



Telessaúde
UFSC



apresentam

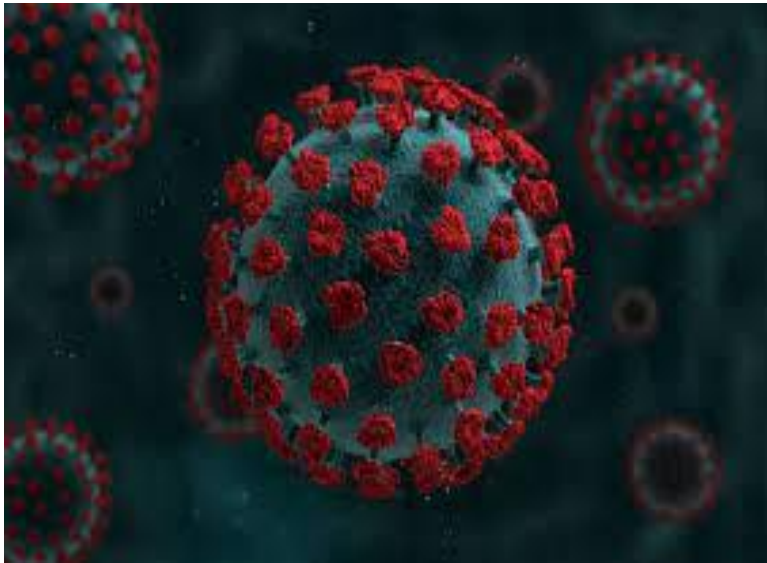
Alimentação pós-COVID-19 na Atenção Primária à Saúde

ALIMENTAÇÃO PÓS-COVID 19 NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Nutricionista Liz Corrêa Fabre – CRN2943

ALIMENTAÇÃO PÓS-COVID 19 NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira

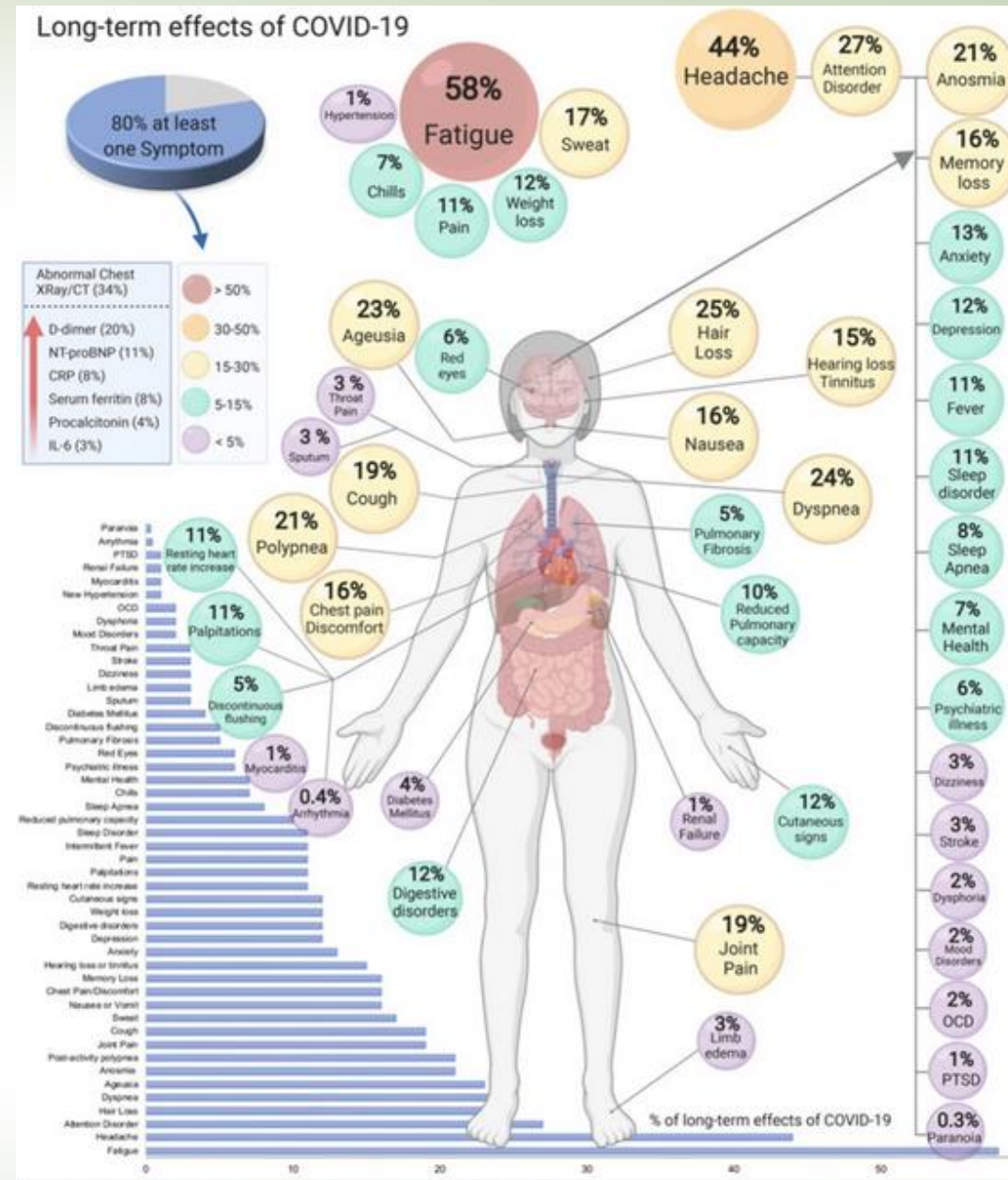


Fonte: spawns/Getty

O Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. Há sete Coronavírus Humanos (HCoVs) conhecidos. Entre eles o SARS-COV (que causa síndrome respiratória aguda grave), O MERS-COV (síndrome respiratória do Oriente Médio), e o SARS-CoV-2 (vírus que causa a doença COVID-19).

Introdução

- Pacientes com COVID-19 podem apresentar várias limitações funcionais.
- Os sintomas pós-COVID incluem distúrbios neurais e musculoesqueléticos, como:
- Neuropatia e fraqueza muscular;
 - Dispneia;
 - Hipoxemia grave;
 - Ansiedade e/ou depressão;
 - Perda de peso significativa; e sequelas cardiovasculares;



Introdução

Quando considerada de forma integrada, a literatura sobre doentes com COVID-19 destaca -se a **relevância da nutrição** na possível determinação dos resultados do tratamento desta pandemia.

A idade avançada e a presença de comorbidades estão quase sempre associadas ao comprometimento do estado nutricional e da sarcopenia, independentemente do índice de massa corporal.

Importância da Alimentação



Fonte: Guia Alimentar para População Brasileira

Para garantir não só o funcionamento normal do sistema imune, mas para os demais sistemas, faz-se necessário uma alimentação saudável.

Contendo carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais e água.

Alimentação e Covid 19



Fonte: www2.uepg.br

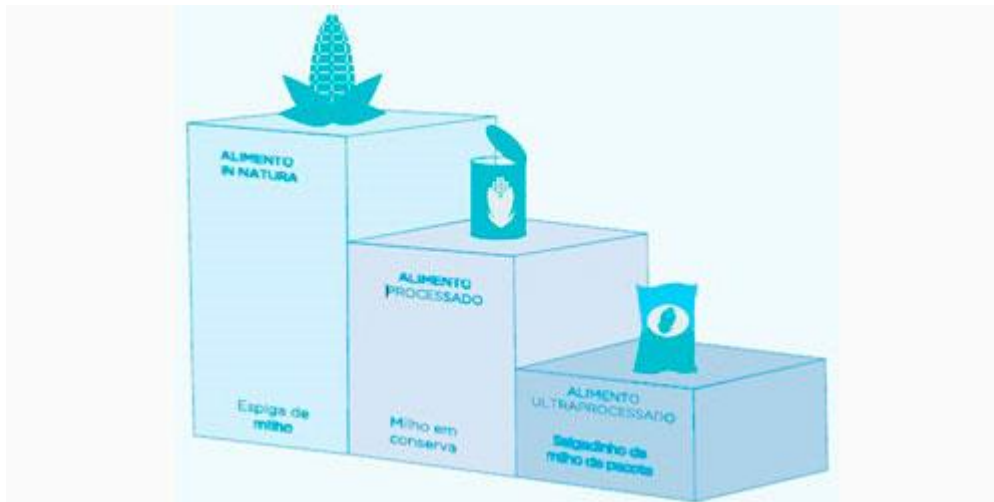
Até o momento, não existe evidências da relação entre o consumo de **determinados alimentos e/ou suplementos** no combate ao novo coronavírus.

