

ORGANIZAÇÃO:

Colaboradores

Hadassa Hillary Novaes Pereira Rodrigues

Heliara Furlan da Silva

Lara dos Anjos

Islla Schimoller Vilela

Karine Souza de Jesus

Kathyelli Thaynara Pimenta de Araujo

Luisa Oliveira Provin

Maristela Luft Palauro

Coordenação

Prof^a Dr^a Diana Borges Dock-Nascimento

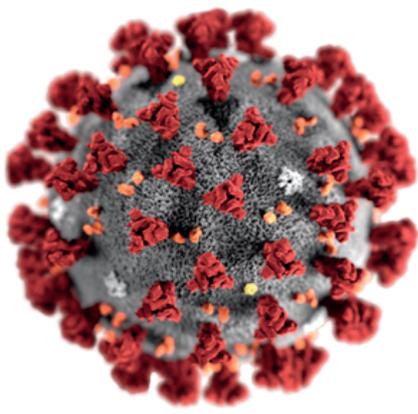
Realização

Universidade Federal de Mato Grosso
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde
Faculdade de Nutrição
Hospital de Câncer de Mato Grosso

Edição

Thayson Claudio do Espirito Santo





COVID-19: O QUE É?



Em dezembro de 2019, um surto de pneumonia de origem desconhecida aconteceu em Wuhan na China. Mais tarde foi descoberto que a doença é causada pelo vírus da síndrome respiratória grave aguda (Sars-CoV-2), vírus de origem animal, denominado coronavírus causador da **Corona Vírus Disease 2019** ou **COVID-19**.

PRINCIPAIS

SINTOMAS



GRUPOS

DE RISCO



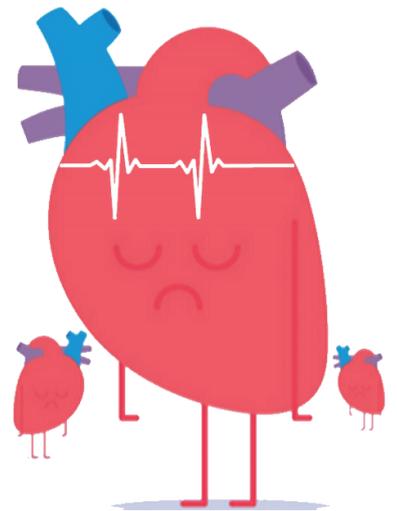
- IDOSOS



GESTANTES -



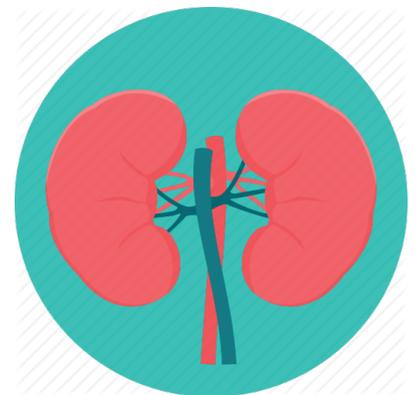
DIABÉTICOS -



CARDIOPATAS -



- PACIENTES
COM CÂNCER



DOENTES -
RENAIS



- FUMANTES



- DOENTES
RESPIRATÓRIOS
CRÔNICOS



CÂNCER E COVID-19, DEVO ME PREOCUPAR?



Pacientes com câncer são mais suscetíveis à infecção.



CÂNCER + **TERAPIA ANTICÂNCER**

= **BAIXA IMUNIDADE**

ATENÇÃO ÀS FORMAS DE TRANSMISSÃO DA COVID-19!



COMO

PREVENIR?

LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

0



Molhe as mãos

1



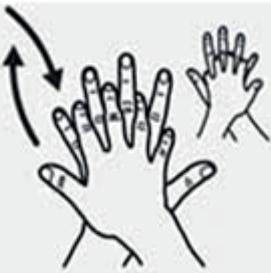
Aplique o sabão em quantidade suficiente para cobrir toda a palma

2



Esfregue uma palma contra a outra

3



Palma direita sobre dorso esquerdo com dedos entrelaçados. Depois inverta

4



Palma contra palma com dedos entrelaçados

5



Esfregue as costas dos dedos, uma mão contra a outra

6



Esfregue o polegar de cada mão de forma rotacional

7



Esfregue as palmas das mãos com as pontas dos dedos em forma circular

8



Enxague as mãos com água

9



Seque bem as mãos

10



Use o papel-toalha para fechar a torneira

11



Suas mãos estão limpas e seguras

COMO

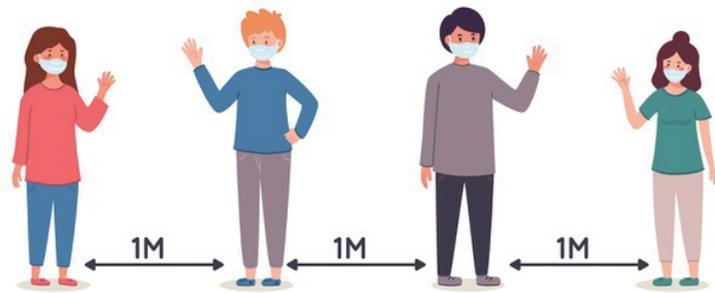
PREVENIR?



- Usar máscaras descartáveis ou de tecido.



- Usar luvas ou carregar papel toalha e álcool em gel para limpar o carrinho ou cesta antes de tocá-los com a mão.



- Manter uma distância mínima de 1 metro das outras pessoas



- Evitar o uso do celular durante as compras



Ao chegar em casa é importante lavar as mãos e separar na bancada a área suja com as sacolas de compras e a área limpa com as embalagens já higienizadas.

COMO

PREVENIR?

CUIDADOS COM A HIGIENE ALIMENTAR



Para a limpeza das embalagens, utilize álcool 70% ou solução clorada (1 colher de sopa da solução para cada 1 litro de água).



Realize a desinfecção das frutas, legumes e verduras também com solução clorada, enxágue com água potável e escorra.



Evite estocar grandes quantidades de alimentos, pode ultrapassar o prazo de validade e criar um ambiente propício a disseminação de patógenos alimentares.



Reforce os cuidados de higiene no preparo das refeições: lave corretamente as mãos e mantenha as unhas curtas.



Reforce também os cuidados de limpeza do ambiente: higienize frequentemente o local de preparo das refeições e recolha constantemente o lixo.

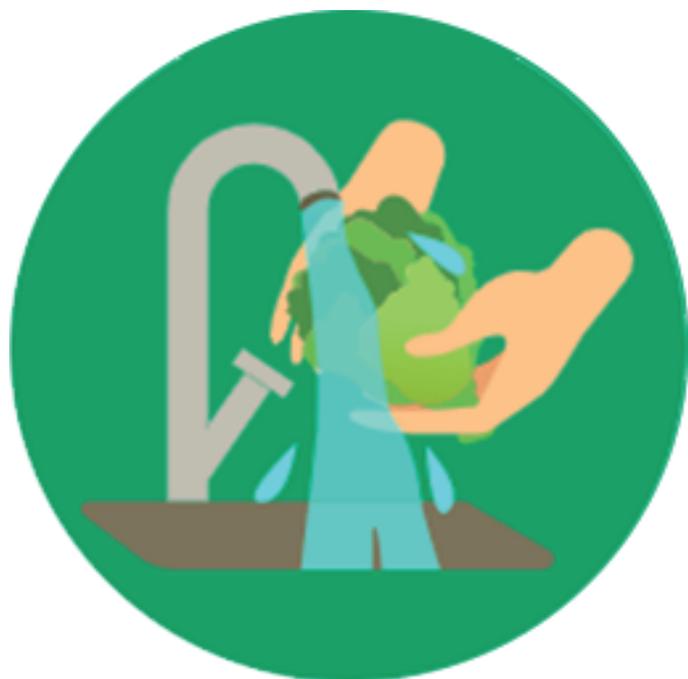
COMO

PREVENIR?

