



Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

Cartilha vermelha

Suporte nutricional durante e depois da Covid-19

AUTORES

Marcelo dos Santos Voltani Lorena¹

Larissa Santos Pacielo¹

Raíssa Fernanda Toledo¹

Mariana de Souza Dorna²

Paula Schmidt Azevedo Gaiolla³

REVISORES

Daniela Salate Biagioni Vulcano⁴

Suzana Erico Tanni⁵

Sergio Alberto Rupp de Paiva⁶

Olga Maria Silverio Amancio⁷

¹Alunos de Graduação em Nutrição, Instituto de Biociências de Botucatu, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP);

²Nutricionista, Pós-Doutoranda em Fisiopatologia em Clínica Médica, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP;

³Professora Associada, Disciplina de Nutrologia, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP;

⁴Nutricionista do Serviço de Terapia Nutricional Interprofissional, Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HCFMB), UNESP;

⁵Professora Livre Docente em Pneumologia, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP;

⁶Professor Titular, Disciplina de Clínica Médica Geral, Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP;

⁷Nutricionista, Presidente SBAN, Professora Sênior do Departamento de Pediatria da Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo.

Tradução e adaptação transcultural das cartilhas: "EATING WELL", "IMPROVING YOUR NUTRITION" e "NUTRITION SUPPORT".

The following materials have been adapted for use with the kind permission of the Malnutrition Pathway (www.malnutritionpathway.co.uk)

O material foi adaptado para o uso no Brasil, com a permissão do grupo Malnutrition Pathway (www.malnutritionpathway.co.uk)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Suporte nutricional durante e depois da Covid-19
[livro eletrônico] : cartilha vermelha /
Marcelo dos Santos Voltani Lorena...[et al.] ;
[tradução Paula Schmidt Azevedo Gaiolla]. --
São Paulo, SP : Sociedade Brasileira de
Alimentação e Nutrição - SBAN, 2021.
PDF

Título original: Nutrition support during and
after COVID-19 illness.

Outros autores: Larissa Santos Pacielo, Raíssa
Fernanda Toledo, Mariana de Souza Dorna, Paula
Schmidt Azevedo Gaiolla.

Bibliografia.

ISBN 978-85-89559-06-5

1. Alimentação 2. Alimentação - Qualidade
3. COVID-19 - Pandemia 4. Nutrição 5. Nutrição -
Aspectos da saúde 6. Promoção da saúde 7. Qualidade
de vida I. Lorena, Marcelo dos Santos Voltani.
II. Pacielo, Larissa Santos III. Toledo, Raíssa
Fernanda IV. Dorna, Mariana de Souza V. Gaiolla,
Paula Schmidt Azevedo.

21-77619

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação e nutrição : Promoção da saúde 613.2

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Cartilha vermelha

Suporte nutricional durante e depois da Covid-19

A Covid-19 é uma doença infecciosa, que pode causar sintomas de febre, tosse, fraqueza geral, dor, dificuldade em respirar, bem como mudanças de paladar e olfato. Quando a infecção se torna grave, a pessoa pode precisar de internação em hospital, chegando a ficar até em Unidades de Terapia Intensiva (UTI). Mesmo após sair do hospital e ser curado da doença aguda, alguns desses sintomas podem persistir e afetar seu apetite e capacidade de comer, tornando difícil para você atender às suas necessidades nutricionais. Com o tempo, isso pode levar a uma condição chamada desnutrição, que pode retardar sua recuperação.

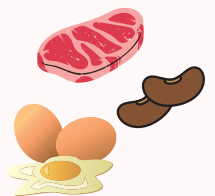
Dicas para monitorar o seu progresso

- Fique atento ao seu peso como indicador para o que está acontecendo com o seu corpo
- Caso queira saber se o seu peso está adequado, faça o cálculo **Índice de Massa Corporal (IMC)**. Divida seu peso (quilos) pela altura (metros) ao quadrado. $IMC = \text{peso} \div \text{altura} \times \text{altura}$. IMC entre 18,6 a 24,9 significa que seu peso está normal para a sua altura
- Suas roupas também podem ser um sinal. Se perceber que elas estão ficando mais largas e sua intenção não era mudar suas medidas, você pode estar consumindo menos calorias do que deveria.
- O peso não é a única mensuração para saúde. Devemos levar em consideração a força necessária para realizar atividades rotineiras, como sentar e levantar da cadeira ou uma caminhada leve. Para algumas pessoas essas ações podem demandar mais força do que para outras. Desse modo, se estiver se sentindo fraco, siga as dicas dessa cartilha e respeite suas limitações. Se os sintomas persistirem por muito tempo, consulte um profissional da saúde (médico, nutricionista, fisioterapeuta, etc).

