

ERILDO VICENTE MÜLLER
GIOVANI MARINO FAVERO
LIZ ELAINE SOWEK
RAFAEL GOMES DITTERICH



COVID -19 e ALIMENTAÇÃO



GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ

Governador

Carlos Massa Ratinho Júnior

Vice-governador

Darci Piana

Superintendência Geral de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

Aldo Nelson Bona

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-reitor

Everson Augusto Krum

Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Culturais

Clóris Regina Blanski Grden

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Dionízia Xavier Scomparin

Colaboradores

Bruno Diniz Batista

João Pedro Giacomet

Larissa Guil

Rubia Daniela Thieme

ERILDO VICENTE MÜLLER
GIOVANI MARINO FAVERO
LIZ ELAINE SOWEK
RAFAEL GOMES DITTERICH

COVID -19 e ALIMENTAÇÃO

PROEX UEPG

Equipe Editorial

Revisão de língua portuguesa

Emilson Richard Werner

Arte

Larissa Guil

Diagramação

Marco Aurélio Martins Wrobel

Imagem da capa

Freepik

Apoio

Editora UEPG

C873 COVID-19 e alimentação [livro eletrônico]/ Eildo Vicente Müller et al. (org.). Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2020. 40f.; E-book PDF

ISBN: 978-65-86967-06-7 (on line)

DOI: 10.5212/86967-06-7

1. Corona vírus. 2. COVID-19- sintomas. 3. Alimentação. I. Müller, Eildo Vicente (Org.). II. Favero, Giovanni Marino (Org.). III. Soweck, Liz Elaine. IV. Ditterich, Rafael Gomes (Org.). V. T.

CDD: 618.2

Ficha Catalográfica elaborada por Maria Luzia F. B. dos Santos – CRB9/986

2020



Apresentação

Diante da emergência da pandemia do coronavírus, com tantas informações circulando via *web* e várias notícias que afligem e assustam a população, o Grupo de Estudos em Epidemiologia e Cuidados em Saúde e o Grupo de Enfrentamento à Covid-19 reuniram e elaboraram informações baseadas na melhor evidência científica disponível no momento, para os grupos mais vulneráveis ao agravamento da doença, trazendo-as à população da maneira mais acessível possível.

Esperamos, com este material, contribuir para ressaltar a importância dos bons hábitos alimentares e da hidratação adequada no combate à Covid-19, pois o estado nutricional do organismo e os nutrientes ingeridos com a alimentação influenciam consideravelmente o funcionamento do sistema imunológico.



Boa leitura!

COVID - 19: O QUE É ?

Doença causada
por um vírus da
família do
coronavírus

SARS-CoV-2

**Atinge, principalmente,
o aparelho respiratório**

CUIDADO!

PODE SER CONFUNDIDA
COM GRIPE OU
RESFRIADO



POR QUE A COVID-19 É UMA PANDEMIA?

**ESTÁ PRESENTE EM
TODOS OS CONTINENTES**

03 de junho de 2020

**6.194.533
casos
confirmados**

376.320 mortes

Organização Mundial da Saúde (OMS)



O VÍRUS ESTÁ PRESENTE NA SALIVA

Ele se dispersa por meio de gotículas de muco do nariz ou saliva da boca, que se espalham no ar e em superfícies, quando uma pessoa infectada tosse ou espirra



SINAIS E SINTOMAS

PACIENTES PODEM SER CLASSIFICADOS
EM 3 CATEGORIAS CLÍNICAS:

ASSINTOMÁTICOS



SINTOMÁTICOS LEVE



SINTOMÁTICOS GRAVE



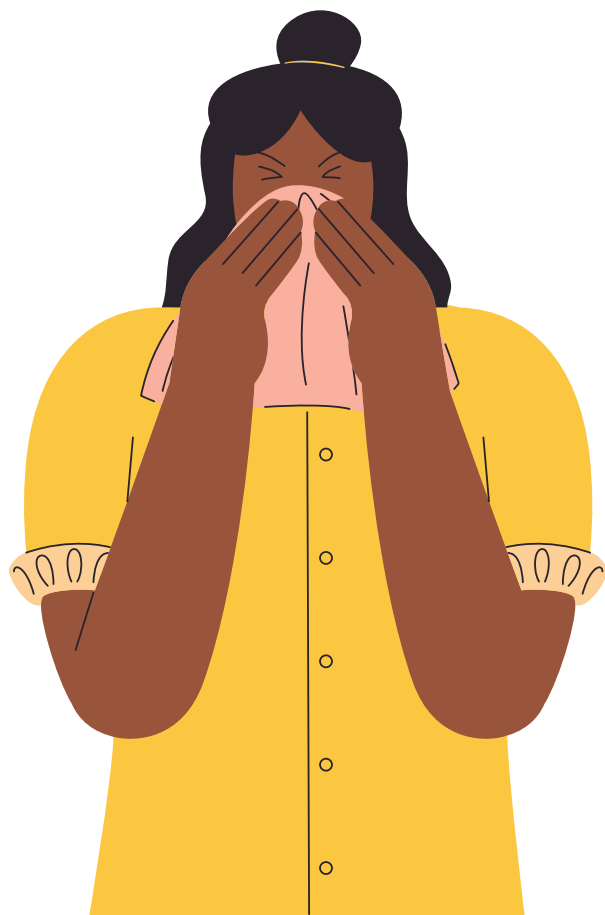
ASSINTOMÁTICOS

INDIVÍDUOS INFECTADOS QUE NÃO
MANIFESTAM SINTOMAS DA DOENÇA
TRANSMITEM O VÍRUS DENTRO DA
COMUNIDADE



SINTOMÁTICOS LEVE

APRESENTAM FEBRE, CANSAÇO,
TOSSE SECA, CONGESTÃO
E SECREÇÃO NASAL,
DOR DE GARGANTA, DIARREIA

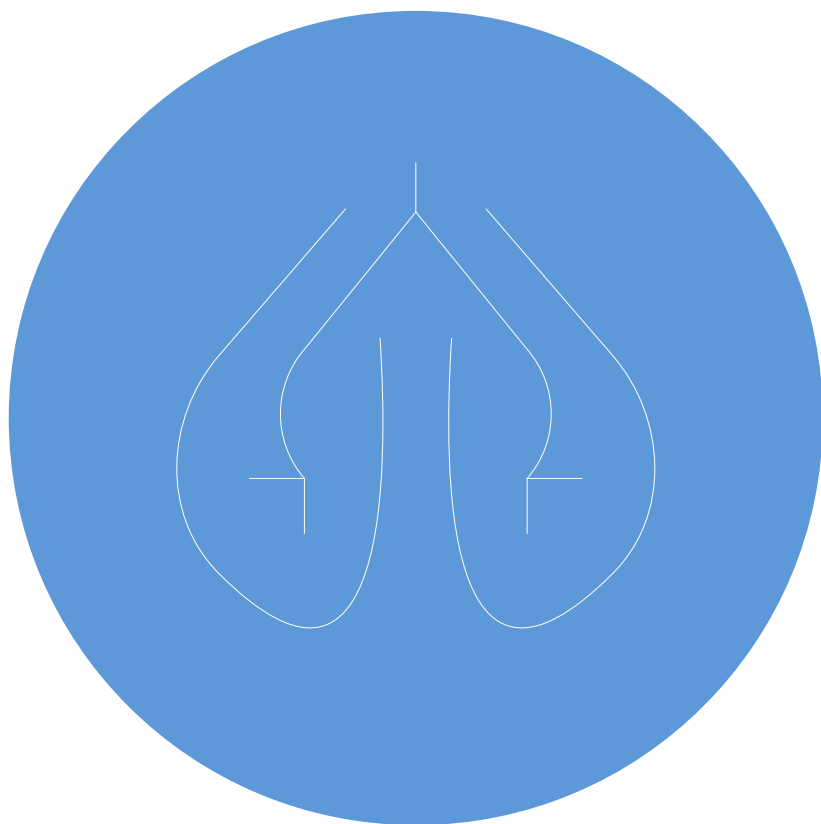


SINTOMÁTICOS GRAVE

APRESENTAM FEBRE, CANSAÇO,
TOSSE SECA, CONGESTÃO
E SECREÇÃO NASAL,
DOR DE GARGANTA, DIARREIA

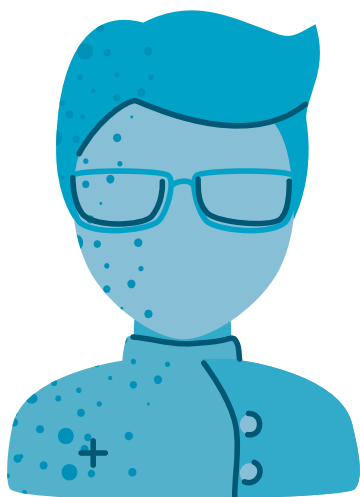
+

DIFICULDADE PARA RESPIRAR



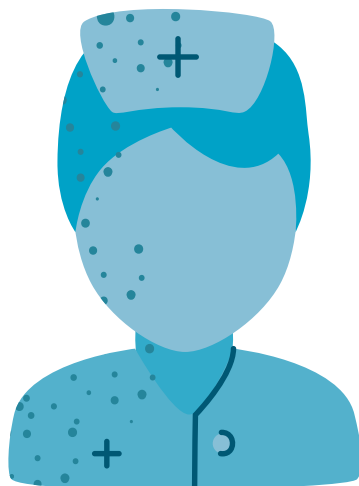
QUANDO DEVO PROCURAR UM MÉDICO?

Quando apresentar:



TOSSE

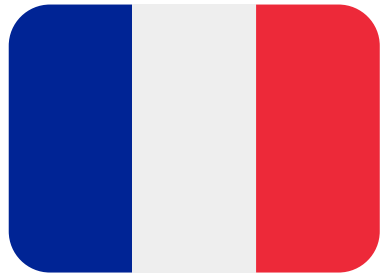
FEBRE



**E DIFICULDADE
PARA RESPIRAR**

**SOBREPESO,
OBESIDADE
E COVID-19**

**VOCÊ SABIA QUE A OBESIDADE
É RESPONSÁVEL POR METADE
DOS INTERNAMENTOS
POR COVID-19 NOS
ESTADOS UNIDOS E NA FRANÇA?**



**Além disso, ela é a principal
causa de internamento de