Importância da Alimentação Saudável



Uma dieta balanceada é a recomendação para as pessoas que foram afetadas pela COVID-19, nesse aspecto, existem orientações que são apresentadas pelo **Guia alimentar para a população brasileira**, para que o indivíduo tenha conhecimento acerca da alimentação saudável, e agregue alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, favorecendo a saúde imunológica e intestinal.

Importância da Alimentação Saudável



O guia descreve as seguintes orientações importantes como: preferência sempre a alimentos in natura ou minimamente processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, utilizar óleos, gorduras, açúcar e sal em pequenas quantidades nas preparações culinárias.

Introdução

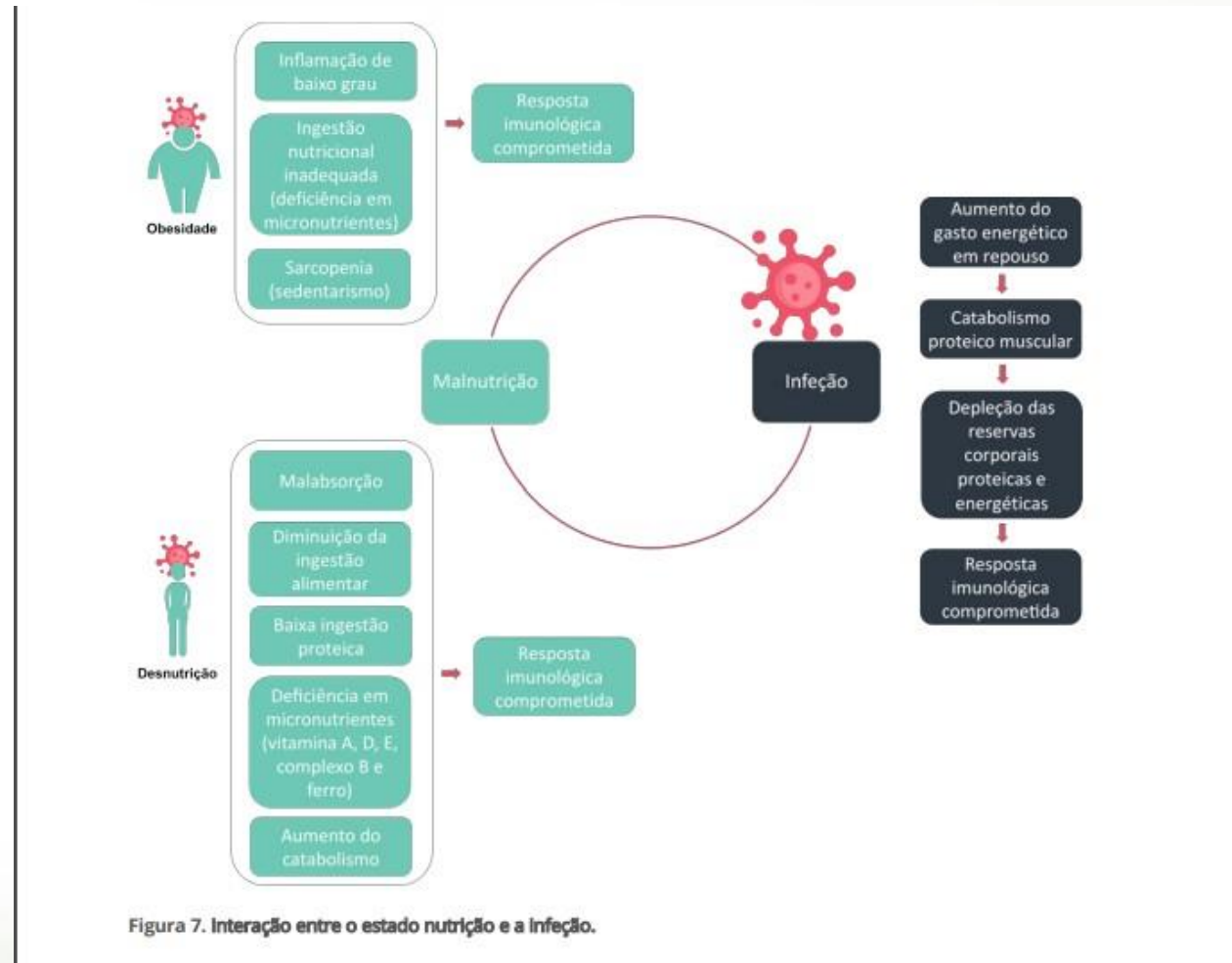


Figura 7. Interação entre o estado nutrição e a infecção.

Importância da Alimentação Saudável



Fonte:Almeida/Folhapress