CUIDADOS COM A HIGIENE ALIMENTAR

Limpeza de Frutas e Hortaliças

1. *Remover raízes e partes deterioradas;*
2. *Lavar em água corrente as frutas e hortaliças um a um, e no caso das verduras, folha a folha;*



3. *Em um recipiente que cubra os alimentos, desinfetar em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária sem alvejante para 1 litro de água);*

4. *Enxaguar em água corrente;*
5. *Secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga.*



A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO DURANTE O TRATAMENTO DE QUIMIOTERAPIA!

A ingestão diária de uma alimentação equilibrada, com bebidas e alimentos naturais, centra sua importância no fortalecimento do sistema imunológico!



A neutropenia e a leucopenia são alterações em que as defesas do organismo estão diminuídas, aumentando as chances de aparecimento de infecções, febre, diarreia, etc. Por isso, a alimentação deve ser segura, já que muitas bactérias e outros micro-organismos podem encontrar nos alimentos lugar ideal para se multiplicarem.

COMO

PREVENIR?

FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A

Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação.

C

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** no preparo das refeições.

E

Limite o consumo de alimentos processados e **evite** o consumo de alimentos ultraprocessados.

REFERÊNCIA
GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA - 2014

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

B

Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.

D

COMO

PREVENIR?

FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA C

A vitamina C possui impacto positivo sobre o sistema imunológico estimulando a formação de anticorpos.

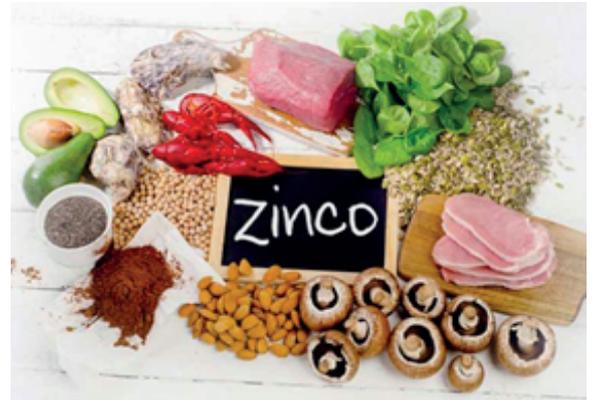
Exemplo de alimentos fonte: Acerola, caju, limão, laranja, abacaxi, goiaba e vegetais crus.



ALIMENTOS FONTE DE ZINCO

O zinco possui atividade imunomoduladora e anti-inflamatória.

Exemplo de alimentos fonte: Cereais integrais, feijões e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas), carnes em geral, aves e frutos do mar.



ALIMENTOS FONTE DE FERRO

A deficiência de ferro está associada a uma resposta imune deficiente.

Exemplo de alimentos fonte: Carnes, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha) e vegetais verdes escuros. Recomenda-se ingerir juntamente com alimentos fonte de vitamina C para melhor absorção.



FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

COMO

PREVENIR?

ALIMENTOS FONTE DE SELÊNIO



O selênio que possui ação antioxidante e imunomoduladora.

Exemplo de alimentos fonte: castanha do Brasil (duas unidades ao dia são suficientes para suprir a necessidade).

ALIMENTOS FONTE DE PROBIÓTICOS



Os probióticos possuem efeito imunoestimulante e favorecem a absorção dos nutrientes.

Exemplo de alimentos fonte: iogurtes, bebidas lácteas fermentadas, kefir e kombucha.

ALIMENTOS FONTE DE PREBIÓTICOS



Assim como os probióticos, os prebióticos contribuem para uma boa saúde intestinal.