indivíduos em estado grave
por COVID-19 na faixa
etária de 18 a 49 anos.**

Condições de internados por COVID-19 nos EUA

14 Estados, Março de 2020

■ Obesidade ■ Hipertensão ■ Doença Pulmonar Crônica ■ Diabetes

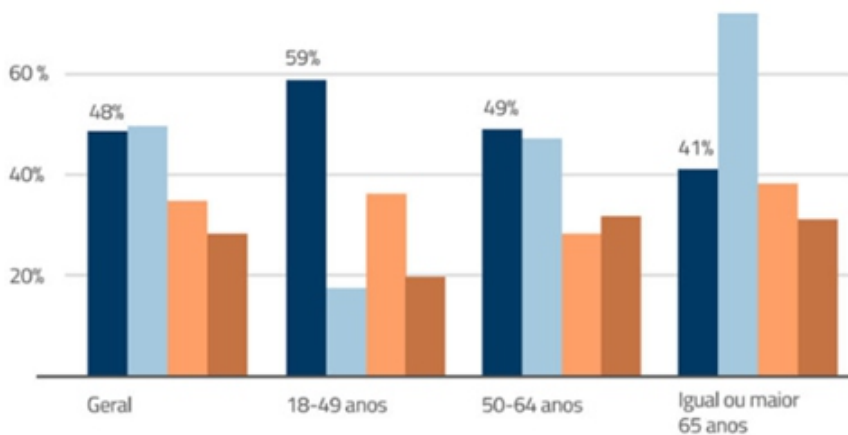


Gráfico: Maher El Chaar, MD

Fonte: Departamento de Saúde dos Estados Unidos - Centro de Controle e Prevenção de Doenças

DEFINIÇÃO DE OBESIDADE

Doença multifatorial caracterizada por acúmulo excessivo de gordura corporal que acarreta:



PREJUÍZOS METABÓLICOS

DÉFICIT NO APARELHO LOCOMOTOR

DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS



**CONSIDERA-SE A OBESIDADE
UM FATOR DE RISCO PARA
ENFERMIDADES COMO
DISLIPIDEMIAS*, DOENÇAS
CARDIOVASCULARES, DIABETES
MELITO TIPO II E ALGUNS TIPOS
DE CÂNCER. ATUALMENTE, ESTÁ
ASSOCIADA AO
DESENVOLVIMENTO DE QUADROS
GRAVES EM PACIENTES
INFECTADOS POR COVID-19.**

*Dislipidemia é a alteração dos níveis de gorduras no sangue.