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2017-2018 Cerca de metade (49,5%) das calorias totais disponíveis para consumo nos domicílios brasileiros provém de alimentos in natura ou minimamente processados, 22,3% de ingredientes culinários processados, 9,8% de alimentos processados e 18,4% de alimentos ultraprocessados. Dentre os alimentos in natura e minimamente processados, as frutas corresponderam a 2,8% e as hortaliças, legumes e ovos por 0,9% das calorias totais (IBGE, 2020).

Importância da Alimentação Saudável



Fonte: Reprodução Portal Comunique-Se

A Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional realizou em 2021 o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil.

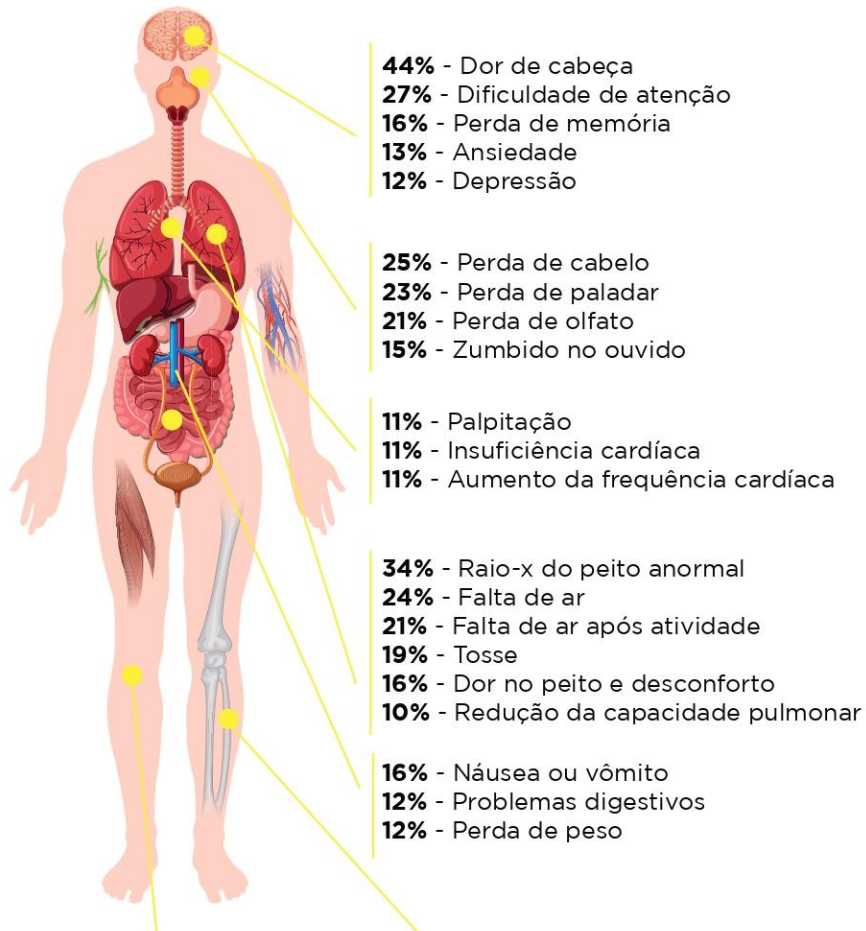
(44,8%) tinha seus moradores em Segurança Alimentar. 55,2% se encontravam em Insegurança Alimentar; 9% conviviam com a fome, sendo pior essa condição nos domicílios de área rural (12%).

