



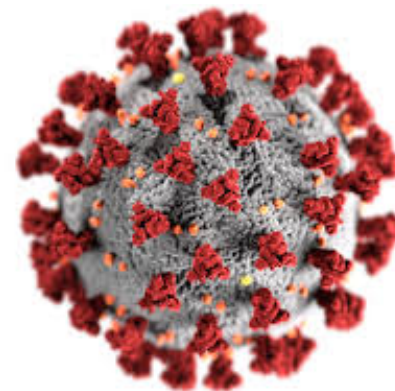
**ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS IMPORTANTES  
DIANTE DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS  
(COVID-19)**

**NUTRICIONISTA CAMILA LARANGEIRAS  
CRN 6 - 29317**

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o surto do novo Coronavírus como pandemia. O vírus, causador da doença COVID-19, colocou em estado de atenção todo o mundo, que busca orientações sobre como se prevenir e se comportar, como também o que se alimentar.

### **Diante da pandemia de Coronavírus (COVID-19):**

- Afetou todos os aspectos de nossas vidas (isolamento social );
- Manter uma alimentação saudável é primordial para controlar ou aumentar seu sistema imunológico, para se houver contágio, seja assintomática, sem sintomas ou mais leves;



**NÃO EXISTEM PROTOCOLOS TÉCNICOS NEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTEM ALEGAÇÕES MILAGROSAS,** não existem supostos superalimentos isolados que previnam o contágio do vírus.

Fonte: Conselho Federal dos Nutricionistas (CFN).

# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

1. Uma alimentação saudável, equilibrada, variada, rica em vitaminas, minerais e fibras, podem auxiliar no combate aos vírus e bactérias indesejadas ao organismo.



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

2. Consuma alimentos fontes de vitamina C (exemplo: acerola, laranja, limão, manga, abacaxi, tangerina, goiaba, kiwi, morango, pimentão, espinafre, repolho, brócolis, caju, entre outras);



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

3. Mantenha hidratação adequada, para determinar sua necessidade diária, utilize o cálculo: PESO (KG) X 35ML = Quantidade em ml para seu consumo.

EX: 70kg x 35 = 2.430ml = 2,5 litros

A ingestão de água é fundamental para um bom funcionamento do organismo. Por isso, tenha do seu lado sempre uma garrafinha de água. Quanto maior o tamanho da garrafinha, melhor!



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

4. Os temperos têm papel importante na batalha contra imunidade baixa. Especiarias como açafrão, pimenta preta, curry, cravo, canela, páprica e cominho auxiliam na saúde intestinal, que é um dos controladores da imunidade;



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

5. Tenha boas noites de sono (+ - 8 horas), se não estiver conseguindo, opte por realizar práticas da higiene do sono;

Higiene do sono: Ambiente agradável com boa ventilação e iluminação; Evite exercícios próximo ao horário de dormir; Evite pensar em problemas antes de dormir; Evite luz de telas (computador, celular e TV); Evite cafeína após às 18 horas; Evite refeições pesadas antes de dormir; Faça técnicas de respiração ou meditação.



OBS: Os chás são uma ótima forma de mandar a insônia embora e garantir uma boa noite de sono..  
EX: Chá de camomila, chá de erva cidreira, chá de maracujá, chá de passiflora...



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

6. Exercícios físicos regulares, mesmo que simples/ em casa, evite estar muito tempo sentado e deitado, prefira estar mais ativo fazendo atividades que gosta, como exemplo: cozinhar, dançar, organizar a casa, entre outras;

Procure ajuda de um educador físico para auxiliar em qual tipo de exercício é o ideal para o seu caso.



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

7. Gerencie o estresse, e ansiedade, procure realizar tarefas que goste e proporcionem realização pessoal, exemplo: Ler um livro, realizar um curso online, organizar suas atividades, cozinhar, dançar, meditar, jogar, entre outras.



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

## ANSIEDADE

Não sentir sintomas de ansiedade nesse período que enfrentamos é muito difícil, visto toda situação de insegurança e incertezas que estamos passando.

Porém, podemos utilizar algumas estratégias para ter um pouco mais de controle e alívio desses sintomas:

- Faça técnicas de ioga ou meditação para melhorar o seu autocontrole e promover o relaxamento.
- Tire um tempo para VOCÊ!
- Assista um filme ou série relaxante.

# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

## ANSIEDADE

- Evite ficar o tempo inteiro em busca de notícias sobre o coronavírus.
- Descanse e durma bem.
- Tome chás calmantes.
- Pratique exercício físico.
- Faça técnicas de respiração. Exemplo: Inspire por 5 segundos, segure a respiração por 15 segundos e solte por 5 segundos. Faça esse mesmo processo de 10-15 vezes.

# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS, ACERCA DO CORONAVÍRUS (COVID -19)

## ANSIEDADE - ALIMENTAÇÃO

**Consuma os alimentos fonte de triptofano, magnésio e B6.** Esses nutrientes promovem o aumento de serotonina, o neurotransmissor responsável pela sensação de relaxamento e bem estar.