DIAGNÓSTICO DE OBESIDADE

REALIZADO COM BASE NO
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

IMC
E OBTIDO A PARTIR
DA RELAÇÃO
ENTRE PESO
CORPÓREO (Kg)
E ESTATURA (m^2)
DOS INDIVÍDUOS

Organização Mundial da Saúde (OMS)

IMC
Kg/m²

BAIXO PESO <18,5

PESO NORMAL \geq 18,5 E <25

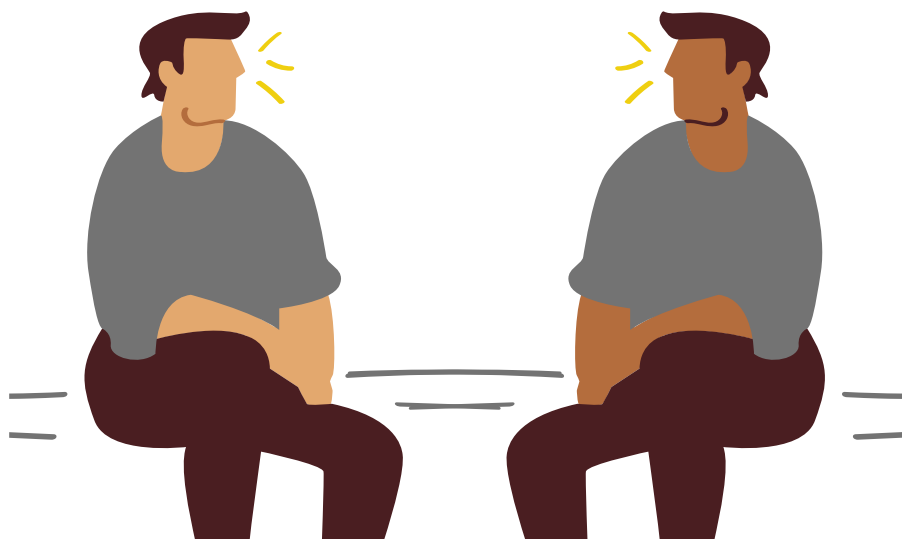
SOBREPESO \geq 25 E <30

OBESIDADE \geq 30

Organização Mundial da Saúde (OMS)

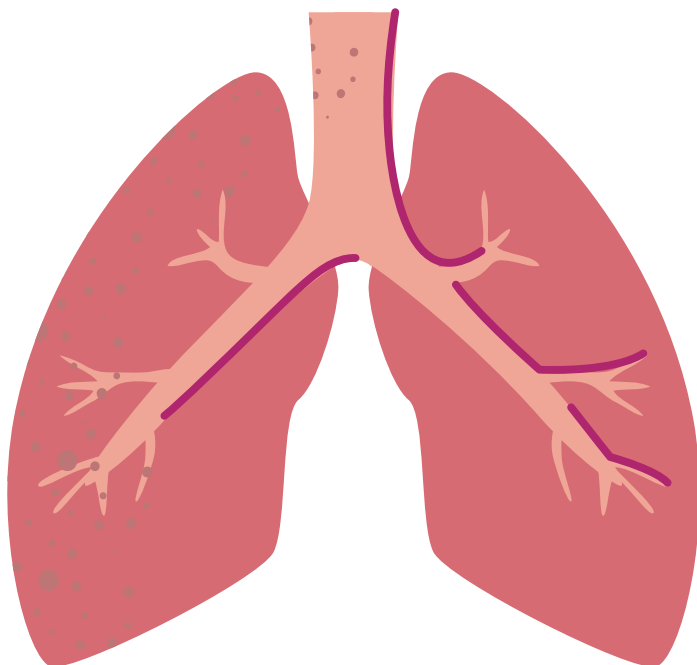
**COM BASE NESSE
PARÂMETRO, SÃO
CONSIDERADOS OBESOS
OS INDIVÍDUOS CUJO**

**IMC É IGUAL OU
SUPERIOR A
30 Kg/m.**



FISIOPATOLOGIA* DA OBESIDADE E A COVID-19

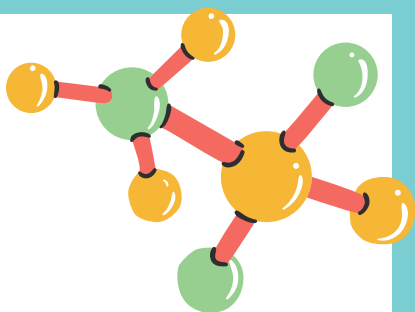
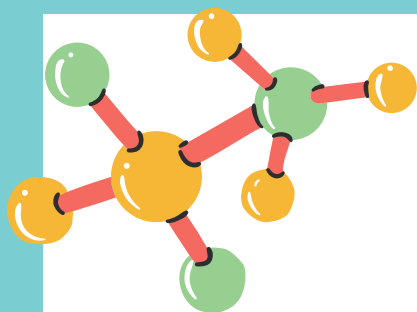
A obesidade está associada a uma dificuldade mecânica de realizar os movimentos respiratórios, o que reduz o volume de ar inspirado e expirado.



