



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

ALIMENTAÇÃO

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Orientações na área da Alimentação

Tendo em conta a situação atual do país e as medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, nomeadamente o isolamento preventivo (profilático), poderão contribuir para alterações no comportamento de compra e de consumo de alimentos, tornando essencial definir e organizar as idas ao supermercado.

É igualmente importante esclarecer se o SARS-CoV-2 pode ser transmitido através dos alimentos, se podemos reforçar o sistema imunitário através de determinados alimentos ou suplementos alimentares ou, ainda, se é seguro amamentar. E como devem os nossos idosos cuidar da sua alimentação.

Este documento menciona as orientações a tomar.

Orientações para alimentação em situações de isolamento: planeamento e compra de alimento

Numa situação de isolamento, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que permita assegurar as necessidades alimentares por um período mais longo de tempo, sendo importante definir e planejar a sua ida ao supermercado, evitando deslocações muito frequentes, desnecessárias e inclusive o açambarcamento de produtos alimentares que pode, inclusive, ser um estímulo ao consumo alimentar excessivo e de má qualidade nutricional.

Seguem-se algumas recomendações e orientações, cujo objetivo é contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta situação, incentivando a compra de alimentos que apresentem uma boa durabilidade e que sejam promotores de uma alimentação saudável.

Não esquecendo que será igualmente importante manter um estilo de vida saudável, nomeadamente uma hidratação adequada, atividade física e horas adequadas de sono.

Como Planear:

Antes de ir às compras, planeie, defina o que é essencial, **faça uma lista de compras** e para fazer essa lista **deve**:

1. Verificar que alimentos que tem em casa;
2. Avaliar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação;
3. Planear as diferentes refeições que pretende fazer, não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua confeção;
4. Considerar a importância de incluir maioritariamente alimentos que façam parte de um padrão alimentar saudável.

No momento da compra, devem ter-se também alguns cuidados:

- Verificar e cumprir a lista de compras;
- Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo;
- Garantir que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade;
- Preferir alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética;
- Assegurar a compra de produtos frescos, como fruta e hortícolas, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e tendo em conta a capacidade de armazenamento.

Nas idas às compras devem ser asseguradas todas as precauções para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros, nomeadamente:

- evitar o manuseamento dos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
- cumprir as distâncias de segurança;
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço.

Kit Alimentar para 14 dias

Este kit alimentar foi desenvolvido no sentido de orientar as compras das pessoas que se encontram sob vigilância ou quarentena. Dentro do possível, e de modo a tentar salvaguardar uma alimentação saudável neste período, devem ser tidos em conta fatores como necessidades nutricionais médias diárias (2000 kcal, 20% proteína, 50% hidratos de carbono e 30% lípidos), variedade e a longevidade dos produtos alimentares, não esquecendo, com igual importância, a ponderação no consumo energético excessivo, no sal e no açúcar.

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS *
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1 Kg
OU	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
OU	
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2,5kg
3. FRUTA	
Fruta	3kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex.: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
OU	
Leite + Queijo (ex.: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg (meia dúzia de ovos + 700g (ou 6 latas conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco)
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350 ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	-

Tab. 1 – Kit para 14 dias

Prioridade dos produtos alimentares a adquirir

Reforça-se que na aquisição de produtos alimentares deverá ter em consideração a disponibilidade física do armazenamento dentro e fora do equipamento de refrigeração e conservação de congelados. A aquisição de papas e boiões de fruta para as famílias que apresentem crianças não deve ser esquecida. Caso não haja certeza na utilização dos produtos alimentares mais perecíveis (ex.: carne) no espaço de 3 dias, é recomendável que procedam à sua congelação de imediato. É ainda importante efetuar sempre uma avaliação às características organolépticas antes do seu consumo, por exemplo: cor, textura e odores.