Dicas para uma dieta balanceada

Uma dieta balanceada inclui:

- **Alimentos ricos em proteínas:** as principais fontes destes alimentos são as carnes, aves, peixes e ovos, além de feijões, tofu e leguminosas. A proteína na dieta é importante para a construção muscular, funcionamento dos órgãos e do sistema imune (responsável por combater agentes infecciosos).
- **Alimentos ricos em carboidratos:** este nutriente pode ser encontrado em batatas, massas, arroz, cereais, mandioca, mandioquinha e pães. Essa classe de alimentos é principalmente responsável por disponibilizar energia para o organismo. Alimentos como cereais integrais, macarrão integral e pães integrais são ricos em carboidratos e ajudam a disponibilizar fibras ao organismo.
- **Frutas e vegetais:** estes alimentos são de extrema importância pois contêm fibras, vitaminas e minerais, que servirão de suporte para o sistema imunológico. Frescas, congeladas e enlatadas, todas contam.



- **Laticínios:** leite e derivados são alimentos fontes de cálcio. Este mineral é essencial para formação óssea e também auxilia nas contrações musculares, na coagulação sanguínea e no funcionamento celular. Exemplos de alimentos são o leite, os iogurtes e os queijos.



- **Líquidos:** são fundamentais para boa hidratação. Para saber se a hidratação está adequada, verifique a cor da sua urina: urina escura significa desidratação. O objetivo é ingerir líquidos, suficientemente para que a urina fique amarelo claro. Todos os líquidos contam, exceto álcool e incluindo bebidas nutritivas a base de leite ou sucos.



Se você não estiver se sentindo bem, se estiver com dificuldades para comer o suficiente ou se estiver perdendo peso ou força nos músculos, pode ser necessário comer mais de certos alimentos para ajudar a prevenir mais perda de peso. As dicas a seguir podem ajudar a obter o máximo de seus alimentos.

Dicas para comer quando você está com falta de ar

Comer pode ser muito desafiador quando você está com falta de ar, então tente:

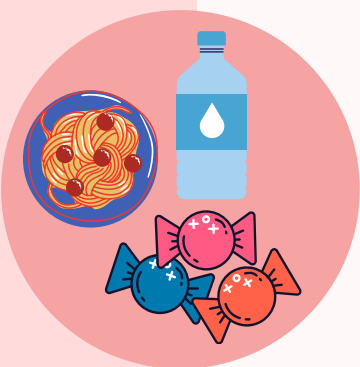
- Comer porções menores de alimentos ricos em energia e proteínas com mais frequência ao longo do dia;
- Escolher alimentos e preparações mais macios e úmidos que são fáceis para mastigar e engolir;
- Coma sem pressa, mastigando bem os alimentos e sem distrações.



Dicas para lidar com a boca seca

A boca seca pode ser causada pelo uso de nebulizadores, inaladores e terapia com oxigênio. Isso pode dificultar a mastigação e a deglutição dos alimentos, e às vezes pode levar a ter alterações de sabor.

- Tente beber no mínimo dez copos (200mL) de líquidos por dia incluindo bebidas nutritivas a base de leite ou sucos.
- Adicione molhos como maionese, molho de salada, vinagrete, molho de queijo aos alimentos, e escolha pratos suculentos e úmidos como ensopados, sopas de macarrão, canjas, entre outros.
- Chupe balas ou masque chicletes sem açúcar para ajudar na produção de saliva;
- Se estiver fazendo inalação, faça enxágue e gargarejo com água após, para manter sua boca fresca.