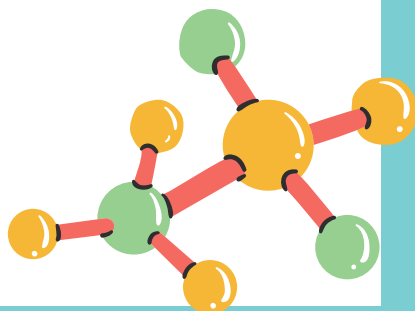
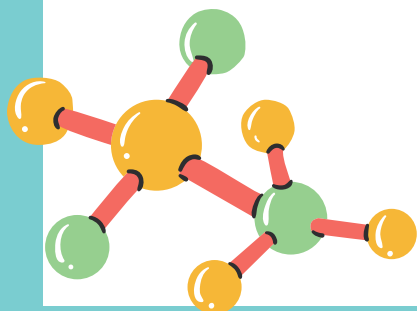
* Fisiopatologia diz respeito à maneira como uma doença ou transtorno se manifestam fisicamente no corpo da pessoa.

Em pacientes com obesidade abdominal severa (IMC > 40kg/m²) a função pulmonar é ainda mais comprometida na posição deitada.





Além disso, a obesidade, por ser uma doença inflamatória, ocasiona o aumento de citocinas inflamatórias, o que pode contribuir para o aumento da gravidade da infecção causada pela COVID-19.





ESSAS OBSERVAÇÕES
ALERTAM PARA A
NECESSIDADE DE MAIOR
VIGILÂNCIA, PRIORIDADE
NA DETECÇÃO, TESTAGEM E
TERAPIA AGRESSIVA PARA
PACIENTES COM
OBESIDADE E INFECÇÕES
POR COVID-19.

ALIMENTOS

**PARA A CONTENÇÃO DA
PANDEMIA DE DOENÇA POR
CORONAVÍRUS (COVID-19)
O ISOLAMENTO SOCIAL É
RECOMENDADO**

Com o isolamento ocorre uma mudança no estilo de vida, como alteração do comportamento alimentar, redução da atividade física, menor exposição solar e alteração na qualidade do sono.

Todas essas mudanças
podem trazer
consequências negativas
para a saúde da população,
como:

GANHO DE PESO CORPORAL e COMORBIDADES ASSOCIADAS



A necessidade de manter uma alimentação saudável e segura é fundamental para a manutenção do bem-estar geral da população, bem como para manter um adequado estado nutricional, fundamental para a recuperação em caso de infecção.