Cereais e derivados e tubérculos

- CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO

- ❖ Boa durabilidade
- ❖ Elevada riqueza nutricional
- ❖ Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



- PÃO

- ❖ Boa durabilidade (pode ser congelado ou fazê-lo em casa)
- ❖ Elevada riqueza nutricional
- ❖ Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

Hortofrutícolas com maior durabilidade



- ❖ Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde, produtos hortícolas congelados;



- ❖ Maçã, pêra, laranja, tangerina

Proteínas

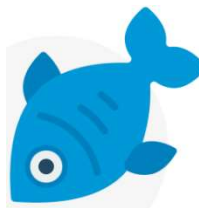
- OVOS

- ❖ Boa durabilidade
- ❖ Elevada riqueza nutricional
- ❖ Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



- CONSERVAS DE PESCADO

- ❖ Boa opção para algumas refeições



- PESCADO CONGELADO

- ❖ Boa durabilidade

- PESCADO FRESCO

- ❖ Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra

- CARNE CONGELADA

- ❖ Boa durabilidade



- CARNE FRESCA

- ❖ Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra

LEGUMINOSAS

- ❖ Secas ou em conserva



- ❖ Boa alternativa à carne

LEITE/IOGURTES

- ❖ Boa durabilidade



ÁGUA

- ❖ A água da rede pública é adequada para consumo

- ❖ Económica



FRUTOS OLEAGINOSOS (nozes, amêndoas, avelãs)

- ❖ Podem ser uma boa opção como snack

- ❖ Produtos com elevada durabilidade

- ❖ Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas como a vitamina E e minerais



OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES

- ❖ Café
- ❖ Tomate pelado
- ❖ Compotas


Alimentação saudável em tempos de COVID-19 e reforço do sistema imunitário

- **Ingestão de fruta e hortícolas:** privilegie sopas e tente comer 3 peças de fruta por dia (opte por congelados, aumentando a sua durabilidade, mantendo as propriedades nutricionais);
- **Beba água:** de 1,5L a 1,9L (8 copos). Evite refrigerantes e a adição de açúcar;
- **Leguminosas:** Confeccione pratos com grão, feijão, lentilhas, ricos em fibra e outros nutrientes;
- **Mantenha horários de refeições/rotinas:** Evite snacks com adição de açúcar e sal;
- **Temos mais tempo:** Aproveite para cozinhar com os seus filhos refeições saudáveis para toda a família;
- **Lembre-se:** Variedade e equilíbrio! Siga a roda dos alimentos, consumindo mais quantidade os alimentos nas fatias maiores e menos os das fatias menores.



Existe pouca evidência científica na relação entre alimentação e reforço do sistema imunitário para combate ao COVID-19. Boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenção.

No entanto, e à semelhança de qualquer outra doença, fazendo uma alimentação saudável, completa e variada consegue-se garantir um bom funcionamento do organismo e de todas as suas funções, através da ingestão de todos os nutrientes necessários, bastando para isso seguir as recomendações da roda dos alimentos.

Reforça-se que consulte as orientações presentes em www.alimentacaosaudavel.dgs.pt, com particular interesse para pessoas em situação de isolamento devido à COVID-19. Estar em casa pode contribuir para um maior consumo de alimentos pouco interessantes a nível nutricional e quebra da atividade física.

Lembre-se: Faça escolhas saudáveis e mexa-se, existem inúmeros exercícios que podem ser feitos em casa, que não só vão fazer muito pelo seu corpo, como pela sua mente!

Transmissão do coronavírus através dos alimentos

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Pelo que se sabe, atualmente a transmissão do vírus ocorre por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, superfícies ou objetos contaminados.

No entanto, aplicando o princípio da precaução, devem ser reforçadas as boas práticas, tais como:

- Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), e secagem adequada (toallete descartável, não tocando novamente na torneira com as mãos depois de as lavar – use o toallete e descarte-o!)
- Desinfecção completa das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
- Não juntar alimentos crus e alimentos cozinhados – evite contaminações!
- Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas (acima dos 75°, no centro do produto, por pelo menos 15s, lave bem as mãos e utilize utensílios para empratar);
- Lavar adequadamente os alimentos crus (utilize produtos desinfetantes específicos para alimentos, quando servir em crú, especificamente para grupos de risco);
- Evitar partilhar comida ou utensílios entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;

- Adote medidas de higiene respiratória: Não tussa, fale ou espirre para cima dos alimentos; faça-o para o cotovelo ou para um lenço descartável e lave e desinfete em seguida as mãos.



Aleitamento materno e COVID-19

Até à data, não há evidência suficiente e clara de que o vírus SARS-CoV2 possa ser transmitido pelas mães com COVID-19 através do leite materno, pelo que as mães que estão infetadas ou sob investigação, podem manter a amamentação desde que a situação clínica o permita.