Se você está tendo dificuldade para engolir e está tossindo frequentemente durante as refeições ou se sua voz estiver com som como se estivesse fazendo um gargarejo, **solicite encaminhamento** para um fonoaudiólogo para verificar sua deglutição e para as orientações adequadas

Dicas para lidar com mudanças no paladar e olfato

Mudanças de paladar e olfato são sintomas comuns da Covid-19 e podem tornar a ingestão de alimentos e bebidas menos agradáveis.

- Experimente adicionar temperos naturais para dar mais sabor à sua comida, como por exemplo: orégano, manjeriço, páprica, louro, salsinha, cebolinha, alecrim, coentro, pimentas, limão, alho, cebola, e molhos picantes e pickles.
- Se você está tendo problemas com o gosto forte de comidas quentes, tente comer comidas frias ou geladas.
- Se um certo alimento ficar sem gosto, tente experimentá-lo novamente, pois a sensação do sabor pode continuar a mudar.



Dicas para aproveitar o máximo dos alimentos

Comer bem quando se perde o apetite pode ser muito difícil. Você pode tentar essas dicas para ajudar a aumentar a ingestão de energia com um menor volume ou quantidade de comida:

- Coma comidas que você goste ao longo do dia quando sentir mais vontade de comer;
- Coma pequenas refeições como lanches;
- As bebidas nutritivas auxiliam a consumir mais energia em uma menor porção. Experimente vitaminas de frutas e sucos naturais preparados com laranja, abacate, mamão, banana, etc. Além disso, sopas, iogurtes, mingau e leite podem ser boas opções;
- Evite beber líquido logo antes ou durante as refeições principais, pois o líquido pode encher o estômago tirar seu apetite;
- Adicione ingredientes como cremes, queijo, manteiga, azeite e castanhas em comidas como sopas, ensopados, caldos, ovos, vegetais e batatas;
- Adicione mel, melaço e geleias em mingau, pudim, pão ou bolo, para torná-los mais apetitosos
- Fortifique seu leite usual misturando 1 ou 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado por copo (200ml);
- Procure não utilizar alimentos diet ou baixos em gordura. Para a recuperação da doença dê preferência para os alimentos integrais (ex: leite integral); algumas guloseimas como pedaço de bolo, chocolate, castanhas, biscoito podem ser útil nesse momento.
- Suplementos nutricionais em pó são alternativas para incrementar a alimentação para uma nutrição extra enquanto estiver se sentindo indisposto devido à doença.

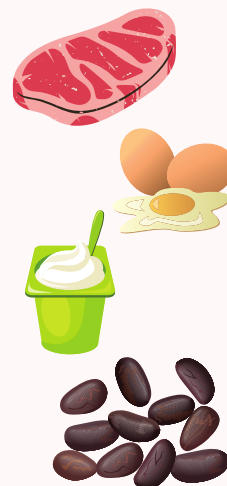


Se você tem diabetes ou problemas cardíacos, algumas das dicas podem ser menos apropriadas para você. Converse com o seu profissional da saúde para mais informações.

Dicas para consumir mais proteínas

A proteína é particularmente importante para aumentar sua força após uma doença grave.

- Tente incluir uma fonte de proteína em cada refeição. Nas refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) inclua ao menos uma fonte de proteína como feijões, ovos, frango, carnes e peixes. Nos lanches intermediários (lanche da manhã, lanche da tarde e ceia) inclua ovos, leite, iogurte, tofu, sanduíches recheados com frango ou carne.
- Se tiver dificuldade em consumir proteína suficiente em sua dieta, converse com seu profissional de saúde sobre suplementar proteína na sua dieta: isso pode incluir o uso de curto prazo de um suplemento nutricional oral (bebidas nutritivas com alto teor de proteínas).