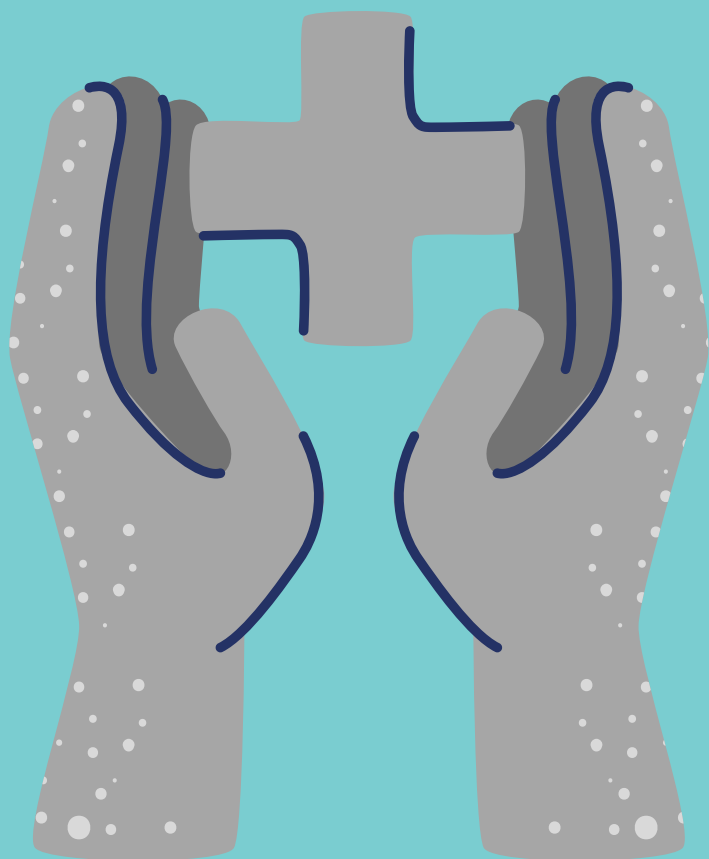


Em tempo de confinamento domiciliar, é importante que, na compra e consumo de alimentos, se tenham em conta as características do alimento e também qualidades nutritivas.

As escolhas alimentares devem priorizar o equilíbrio entre alimentos que integrem um plano alimentar saudável.



O PRIMEIRO PASSO
É O
PLANEJAMENTO



PLANEJAMENTO

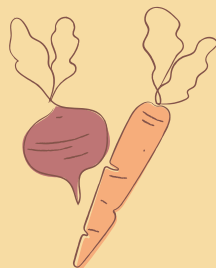
Planejar as refeições a fazer e listar todos os ingredientes.



Escolher alimentos frescos e saudáveis, com durabilidade maior para ir menos vezes ao supermercado.



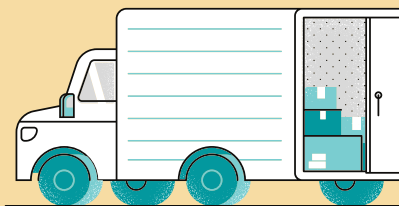
Verificar tudo o que já tem em casa, e só depois fazer a lista de compras.



Preferir alimentos de alto valor nutricional a alimentos que forneçam muita energia. Por isso, é importante ler os rótulos.

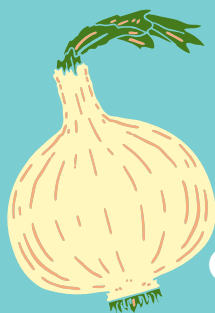


Quando possível, recorrer a entregas domiciliares.



