

SOBRE O DIA DE COMBATE À TUBERCULOSE

Todos os anos, comemoramos o Dia Mundial da Tuberculose para aumentar a conscientização pública sobre as consequências devastadoras da tuberculose (TB) para a saúde, a sociedade e a economia, e para intensificar os esforços para acabar com a epidemia global de TB.

A data marca o dia, em 1882, em que o Dr. Robert Koch anunciou a descoberta da bactéria causadora da TB, o que abriu caminho para o diagnóstico e a cura dessa doença.

O tema do Dia Mundial da Tuberculose de 2026 – “*Sim! Podemos acabar com a tuberculose!*” – é um apelo ousado à ação e uma mensagem de esperança, afirmando que é possível retomar o caminho certo e reverter a epidemia de tuberculose, mesmo em um cenário global desafiador.

Com liderança decisiva dos países, aumento do investimento nacional e internacional, rápida adoção das novas recomendações e inovações da OMS, ação acelerada e forte colaboração multissetorial, acabar com a tuberculose não é apenas uma aspiração – é possível.

Organização Mundial da Saúde.



MESTRADO PROFISSIONAL EM
SAÚDE COLETIVA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA - UEFS



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM SAÚDE
COLETIVA
MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE COLETIVA**

Prof^ª. Dr^ª. Amali de Angelis Mussi
Reitora

Prof^ª. Dr^ª. Rita de Cássia Brêda Mascarenhas
Vice-Reitora

Prof^ª. Dr^ª. Silvone Santa Barbara da Silva
Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Prof^ª. Dr^ª. Sílvia da Silva Santos Passos
Diretora do Departamento de Saúde

Prof^º. Dr^º. Márcio Costa de Souza
Coordenador do Mestrado de Saúde Coletiva

Prof^ª. Dr^ª. Mariana de Oliveira Araújo
Vice- Coordenadora do Mestrado de Saúde Coletiva

Prof^ª. Dr^ª. Maria Yaná Guimarães Silva Freitas
**Docente do Mestrado de Saúde Coletiva
Orientadora**

Elaboração:
Caroline Rodrigues de Oliveira Marques
**Mestranda Profissional em Saúde Coletiva
Nutricionista**

REFERÊNCIAS

Organização Mundial de Saúde. Dia Mundial da Tuberculose 2026, Disponível em: <https://www.who.int/campaigns/world-tb-day/2026>. Acesso em: 16 de Março de 2026.

Organização Pan-Americana da Saúde. Dia Mundial da Tuberculose 2026. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/campanhas/dia-mundial-da-tuberculose-2026>. Acesso em: 16 de Março de 2026.

PARÁ, Secretaria de Saúde Pública. Tuberculose- Folder. Disponível em: <https://www.saude.pa.gov.br/wp-content/uploads/2022/04/Tuberculose-FOLDER-FECHADO-A4.pdf>. Acesso em: 16 de Março de 2026.

VICENTE, Gabriela; DE LIMA, Luana Cristina Torres. Orientações nutricionais para tratamento da tuberculose. Produções Técnicas, 2024. Acesso em: 16 de Março de 2026.



DIA MUNDIAL DE COMBATE À TUBERCULOSE



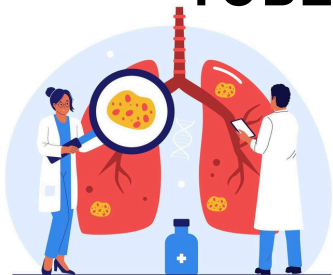
DIA 24 DE MARÇO

**SIM! PODEMOS ACABAR
COM A TUBERCULOSE!**

***A alimentação como auxiliar no
tratamento da Tuberculose.***



TUBERCULOSE



A Tuberculose (TB) é uma doença contagiosa que ataca principalmente o pulmão, atingindo cerca de 80% dos casos, mas que pode atingir qualquer outra parte do corpo.

Ela é causada por um bactéria do complexo Mycobacterium. A espécie Mycobacterium tuberculosis (bacilo de Kock) ataca principalmente os pulmões.

TRANSMISSÃO

A doença é transmitida pelo ar, através de gotículas contendo os bacilos expelidos por um pessoa com a doença ao tossir, espirrar ou falar. Após a infecção, a pessoa pode desenvolver a doença em qualquer fase da vida.

SINTOMAS

- Tosse persistente por mais de 3 semanas
- Febre
- Cansaço
- Emagrecimento rápido sem causa aparente
- Suor excessivo durante a noite
- Tosse com sangue

PAPEL DA NUTRIÇÃO

O papel da nutrição na tuberculose é melhorar a ingestão de alimentos durante a doença, para equilibrar o gasto de energia e a perda de peso, ajudando na melhora da doença.



TUBERCULOSE E ALIMENTAÇÃO

- É comum que o paciente com Tuberculose apresente perda de peso e falta de apetite.
- A tosse causa incômodo no momento da alimentação.
- A doença aumenta o gasto de energia do corpo, e ficar sem comer direito por muito tempo causa mudança no sistema de defesa do corpo, piorando a doença.
- Os remédios utilizados para o tratamento da tuberculose também podem trazer sintomas desagradáveis, como enjoo, vômitos e diarreia piorando a saúde.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

- Dividir a alimentação em seis refeições (café da manhã, lanche manhã, almoço, lanche tarde, jantar e ceia).
- Consumir alimentos como azeite, ovos, leite em pó, para aumentar as calorias das refeições.
- Comer salada e frutas todos os dias, elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam no bom funcionamento do corpo.
- Se precisar, modifique a consistência da comida para mais pastosas, para facilitar a ingestão alimentar.
- Evite doces, frituras, biscoitos/ bolachas, balas, refrigerantes.
- Caso esteja com tosse, coma devagar, mastigue bem e se sente com a coluna reta na hora de comer.
- Higienize os alimentos corretamente.
- Beba água fervida ou filtrada.
- Sempre que possível, pratique exercícios físicos.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Beba de 2 a 3 litros de água diariamente.

VITAMINAS E MINERAIS E SUAS FONTES

Algumas vitaminas e minerais são importantes para auxiliar nosso corpo na resistência da Tuberculose, veja abaixo quais são as vitaminas e onde achá-las:

VITAMINA A: fígado bovino, ovos, manteiga, leite integral, vegetais e frutas de cor laranja e amarela e vegetais de cor verde- escura.

VITAMINA E: óleos vegetais(azeite, milho), semente de girassol, abóbora, chia e linhaça), cereais integrais, amendoim, abacate, mamão ovos.

VITAMINA C: nas frutas cítricas (laranja, limão, acerola, kiwi, abacaxi, goiaba), nas frutas vermelhas (morango, amora), tomate, cenoura, pimentão, couve.

VITAMINA B6: fígado de boi, frango, atum, banana, abacate, melancia, cenoura, pimentão, amendoim, semente de girassol, aveia, arroz integral

VITAMINA D: a maior fonte é o sol, sempre que possível fique exposto ao sol por 15 minutos.

FERRO: vísceras, carne de boi, porco, gema de ovos, feijão, rúcula, couve, brócolis, agrião,espinafre.

ZINCO: carne bovina, vísceras, semente de abóbora, amendoim, feijão, aveia, ovos.

SELÊNIO: sardinha, feijão, ovos, semente de girassol, frango, carne bovina, fígado.

A nutrição fortalece o corpo, mas no tratamento da tuberculose, ela também fortalece a chance de cura.