Dicas sobre vitaminas e minerais

Vitaminas e minerais são importantes para o sistema imunológico, especialmente durante e após uma doença. Vale destacar que a pandemia da Covid-19 nos obrigou a permanecer a maior parte do tempo dentro de casa, fazendo com que diminuíssemos nossa exposição ao sol, resultando na baixa produção de vitamina D. Desse modo:

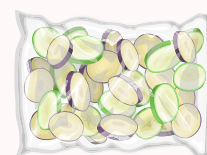


- Tente incluir frutas e vegetais no seu dia a dia, sendo 5 porções de frutas por dia, com pelo menos 2 porções de frutas cítricas. Esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais, mas não são fontes de vitamina D.
- Passe algum tempo ao ar livre, diariamente, exponha diretamente a pele à luz solar em locais não expostos normalmente (como barriga, pernas e costas), de 5 a 10 minutos (no máximo), para auxiliar a manter a vitamina D. Pode ser no quintal, laje, varanda do apartamento, ou fora de casa seguindo as normas de isolamento necessárias.
- Se você não estiver conseguindo ingerir frutas ou se expor ao sol, converse com um profissional de saúde para orientação.

Dicas para se obter os alimentos necessários

Distanciamento social, isolamento e indisposição podem ser um problema para ir ao supermercado comprar os alimentos que precisa:

- Compre alimentos mais duráveis: alimentos secos, congelados (ou in natura e faça o congelamento em porções em casa), leite longa vida, macarrão, pão de forma, legumes congelados, alimentos embalados a vácuo.
- Essas dicas podem ser uma alternativa para você ir ao supermercado com menos frequência;
- Muitos supermercados aderiram à entrega a domicílio, o que facilita para que você não precise sair de casa;
- Use serviços de entrega de refeições a domicílio, que ofereçam refeições pré-preparadas (ex. marmitex, pratos feitos), dando preferência para restaurantes com refeições frescas e saudáveis.



- Se você está em isolamento social, peça para familiares, amigos ou seu cuidador para ajudar com as compras e o preparo das refeições; peça ajuda para aprender a mexer com a tecnologia, ela é sua aliada nesse momento difícil. Combine de comer com um amigo ou membro da família por meio de videochamadas.



Se identificar alguém em situação de vulnerabilidade entre em contato com os Centros de Referência de Assistência Social, para que possam disponibilizar ajuda como cesta básica.

Dicas para atividade física

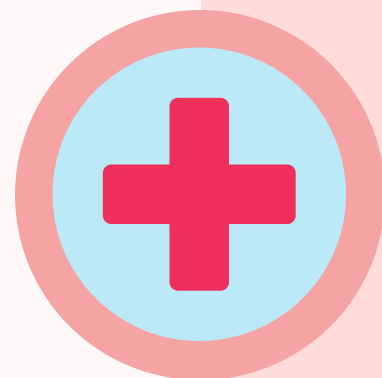
Atividade física associada a uma boa nutrição auxiliam à volta para sua rotina normal. Ela é importante para a recuperação de uma doença, ajudando a fortalecer seus pulmões, músculos, além de facilitar a respiração e mantê-lo forte. A atividade não deve ser extenuante - exercícios leves como caminhadas no quintal ou exercícios em casa podem ajudar. Há muitos programas de atividades físicas virtuais. Se você já recebeu orientações específicas de profissional para ajudá-lo a se recuperar de sua doença, continue a segui-las. Isso pode incluir exercícios físicos personalizados e informações que o ajudarão a entender e gerenciar melhor sua condição de saúde e sintomas.



Considerações para dietas especiais

Caso você tenha diabetes ou doença cardíaca, este material pode ser menos apropriado para você.

- Caso você tenha diabetes, continue o tratamento habitual e a monitorização da sua condição e tenha mais atenção à sua alimentação durante e após o período de infecção.
- Se você é diabético, a COVID-19 pode afetar o controle da glicose no sangue. Para mais informações sobre diabetes, você pode acessar o site e consultar seu nutricionista ou médico: <https://www.diabetes.org.br/publico/>
- Se você está tomando medicações para pressão alta e perdeu bastante peso, devido à Covid-19, observe se sua pressão está muito baixa. A perda de peso pode reduzir a pressão e pode ser necessário ajuste das medicações. Para isso, procure o serviço de saúde.



Suplementos nutricionais orais (SNO)

Os SNO são produtos que contêm grandes quantidades de energia, proteínas, vitaminas e minerais em pequenas porções. Eles servem para complementar as necessidades diárias de alimentos, auxiliando as pessoas que estão com dificuldade de comer o suficiente e obter a nutrição de que precisam. Eles podem ajudá-lo a alcançar e manter uma vida saudável e se recuperar de doenças. Você pode ter recebido alta do hospital com SNO ou pode ser necessário prescrevê-los durante sua recuperação em casa.