É o pior índice desde então. Em 2004, o país tinha 64,8% da população em segurança alimentar.

COMPLICAÇÕES CLÍNICAS PÓS COVID-19 E ALIMENTAÇÃO

Sintomas da Covid longa

Dados são referentes a 15 estudos de 2020



19% - Dor nas articulações 20% - Risco elevado para trombose

58% - Fadiga
17% - Suor

12% - Problemas de pele
11% - Dor

11% - Febre intermitente
11% - Problemas de sono
8% - Apneia do sono

TRADUÇÃO



Fonte: Shutterstock

A depressão vem acompanhada de diversas respostas inflamatórias, os pacientes apresentam leucócitos sanguíneos periféricos elevados, elevando a concentração plasmática de proteínas de fase aguda, diminuindo a resposta celular e reduzindo o número de linfócitos, além do aumento dos níveis de citocinas pró inflamatórias e seus receptores.

Alimentação E Depressão

Os transtornos mentais são causados em decorrência de falhas na comunicação de neurotransmissores com o Sistema Nervoso, os quais atuam nas atividades psicomotoras, apetite, sono e humor. Os principais neurotransmissores associados a depressão são a serotonina e dopamina.

Alimentação E Depressão

A alimentação auxilia na produção desses neurotransmissores tendo os nutrientes como matéria prima (chamados cofatores), regulando suas quantidades no organismo e podendo promover o combate a depressão.

Os cofatores de maior destaque são vitaminas, aminoácidos e minerais.

Alimentação E Depressão



Fonte:Arte/Folha de Pernambuco

A baixa ingestão de alimentos com grande aporte de valor nutricional, como hortifrutis, cereais integrais, leguminosas, frutas e oleaginosas resultam em carências de vitaminas e minerais. Além disso, os alimentos de origem animal, como os ovos, carnes, laticínios e pescados, quando consumidos em quantidades insuficientes, podem levar a baixos níveis de zinco, vitamina B6 e B12 e aminoácidos essenciais ao organismo.

Alimentação E Depressão



Fonte: <https://www.abrasco.org.br/>

Os principais nutrientes que auxiliam no tratamento da depressão são ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, vitaminas do complexo B e vitamina D, minerais como magnésio e zinco, e aminoácidos de triptofano. Ingeridos em quantidades adequadas, esses nutrientes atuam na melhoria do funcionamento do sistema nervoso central.

Alimentos que combatem a depressão

Alimento	Nutrientes
Fígado	Ferro, ácido fólico, vitaminas B1, B2, B6 e B12
Peixe	Triptofano, zinco, Ômega-3, vitaminas B1, B2 e B6
Ovos	Ferro, ácido fólico, vitaminas B1 e B6.
Leite e derivados	Cálcio, triptofano, ferro e Vitamina B12
Castanhas e Nozes	Vitamina E, magnésio, selênio e zinco
Banana	Vitamina B6, triptofano e ácido fólico.
Laranja	Ácido fólico e vitamina C.