Algumas opções de hortaliças

Couve-flor



Cebola



Cenoura

Brócolis



Abóbora



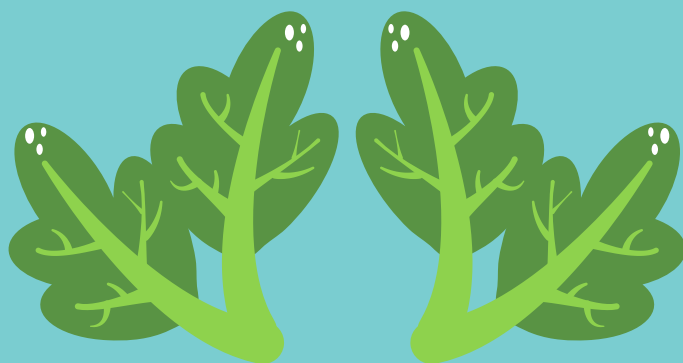
Alho

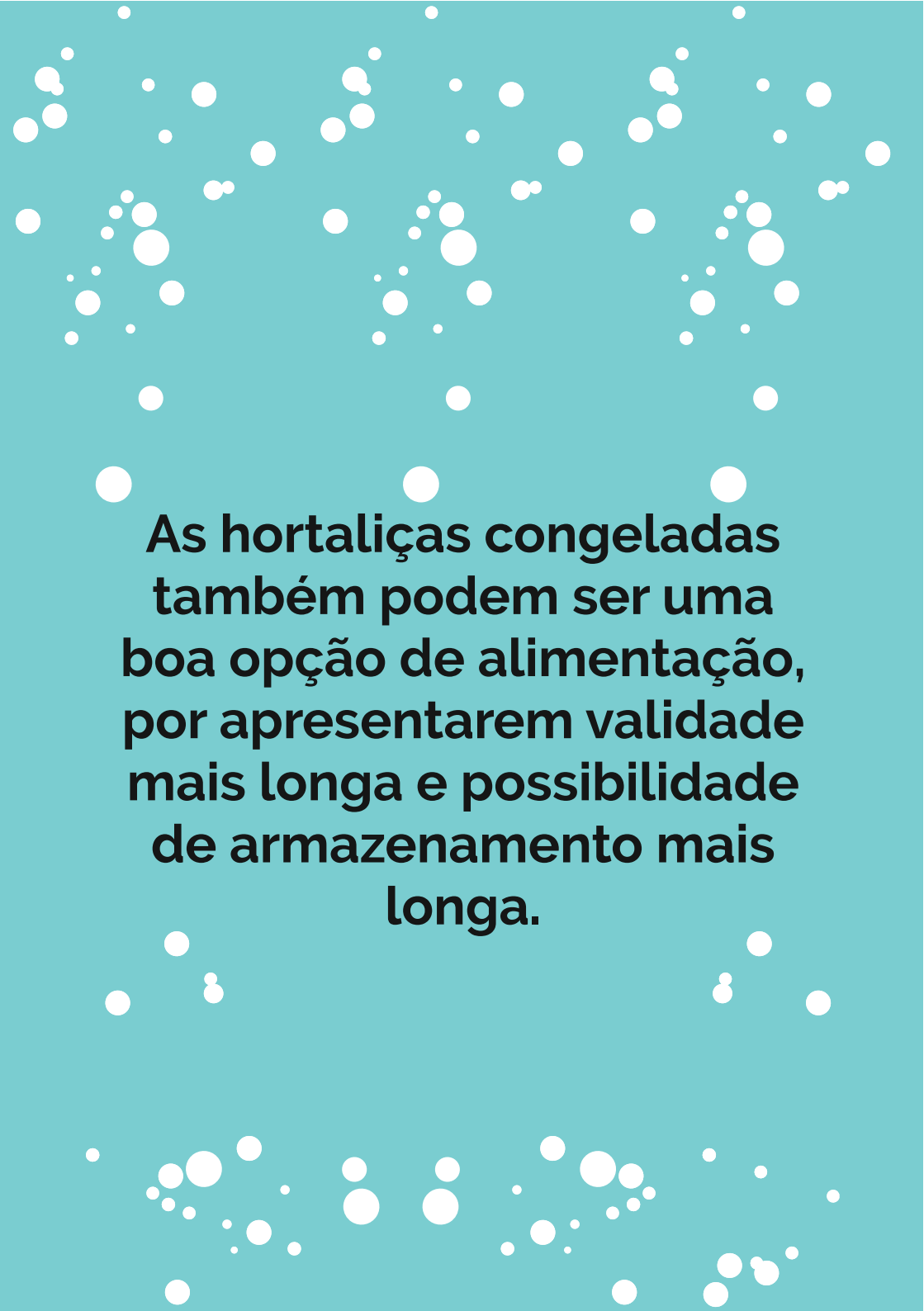
Feijão-verde



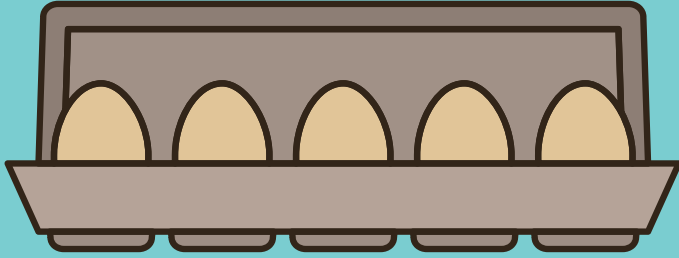


**As hortaliças de folha verde
e o tomate também
podem fazer parte da lista
de compras, mas em menor
quantidade, e devem ser
consumidos logo nos primeiros
dias da quarentena.**