Tipos de suplementos nutricionais orais

- SNO estão disponíveis em uma variedade de tipos e sabores (milk shakes, pudins, sucos, iogurtes ou sopas). Alguns estão prontos para beber, enquanto outros são pós que precisam ser preparados com leite ou água potável. Discuta as suas preferências com o seu médico, farmacêutico ou nutricionista e encontre um que goste de tomar.
- Alguns SNO contêm mais de certos nutrientes, o que pode ser útil caso você precise de mais de algum deles para sua recuperação. Por exemplo, aqueles que são ricos em energia e proteína são particularmente úteis para recompor sua força caso esteja muito fraco e/ou tenha perdido peso. Para os indivíduos obesos, os suplementos ricos em proteínas e com menos energia podem ser úteis. Eles também são úteis se você for frágil ou se tiver alguma doença crônica, como câncer ou doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite e enfisema).
- Alguns SNO estão disponíveis em porções ou volumes pequenos, o que pode ser útil se você estiver com falta de ar, falta de apetite ou com dificuldades para comer ou beber grandes quantidades.
- Se você está tendo dificuldade para engolir, seu médico, nutricionista ou fonoaudiólogo podem prescrever SNO espessos para ajudá-lo.

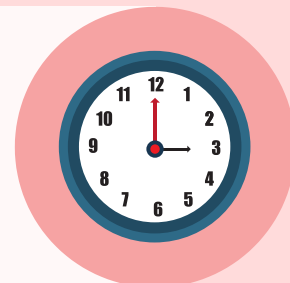
Como tomar suplementos nutricionais orais

- O seu médico ou nutricionista dirá quantos SNO você deve tomar a cada dia - as prescrições geralmente variam a depender se o suplemento é líquido ou em pó. É importante que você tome a quantidade recomendada a cada dia, mas caso esteja com alguma dificuldade, informe o profissional de saúde. O profissional da saúde deve verificar regularmente como está sua alimentação, ingestão de líquidos e prescrição de SNO;
- SNOs não devem substituir os alimentos, bebidas ou refeições, mas sim, complementá-los. A substituição de uma refeição por um SNO só deve ser feita caso haja alguma recomendação do profissional de saúde.
- Em geral, as pessoas tomam SNOs quando sentem vontade. Isso pode ser entre as refeições, como um lanche, logo de manhã ou antes de dormir. Outros preferem tomar pequenas quantidades de seus suplementos ao longo do dia.
- A maioria dos SNOs (bebidas e sobremesas) tem melhor sabor frio. Sopas e salgados, em geral, são melhores quentes;

- Alguns dos SNOs são líquidos e você pode beber direto da garrafa ou você pode despejar em um copo ou xícara. SNOs também podem ser congelados como picolés ou incluídos em receitas como chocolate quente, mingau, pudim e arroz doce.
- Além dos suplementos líquidos, existem os SNOs em pó, que podem ter sabor (como chocolate; baunilha; banana) ou podem ser sem sabor. Os SNOs sem sabor possuem a vantagem de serem adicionados a alimentos doces ou salgados.

Por quanto tempo tomar suplementos nutricionais orais

- Normalmente, você só precisa de uma prescrição de SNOs por até 12 semanas.
- Seu profissional da saúde irá revisar a prescrição e monitorar você para decidir até quando você precisa de suplementação.



Como armazenar suplementos nutricionais orais

- Se não forem abertos, os SNOs líquidos podem ser armazenados em um armário fora da luz solar direta. Uma vez abertos, eles devem ser armazenados na geladeira. Já os SNOs em pó devem ser armazenados também em armários, fora da luz solar, em locais frescos e bem tampados.
- Para os SNOs líquidos, verifique o rótulo para obter instruções para ver por quanto tempo eles podem ser armazenados com segurança na geladeira após a abertura. Lembre-se de sacudi-los bem antes de abrir. Já para os suplementos em pó, lembre-se de mexer bem para diluí-los por completo. Fale com o seu profissional de saúde se tiver mais perguntas sobre os SNOs.