Fonte: Grases G, Colom MA, Sanchis P, Grases F. Possible relation between consumption of different food groups and depression. BMC Psychology 2019

Alimentos que combatem a depressão

Alimento	Nutrientes
Folhas Verdes Escuras	Vitaminas A, C e E, cálcio, ácido fólico e zinco
Brócolis	Vitamina E, cálcio, ferro e ácido fólico.
Amendoim	Magnésio e vitamina B6.
Feijão	Triptofano e ferro.
Aveia	Cálcio, ferro, magnésio, vitamina E e zinco
Chá Verde	Vitaminas: K, ácido fólico, riboflavina e ácido ascórbico, potássio, magnésio, cobre, flúor e manganês, polifenóis (catequinas) e cafeína.
Café	Cafeína, sódio, potássio, cálcio, magnésio, manganês, fósforo e cobre

Fonte: Grases G, Colom MA, Sanchis P, Grases F. Possible relation between consumption of different food groups and depression. BMC Psychology 2019

Alimentos que estão associados a depressão e seus nutrientes

Alimento	Nutrientes
Refrigerantes	Carboidrato e sódio.
Doces	Carboidrato e sódio.
Biscoitos Recheados	Saturados, monoinsaturados e poli-insaturados
Carne Vermelha	Proteína, lipídeos, colesterol, cálcio, magnésio, fósforo e ferro
Bebidas Alcoólicas	Carboidrato, sódio e álcool.
Salgadinhos (coxinha, pastéis)	Colesterol, lipídeos, carboidrato e sódio

Covid 19 e Sarcopenia

Os efeitos promovidos pelo comportamento sedentário e os agravos proporcionados pela pandemia da COVID-19:

- O distanciamento social, o autoisolamento na quarentena e as medidas restritivas governamentais ocasionaram, como visto, a diminuição da atividade física;
- o aumento do tempo sentado e o tempo de tela;
- o aumento do estresse e a ansiedade;
- a diminuição da qualidade do sono;
- e a desregulação alimentar, com maior frequência e consumo de alimentos ultraprocessados, fast-foods e a diminuição de ingestão de proteína.

