os alimentos.

Caso tenha observado uma grande perda de peso durante a internação, é importante lembrar que você perdeu não só gordura corporal, mas também massa muscular. Para que ocorra o ganho de peso, é necessário consumir quantidades adequadas de calorias, assim como de proteínas, vitaminas e minerais.

- Mesmo que não sinta fome, não deixe de se alimentar. Uma dica importante: consuma os alimentos em pequenas porções, em intervalos menores ao longo do dia;
- Tente fazer pelo menos 4 refeições por dia (café da manhã, almoço, lanche, jantar);

# Conduta em casos de perda de peso significativas

- Evite consumir preparações simples, pobres em nutrientes, como chás, gelatinas, sopas e caldos ralos. Se estiver com pouco apetite e consumir somente esses tipos de preparações, a chance de perder mais peso será maior;
- A apresentação do prato também é importante. Além de estimular o apetite, quanto mais colorida for a refeição, mais rica em vitaminas e minerais. Capriche na variedade e na forma de preparar os alimentos;
- Você deve aumentar a ingestão de líquidos, mas evite durante as refeições, pois neste caso você poderá se sentir satisfeito, mesmo sem ter consumido a quantidade adequada de alimentos;

# Conduta em casos de perda de peso significativas

- Evite beliscar entre as refeições. Assim você não vai perder a oportunidade de saborear um bom prato de comida de verdade, cheia de nutrientes importantes para a sua saúde;
- Para garantir o consumo de uma refeição nutritiva, evite substituir o almoço ou jantar por lanches. Os nutrientes obtidos nessas refeições são muito importantes!

## **Lembre-se:**

A recuperação da massa muscular depende também da incorporação de exercícios físicos específicos na sua rotina. Converse com o médico e fisioterapeuta sobre os exercícios adequados para você.

# Conduta em casos de perda de peso significativas

Cada paciente tem necessidades específicas para ingestão de calorias e demais nutrientes e isso depende também da idade, presença de outras doenças, exames laboratoriais, atividade física, etc. Para a definição das porções (quantidade) dos alimentos, siga seu plano alimentar, pois ele contém orientações nutricionais elaboradas para você.

Pacientes em recuperação da COVID-19 precisam aumentar o consumo de energia e proteínas. No entanto, todos os grupos de alimentos são importantes e devem fazer parte da alimentação, para nutrir bem o corpo.

# Conduta em casos de perda de peso significativas

A alimentação saudável, em horários regulares, é fundamental para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais para a sua recuperação. Estes nutrientes vão ajudar a fortalecer seu sistema imunológico no combate às infecções e também a recuperar seu estado nutricional, tão necessário para o retorno da força e disposição.

Para o sistema imunológico funcionar bem, ele depende da combinação de vários nutrientes, como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, presentes naturalmente nos alimentos.

# Conduta em casos de perda de peso significativas

A hidratação também é muito importante nesse período. Mesmo que você não sinta sede, crie o hábito de tomar água a cada hora. A ingestão de líquidos é fundamental para ajudar a eliminar as secreções dos pulmões, além de outras funções vitais para nosso organismo.

## ATENÇÃO!!



A UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DEVE SER FEITA CONFORME ORIENTAÇÃO DO NUTRICIONISTA. DURANTE A ALTA, CONVERSE COM ESTE PROFISSIONAL SOBRE A POSSÍVEL UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NO SEU PLANEJAMENTO ALIMENTAR.

# Os 10 passos para uma alimentação saudável

.....

- 1.** Prefira alimentos in natura ou minimamente processados;
- 2.** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- 3.** Limite o consumo de alimentos processados;
- 4.** Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem alterações em seu preparo;
- 5.** Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos;
- 6.** Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura;
- 7.** Desenvolva suas habilidades culinárias, aprenda e compartilhe receitas;

# Os 10 passos para uma alimentação saudável

.....

8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa;
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora;
10. Seja crítico. Existem mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. É válido avaliar as informações que chegam até você.

Esses passos servem para apoiar e incentivar uma alimentação saudável. Use-os como base para escolher os alimentos e planejar suas refeições no dia a dia!

Para mais informações acesse:  
<[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez\\_passos\\_cartao.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_cartao.pdf)>

# Referências

ASBRAN, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Disponível em: . Acesso em: 25 fev. 2021.

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: . Acesso em: 26 fev. 2021a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed, 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

<[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 02 mar. 2021.

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: . Acesso em: 05 mar. 2021b.

DI FILIPPO, Luigi et al. COVID-19 is associated with clinically significant weight loss and risk of malnutrition, independent of hospitalization: a post-hoc analysis of a prospective cohort study. *Clinical Nutrition*. *Clinical Nutrition*, v. 40, n. 2021, p. 2420-2426, 2020.

FERNÁNDEZ-QUINTELA, Alfredo et al. Key aspects in nutritional management of COVID-19 patients. *Journal of clinical medicine*, v. 9, n. 8, p. 2589, 2020.

KANJANAUMPORN, Jesada et al. Smell and taste dysfunction in patients with SARS-CoV-2 infection: A review of epidemiology, pathogenesis, prognosis, and treatment options. *Asian Pac J Allergy Immunol*, v. 38, n. 2, p. 69-77, 2020.

LEITE, A. M. O. et al. Higienização de alimentos em tempo de COVID-19. Edição atualizada. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), julho, 2020. Disponível em: <[http://www.macaee.ufrj.br/nupem/images/Cartilha\\_COVID-19\\_atualizada\\_Julho\\_2020\\_1.pdf](http://www.macaee.ufrj.br/nupem/images/Cartilha_COVID-19_atualizada_Julho_2020_1.pdf)>. Acesso em: 25 fev. 2021.

MARQUES, M. et al. Orientações em alimentação e nutrição para adultos e idosos com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar [recurso eletrônico]. Goiânia, 2020. Disponível em: <[https://www.saude.gov.br/files/banner\\_coronavirus/Livro\\_Fanut\\_Covid\\_19.pdf](https://www.saude.gov.br/files/banner_coronavirus/Livro_Fanut_Covid_19.pdf)> Acesso em: 25 fev. 2021.

PARASA, Sravanthi et al. Prevalence of Gastrointestinal Symptoms and Fecal Viral Shedding in Patients With Coronavirus Disease 2019: A Systematic Review and Metaanalysis. *JAMA Network Open*, v. 3, n. 6, p. 2011335-2011335, 2020.

PAN, Lei et al. Clinical characteristics of COVID-19 patients with digestive symptoms in Hubei, China: a descriptive, cross-sectional, multicenter study. *The American journal of gastroenterology*, v. 115, p. 766-773, may., 2020.

ZHANG, Xiaomei et al. Management of Digestive Disorders and Procedures Associated With COVID19. *The American journal of gastroenterology*, v. 0, p. 1-3, jun. 2020.



# AUTORES

## **DOCENTES:**

Cleusa Wichoski

Graziela Maria Gorla Campiolo dos Santos

Guilherme Henrique Dantas Palma

Lucievelyn Marrone

## **DISCENTES:**

Ana Luiza Rocha Rosendo

Ana Beatriz Tarozo

Camila Beneli Farias

Dayane Nunes De Oliveira

Deivid José Da Silva

Eduardo Felipe Rocha Salamanca

Gabriela Pinheiro Dos Santos

Glaziela Pinheiro Da Graça

Isabela Vicente Bandoni

Jaqueline De Lima Luz

Nayla Nayara De Souza Harada

Reyele Spinosa Soletti

Material elaborado pelos alunos do Curso de Nutrição  
Durante o estágio supervisionado de Nutrição Social.

UniFil

2021