- Alimentos fonte de magnésio: folhas verdes escuras (espinafre, couve, rúcula, agrião...), semente de abóbora, nozes e castanha do Pará.
- Alimentos fonte de triptofano: banana, amêndoas, grão de bico, aveia, cacau e abacate.
- Alimentos fonte de vitamina B6: farelos, ameixa e banana.

**OBS: é fundamental alertar a importância de procurar ajuda de psicólogo ou psiquiatra caso sentir sintomas crônicos de ansiedade.**

# ORGANIZAÇÃO DAS REFEIÇÕES SEMANAIS

- Monte seu cardápio, com ele em mãos, evitará improvisos.
- Planeje todas as refeições da semana (café da manhã, almoço, lanches e jantar).
- Faça lista de compras com alimentos saudáveis, afastando o risco de colocar no carrinho alimentos altamente calóricos e com baixa qualidade nutricional, como doces, salgadinhos e refrigerantes.
- Vá ao mercado e feira ou peça as compras pelo site do supermercado ou app como Rappi.
- Tire um dia para fazer algumas refeições e deixar congeladas. Deixe as frutas e vegetais higienizadas e algumas já cortadas na geladeira.
- Os recipientes devem ser de vidro ou inox, devidamente identificado com nome e validade.
- Higienize bem todas as folhas, seque bem e armazene em pote intercalando as folhas com papel toalha!
- Congele os alimentos em porções, com data de validade e já pré-cozidos ou higienizados.

# O QUE CONSUMIR?

- Ovos, iogurtes, queijos brancos, proteínas em geral, cereais (arroz, quinoa ou milho), leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico ou ervilha), folhas, frutas, pão integral, legumes, tubérculos, oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes...), azeite, manteiga, mel, azeitona, ovo de codorna, pasta de oleaginosas/amendoim.
- Quais frutas e vegetais duram mais? Repolho, cenoura, abóbora, abobrinha, brócolis, maçã, uva, frutas vermelhas (congelar), melão, melancia, palmito, tomate, cebola, limão e cogumelos.

OBS: Não faça estoque de comida! Mas planeje as refeições da semana, para evitar idas desnecessárias aos supermercados.



# COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS QUE CHEGAM DA FEIRA:

- ❑ Retire-os da embalagem.
- ❑ Lave-os com água corrente para a retirada, por exemplo, de terra.
- ❑ Mergulhe-os em solução clorada, que pode ser água sanitária, que tenha indicação na embalagem para o uso com, ou hipoclorito de sódio disponível em postos de saúde. Para cada litro de água, utilize uma colher de sopa de água sanitária ou então 10 gotas do hipoclorito de sódio.
- ❑ Insira os alimentos nesta solução, e deixe-os por 15 minutos.
- ❑ Retire-os dessa solução (não a reutilize) e enxague os alimentos com água corrente.
- ❑ Antes de guardar na geladeira em sacos plásticos limpos, ou recipientes, tire a umidade, com um papel toalha, ou deixe secar em temperatura ambiente.
- ❑ O ideal é guardar as folhas secas em um pote com tampa, forre o recipiente com papel toalha e coloque as folhas. Quando o papel estiver bem molhado, descarte e coloque um novo.



# COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS QUE CHEGAM DA FEIRA:

- ❑ **EMBALAGENS:** O álcool 70% é indicado para higienizar as embalagens dos alimentos industrializados.
- ❑ **LEMBRE-SE:** Antes de iniciar o processo de higienização dos alimentos, lave as mãos corretamente, seguindo as recomendações do Ministério da Saúde e nunca leve a mão à boca e ao nariz durante o processo de manipulação de alimentos.

Com todas essas etapas concluídas, pode ter confiança na ingestão destes alimentos.



# ATENÇÃO!!

- Shot imunomodulador, Vitamina C, Própolis, glutamina, chás milagrosos, são totalmente desnecessários e não possuem evidências para serem prescritos contra o Coronavírus.
- Não há um único alimento/suplemento que sozinho seja capaz de aumentar a imunidade.
- Já uma alimentação equilibrada, incluindo o consumo adequado de frutas, legumes e verduras e sem restrições severas (inclusive de calorias) contribuem para o aumento e manutenção da imunidade.
- Faça o básico seguindo as orientações acima que já será suficiente.

- Para maiores informações sobre as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, conheçam o Guia Alimentar para a População Brasileira:

([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)).

- Em caso de dúvidas, disquem 136 (Disque saúde) 24h/dia do Ministério da Saúde, apto a esclarecer dúvidas sobre o Coronavírus, ou pelo site ([www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)) com informações oficiais e atualizadas.

- APP - Coronavírus – SUS: O Ministério da Saúde lança o app Coronavírus-SUS com o objetivo de conscientizar a população sobre o Corona Vírus COVID-19.



**Fortalecer a imunidade não impede o contágio nem cura a doença, mas ajuda o sistema imunológico a estar pronto para enfrentar o vírus.**

**Estas orientações nutricionais básicas irão evitar possíveis vírus e bactérias patogênicas, e principalmente irá fortalecer a barreira imunológica.**



Muito Obrigada



Marcações: (82) 98724-0909

Instagram: @\_\_camilanutri

Facebook: <https://www.facebook.com/camilalarangeirasnutri>