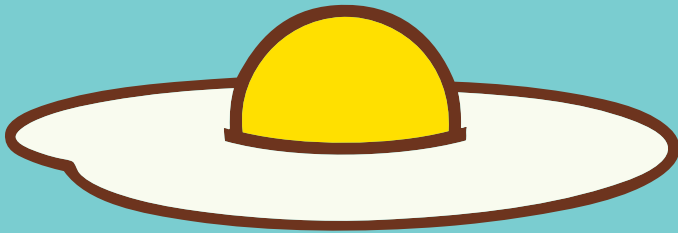




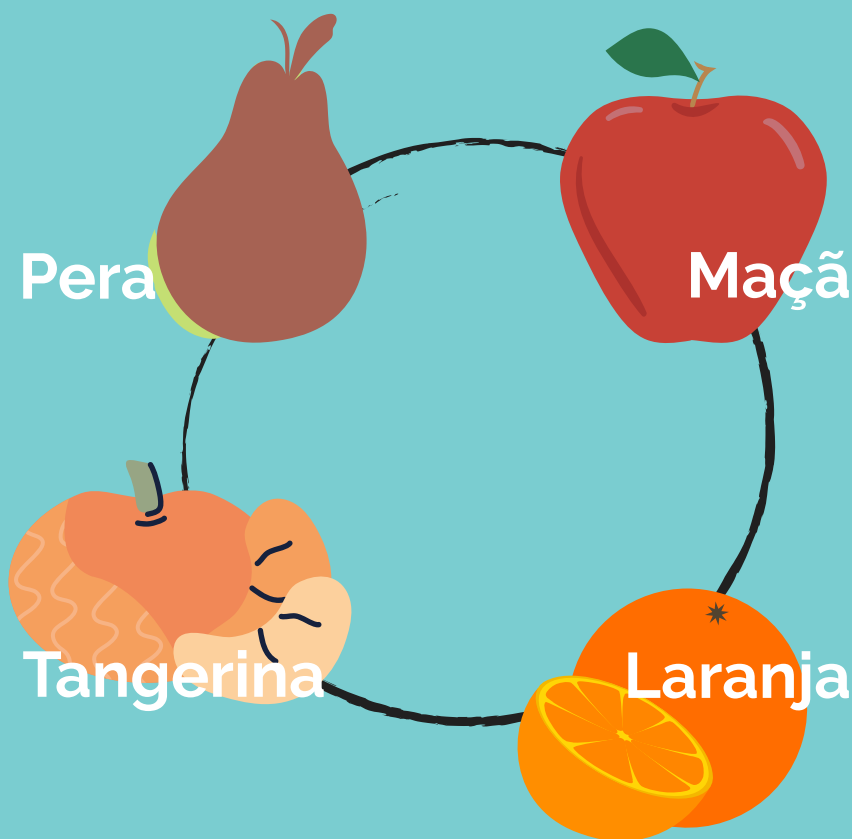
**As hortaliças congeladas
também podem ser uma
boa opção de alimentação,
por apresentarem validade
mais longa e possibilidade
de armazenamento mais
longa.**



Os ovos também são uma ótima opção de alimentação por apresentarem boa durabilidade e elevada riqueza nutricional.



Entre as frutas,
destacam-se
as seguintes:



Outras frutas que duram menos tempo podem ser adquiridas, porém em pequena quantidade.



Mantenha sua rotina de refeições diárias e beba muita água. Ao longo do dia, lembre-se principalmente de evitar lanches com excesso de açúcar ou sal, que não são saudáveis.



Um estado nutricional e de hidratação adequados...

...melhoram, de modo geral, a condição do sistema imunológico e ajudam para a recuperação mais rápida de pessoas doentes.



REFERÊNCIAS

DIETZ, William; SANTOS-BURGOA, Carlos. Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. **Obesity: a research journal**, v. 28, n. 6, p. 1005, June, 1, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.22818>. Acesso em: 26 maio 2020.

FERREIRA, Maycon Junior et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Editorial, prévio à publicação, ed. online 9 abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005006201&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 maio 2020.

PORTUGAL. Direção-Geral da Saúde (DGS). **Novo coronavírus COVID-19: Alimentação**. 19 mar. 2020. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/05-PNPAS_V5.pdf?fbclid=IwAR0_lyDKy4UTmWBtSGQz7rZLaoS8ytZCSf-Gof3BnTG5xgWmiAK8tgOxzpQ>. Acesso em: 26 maio 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. SBCBM alerta: obesidade está presente em metade dos internamentos por COVID-19 nos EUA e na França. SBCBM. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br/sbcbm-alerta-obesidade-esta-presente-em-metade-dos-internamentos-por-covid-19-nos-eua-e-na-franca>. Acesso em: 26 maio 2020.

VAZ-FERNANDES, Paula. **COVID-19 e estilo de vida saudável**. Universidade Aberta. Repositório Aberto. abr. 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.2/9591>. Acesso em: 26 maio 2020.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira et al. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, Diamantina, v. 15, n. 1, p. 185-194, jan. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100024&script=sci_arttext. Acesso em: 26 maio, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Food and nutrition tips during self-quarentine**. Disponível em: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR2dKEtezRcmgiqhZlIkfu_zfWHGZtzyNBUTd2qhEGHNX-z7FwKKlyJ30yc. Acesso em: 26 maio 2020.