Exemplo de alimentos fonte: Biomassa de banana verde, chuchu, alho e cebola.

COMO

PREVENIR?

FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA A

A vitamina A estimula o processo que auxilia no combate aos vírus e bactérias em geral.

Exemplo de alimentos fonte: Alimentos alaranjados como cenoura, mamão, abóbora, além de ovos, manga, couve, espinafre, pimentão vermelho, leite e derivados.



VITAMINA D

- 90% é absorvida pela exposição ao sol (Melhor horário: das 10 às 15h)
- 10% é absorvida pela ingestão de alimentos fonte: Ovo, peixes de água fria, leite e manteiga.



A suplementação de vitamina D deve ser prescrita por um profissional médico ou nutricionista pois pode haver sobrecarga e risco de toxicidade.

ALIMENTAÇÃO HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA!

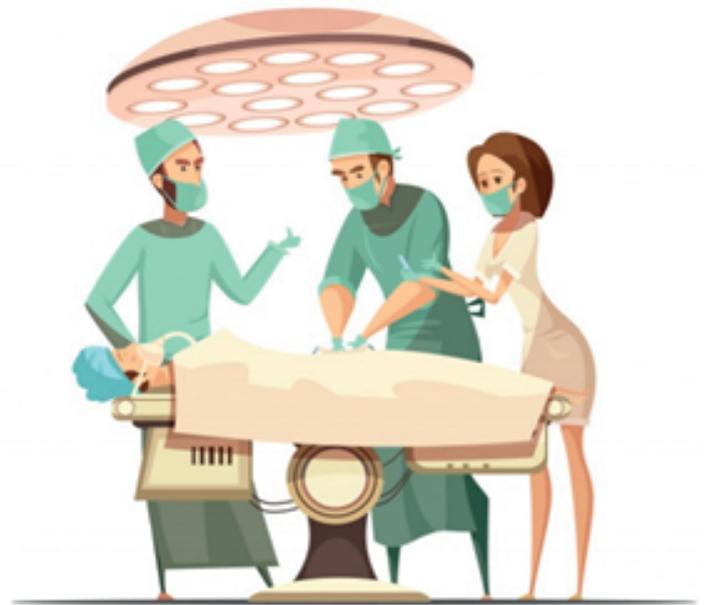


- *Consuma carnes, peixe, ovos, leite!*

Se você vai passar por uma grande cirurgia, como a retirada parcial ou total do estômago, o BOM estado nutricional prévio (**peso adequado, boa ingestão alimentar, boa tolerância alimentar**) é **FUNDAMENTAL** para que você tenha uma efetiva e rápida recuperação pós-operatória! É importante salientar que tumores localizados pelo trato *gastrointestinal, cabeça e pescoço levam a maior perda de peso involuntária.*

É importante manter um adequado consumo de proteínas ao longo do dia!

Elas ajudam na manutenção da musculatura, fortalecimento do sistema imunológico, favorecem a cicatrização de feridas, além de participarem de diversos processos metabólicos do organismo!



Tenha uma alimentação rica em calorias

Além do bom consumo de proteínas, independentemente do tipo e da localização do seu câncer, é importante manter o consumo adequado também de carboidratos (arroz, massas integrais, tubérculos) e gorduras boas (azeites, castanhas, abacate, linhaça). Ter uma alimentação rica em calorias irá evitar que você perca peso.



Ei, está tudo bem com a sua alimentação?



Como está a sua ingestão alimentar das grandes refeições (almoço e jantar)? Consegue comer mais da metade do prato?



ATENÇÃO

1) Caso você consuma apenas a metade do prato, é importante tentar comer mais durante os intervalos das grandes refeições. Sugerimos **lanches reforçados** ou fazer uso de suplementos **hipercalóricos** e **hiperproteicos** recomendados pelo seu médico ou nutricionista.