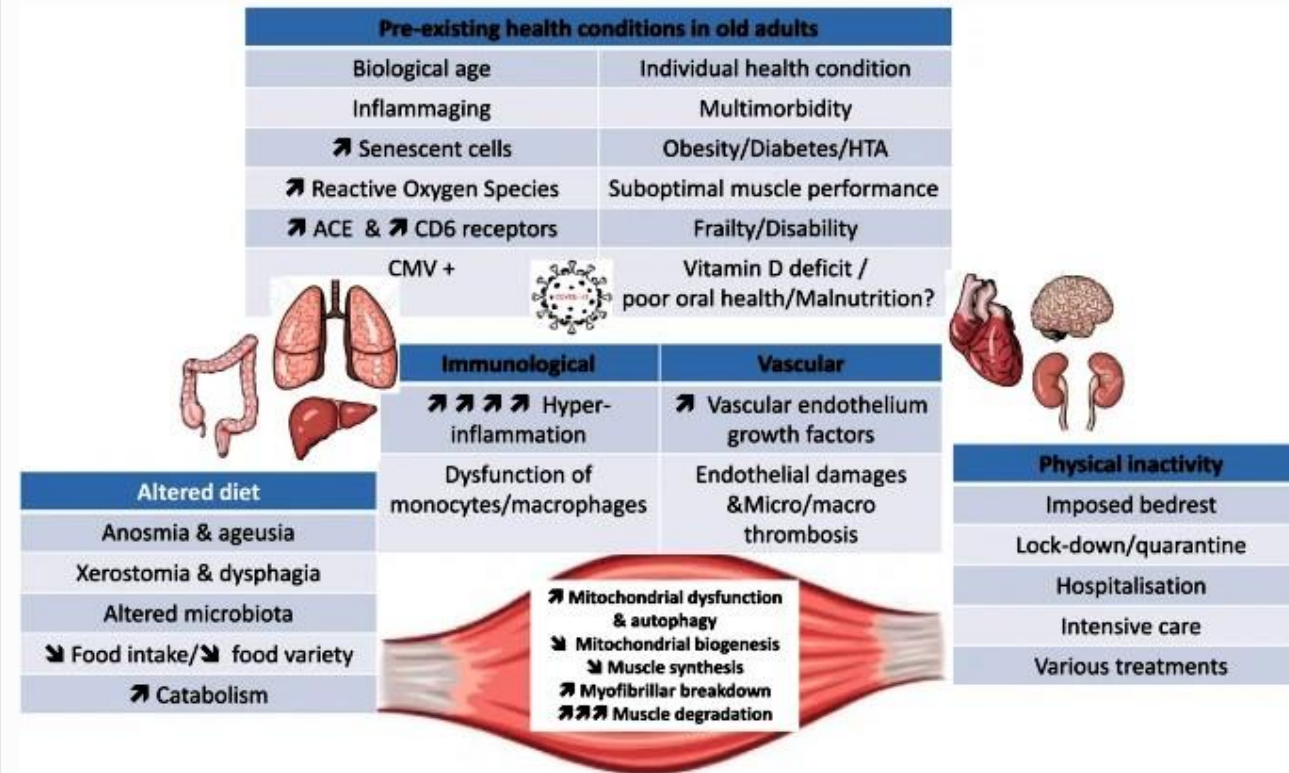
Covid 19 e Sarcopenia

O estilo de vida pandêmico acelerou mecanismos de perda da massa muscular a partir da diminuição da vitamina D, da sensibilidade à insulina, da emissão de hormônios anabólicos (testosterona) e da expressão da mTORc1, condicionantes para a síntese proteica. Além disso, o sedentarismo pandêmico aumentou a emissão de cortisol, contribuindo para elevação da quebra da proteína muscular.

Esse quadro promove uma alteração na composição corporal, com a diminuição da quantidade e da função da massa magra no músculo esquelético e, conseqüentemente, a elevação da gordura corporal no tecido adiposo, instaurando um quadro de obesidade sarcopênica.

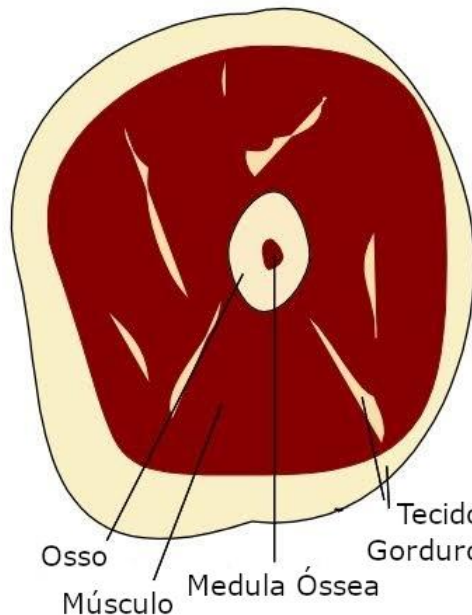
Covid 19 e Sarcopenia

Fig. 1

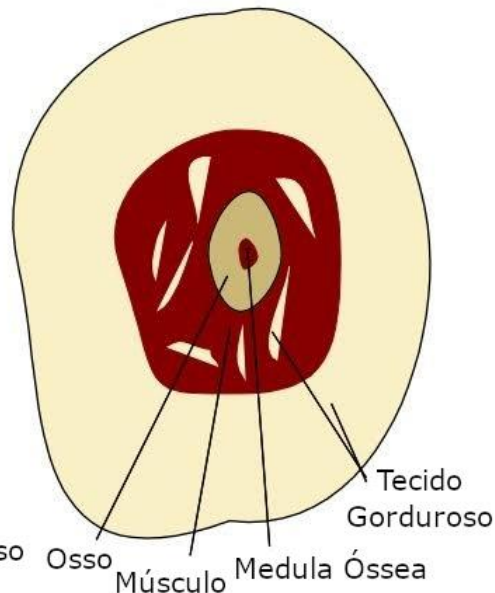


Main physiopathological mechanisms involved in the development of post-covid sarcopenia

Músculo de um adulto saudável



Músculo após a Sarcopenia



Um alto índice de massa corporal parece estar relacionado a um mau prognóstico em doentes com multicomorbidades com COVID-19, o que aponta ainda para um possível papel da obesidade sarcopênica na influência do resultado.

Fonte: <https://paleorobbie.com/>

Covid 19 e Sarcopenia

A infecção causada pelo vírus SARS-CoV-2 em obesos, diabéticos e portadores de doença renal crônica traz uma série de repercussões sistêmicas que podem resultar em quadros clínicos graves.