Esta recomendação baseia-se no facto de se considerar que os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do coronavírus pelo leite materno.

Entre as entidades, é consensual que o aleitamento materno é a melhor forma de alimentação da criança até aos 6 meses (salvo raras exceções), com benefícios quer para a mãe como para a criança.

O Principal Risco é:

O contato próximo entre a mãe e a criança, pois podem ser partilhadas gotículas infecciosas no ar, podendo levar à infeção na criança.

Posto isso, as mães com COVID-19 devem ser devidamente informadas e esclarecidas sobre todos os benefícios e riscos da amamentação, de modo a assegurarem as boas práticas de higiene e manterem todas as precauções para evitar a transmissão da COVID-19 à criança. É por isso recomendado às mães:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão (mínimo 20 segundos), antes e depois de cada mamada;
- Usar uma máscara facial durante a amamentação;
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos da criança;
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies usados frequentemente;
- Se a mãe optar por extrair o leite (bomba manual ou elétrica), deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba ou do biberão e seguir as

recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;

- Sempre que a mãe esteja muito doente, esta deve ser incentivada a extrair o leite e não dar diretamente à mama.

Covid- 19 e estado nutricional dos idosos

A população idosa apresenta maior risco de doença grave por Covid-19.

Este grupo de risco deve adotar como medida profilática, o isolamento. Esta medida pode agravar o seu estado nutricional (quer os que estão em casa, quer aos que estão institucionalizados). Com um estado nutricional agravado, poderão estar sujeitos a um risco aumentado de complicações em caso de doença e consequentemente maior risco de mortalidade.

Deve-se portanto, promover uma alimentação adequada nos idosos, tendo em conta as seguintes recomendações:

- Diariamente devem ser consumidas 2 porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml), nas refeições intercalares;
- Devem ser consumidas 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média);
- Devem ser consumidas leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas) pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo através da sua adição à sopa;
- A sopa de hortícolas deve estar presente nas duas refeições diárias;
- Deve ser incentivado o consumo de carne, pescado e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição), sendo que o peixe gordo deve ser consumido com uma frequência de 2 vezes por semana;
- O incentivo ao consumo de frutos oleaginosos (por ex. amêndoas, nozes), para aqueles que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana).
- Considerando a diminuição do apetite que é comum nesta faixa etária e a alteração do paladar, devem ser promovidas, cerca de 5 a 6 refeições e de menor volume.

A manutenção de um bom estado hídrico (1,5 a 2 litros de água- cerca de 8 copos de água). As águas aromatizadas e as infusões podem ser opções a considerar, preferencialmente sem adição de açúcar.

Outro fator importante: A Vitamina D

- Uma alimentação com base na roda dos alimentos pode não ser suficiente para garantir o aporte de vitamina D aos idosos;
- Para colmatar esta situação, é importante que, mesmo em isolamento, consigam ter alguns minutos de exposição solar diária (20min na face, antebraços e mãos, evitando as horas entre 12h e as 16h);

- Para além disso, podem recorrer a alimentos fortificados nesta vitamina (leite fortificado, cereais de pequeno almoço fortificados, por exemplo);

As instituições que dão apoio à população idosa, devem seguir as orientações presentes no manual do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde “Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos”.

Os profissionais de saúde devem fazer a identificação do risco nutricional a todos os idosos com uma periodicidade semanal, através de ferramentas como: Mini Nutritional Assessment (MNA) e o Malnutrition Universal Screening tool (MUST).

Quem acompanha os idosos deve ter em atenção possíveis sinais de alerta que podem indicar o aumento do risco nutricional:

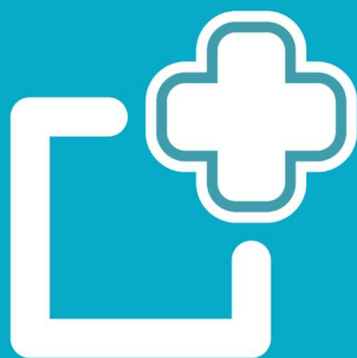
- perda de peso não intencional;
- diminuição da ingestão alimentar;
- perda de apetite ou desinteresse pela alimentação;
- idosos com dificuldades de mastigação;
- idosos com dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar.

Fonte:

- Direção Geral da Saúde

Segurança Alimentar

20.março.2020



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)