2) Não fique muito tempo sem se alimentar. Lembre-se que o jejum prolongado pode piorar alguns sintomas gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia, distensão abdominal, falta de paladar, sensação de secura na boca), então faça várias pequenas refeições ao dia (de 2 em 2 horas, por exemplo).

Caso não atinja mais que 1,25g/kg/dia de proteína pela alimentação, **SUPLEMENTE!** Suplementos hiperproteicos com **ÔMEGA-3** são os mais indicados, mas **PROCURE UM NUTRICIONISTA** para avaliação individualizada!

Caso já faça uso de suplementação, mantenha, respeitando os efeitos colaterais do seu tratamento.



AS CONSULTAS NUTRICIONAIS ONLINE ESTÃO LIBERADAS ATÉ 31/08/2020 PELO CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS.

CUIDADO COM AS

FAKE NEWS

(ISSO É TUDO MENTIRA, SEM EVIDÊNCIA CIENTÍFICA!)

CAFÉ PREVINE O
CORONAVÍRUS



ALIMENTOS
ALCALINOS EVITAM
CORONAVÍRUS

BEBIDA QUENTE
MATA O
CORONAVÍRUS

CHÁ QUE CURA
CORONAVÍRUS

ÓLEO
CONSAGRADO
PARA CURAR
CORONAVÍRUS

SORO DA
IMUNIDADE

CORONAVÍRUS
MORRE A 26° C

FAZER GARGAREJO
COM ÁGUA MORNHA,
SAL E VINAGRE
CURA CORONAVÍRUS

RECEITA DE
COCO
QUE CURA
CORONAVÍRUS

BEBER ÁGUA DE
15 EM 15 MINUTOS
CURA O
CORONAVÍRUS

VITAMINA D E C
CURA CORONAVÍRUS

UÍSQE E MEL
CONTRA
CORONAVÍRUS



FONTES DE INFORMAÇÕES SEGURAS:



<https://coronavirus.saude.gov.br/>



<https://www.facebook.com/minsaude>



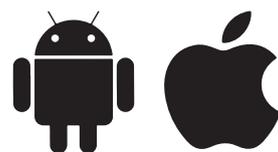
@minsaude



APLICATIVO
OFICIAL



Disponível para:



SES
Secretaria de Estado
de Saúde



UFMT

Notas Informativas da SES-MT:

<http://www.saude.mt.gov.br/informe/584>

<https://ufmt.br/covid>

<https://ufmt.br>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fake News do Coronavírus. 2020**. Disponível em: <https://saude.gov.br/fakenews>. Acesso em: 4 maio 2020.

CASTRO, M. T. Food Safety Brazil. **Comprando alimentos durante a pandemia de COVID19**. 2020. Disponível em: <https://foodsafetybrazil.org/comprando-alimentos-durante-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em: 4 maio 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução nº 646, de 18 de março de 2020**. Suspende até o dia 31 de agosto de 2020 o disposto no artigo 36 da Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas. Brasília, DF, 18 mar. 2020. p. 1-1

HORIE, L. M. et al. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. São Paulo: **BRASPEN J**, v. 34, supl 1, p.2-32, 2019

GRUPO DE ONCOLOGIA. BRASPEN. **Recomendações Nutricionais para o paciente oncológico durante a pandemia do Coronavírus (COVID-19)**. 2020. Disponível em: <https://www.braspen.org/post/recomenda%C3%A7%C3%B5es-nutricionais-para-o-paciente-oncol%C3%B3gico-durante-a-pandemia-do-coronav%C3%AADrus-covid-19>. Acesso em: 4 maio 2020.

Martucci, RB et al. Nota Técnica da Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica sobre os Cuidados Nutricionais em Oncologia frente à Pandemia de Covid-19. **Revista Brasileira de Cancerologia**. 2020; 66(TemaAtual):e-1011 Disponível em doi: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66nTemaAtual.1011> Acesso em 6 de maio de 2020.