O coronavírus é capaz de ativar diversas vias da inflamação, ao mesmo tempo em que os mecanismos de defesa, como a resposta térmica ao choque, estão suprimidos.

Associado a maus hábitos alimentares e ao sedentarismo, este perfil clínico leva, como consequência, a uma menor qualidade de vida e à piora da sarcopenia nesses indivíduos, havendo maior morbidade e pior prognóstico clínico.

Covid 19 e Sarcopenia



Fonte: i0.wp.com

Quadros sarcopênicos na COVID-19 contribuem para o estresse oxidativo, a disfunção mitocondrial e a resistência anabólica, exigindo uma recuperação a partir da associação entre ingestão mais elevada de proteína com exercícios resistidos para reestruturação muscular.

Covid 19 e Sarcopenia



Fonte: iStock

Uma dieta inadequada é um fator importante no desenvolvimento da sarcopenia. A sarcopenia é caracterizada por um alto catabolismo. Isto não é, portanto, surpreendente que a desnutrição seja uma condição comum entre idosos com COVID-19.

Covid 19 e Sarcopenia



Fonte: Freepic

Se não for tratada, também é associada a uma maior mortalidade, tornando o aconselhamento nutricional especialmente importante em idosos pós COVID-19.

Isso não deve incluir apenas conselhos para aumentar ingestão de calorias, mas também para garantir proteínas, vitaminas adequadas, e a ingestão de minerais.

Covid 19 e Sarcopenia



Fonte: <https://nutritotal.com.br/>

Em relação ao manejo nutricional durante a pandemia de COVID-19, uma alimentação balanceada com proteínas de alta qualidade (carne, peixe, laticínios e ovos, que são ricos em leucina) é recomendada para promover a síntese muscular.

A ingestão de proteína recomendada aumenta com a idade, de 0,75 a 0,80 g / kg / d em adultos saudáveis para 1,0 a 1,2 g / kg / d em idosos saudáveis.

Para pacientes idosos com sarcopenia definida ou doença grave, uma ingestão de proteína de 1,2 a 1,5 g / kg / d deve ser considerada.

Covid 19 e Sarcopenia

O aumento da ingestão de proteína ($> 1,2 \text{ g / kg / d}$) é recomendado para aquelas pessoas que estão se exercitando ou são ativas .

Além disso, uma suplementação extra de proteína ($10\text{-}20 \text{ g / d}$) durante as intervenções de exercício deve ser considerada para reverter o estado sarcopênico.

Para pacientes com sarcopenia e infecção por COVID-19, o suporte nutricional deve se ajustar ao aumento da reação inflamatória e do estresse metabólico. Um suporte calórico de $25 \text{ a } 30 \text{ cal / kg / d}$ com um suporte proteico de $1,2 \text{ a } 2,0 \text{ g / kg / d}$ deve ser considerado para casos de infecção grave.

Estratégias Nutricionais (dis)Ageusia

Mastigar pequenos pedaços de gengibre durante o dia

Utilizar ervas, frutas e especiarias para aromatizar a água e outros líquidos (utilizar hortelã, alecrim, fatias de limão, gengibre, rodela de maçã)

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

Usar **ervas, especiarias** e outros **temperos naturais** para **realçar o sabor e aroma** dos alimentos

Estratégias Nutricionais Anosmia

Paladar e olfato são dois sentidos que estão relacionados. Quando perde esses dois sentidos, há maior dificuldade de se alimentar. Por isso vale investir em outros sentidos para estimular o prazer em comer. Um prato visualmente bonito, cores, cortes diferentes, alimentos com texturas crocantes ou sons que tragam boas sensações. São algumas estratégias.

Importância da Alimentação Saudável

A Atenção Primária à Saúde e Nutrição por atuar na promoção, prevenção e agravos da saúde tem um papel importante no enfrentamento da pandemia ao desenvolver ações de educação em saúde a partir da abordagem dos fatores de proteção e de risco da alimentação.

Perguntas e respostas