

# NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO E LACTAÇÃO NA PREVENÇÃO DA COVID-19



UNIRIO  
Universidade Federal do  
Estado do Rio de Janeiro



Junho, 2020

**N976    Nutrição na gestação e lactação na prevenção da COVID-19 /  
Fabiola Correia Gonzalez ... [et al.]. – Rio de Janeiro: UNIRIO. Escola de  
Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e  
Nutricional, 2020.**

**1 E-book. ISBN 978-65-00-04214-6.**

**Material educativo como produto do PPGSAN/Mestrado  
Profissional desenvolvido pelos autores: Fabiola Correia Gonzalez,  
João Felipe Rito Cardoso, Rosane Valéria Viana F. Rito, Celia Cohen e  
Fernanda J. Medeiros.**

**1. Gravidez - Aspectos nutricionais. 2. Lactação - Aspectos  
nutricionais. 3. Recém-nascidos - Nutrição. 4. COVID-19. I. Gonzalez,  
Fabiola Correia. II. Cardoso, João Felipe Rito. III. Rito, Rosane Valéria  
Viana F. IV. Cohen, Celia. V. Medeiros, Fernanda J. VI. Universidade  
Federal do Estado do Rio de Janeiro. Escola de Nutrição. Programa de  
Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional.**

**CDD 618.24**

# AUTORES

**Nutr. Fabiola Correia Gonzalez**  
**Mestranda do Programa de Pós Graduação**  
**em Segurança Alimentar e Nutricional**  
**PPGSAN/UNIRIO**  
**Especialista em Nutrição Oncológica - INCA**  
**Nutricionista do Hospital Maternidade**  
**Alexander Fleming**

**Prof. Dr. João Felipe Rito Cardoso**  
**Médico Veterinário - UFRRJ**  
**Mestre e Doutor em Ciências - FMRP/USP**  
**Professor Adjunto do Departamento de**  
**Morfologia Funcional - FTESM**

**Profa. Dra. Rosane Valéria Viana F. Rito**  
**Nutricionista - UERJ**  
**Mestre e Doutora - IFF/FIOCRUZ**  
**Professora Associada do Departamento de**  
**Nutrição e Dietética - FNEJF/UFF**  
**Memebro do Grupo Técnico Interinstitucional**  
**de Aleitamento Materno - SES/RJ**

**Profa. Dra. Celia Cohen**  
**Nutricionista - UNIRIO**  
**Mestre e Doutora em Ciências - FMRP/USP**  
**Professora Adjunta dDO Departamento de Nutrição e**  
**Dietética - FNEJF/UFF**  
**Professor participante externo do o Programa de Pós**  
**Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional -**  
**PPGSAN /UNIRIO**

**Profa. Dra. Fernanda J. Medeiros**  
**Doutora em Biologia Humana e Experimental - UERJ**  
**Professora Associada do Departamento de Nutrição**  
**Aplicada da Escola de Nutrição - UNIRIO e do**  
**Programa de Pós Graduação em Segurança**  
**Alimentar e Nutricional - PPGSAN/UNIRIO**

# Temas Abordados

1. **Gestação**
2. **COVID-19**
3. **Recomendações nutricionais**
4. **Amamentação e Cuidados com o recém-nascido**
5. **Higienização de mãos, alimentos e embalagens**
6. **Conservação de alimentos**
7. **Estratégias para redução de desperdício**
8. **Estratégias para uma alimentação variada, equilibrada e saudável em tempos de quarentena**



# Gestação Lactação COVID-19

## Sobre este material

Neste momento de pandemia da COVID-19, de muitas incertezas e informações desencontradas, apresentamos um material educativo pensado e desenvolvido para você, gestante.

Este material tem o objetivo de ajudar na sua alimentação em tempos de COVID-19, assim como aumentar seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição na gestação e lactação.

Boa leitura!

*A GESTAÇÃO NÃO É UMA FASE FÁCIL, NEM DIFÍCIL...  
É UMA FASE ÚNICA NA VIDA DE UMA MULHER.*

**TRAZ COM ELA GRANDES TRANSFORMAÇÕES, NÃO SÓ PARA A GESTANTE, MAS PARA TODA FAMÍLIA E TODOS A SUA VOLTA. MESMO QUANDO A GESTAÇÃO É PLANEJADA, VOCÊ PRECISARÁ SE ADAPTAR A ESSA NOVA ETAPA. AO LONGO DA GRAVIDEZ, SEU CORPO VAI PASSAR LENTAMENTE POR MUDANÇAS PARA SE PREPARAR PARA A MATERNIDADE. UMA GESTAÇÃO DURA TRÊS TRIMESTRES, O QUE SIGNIFICA UMA MÉDIA DE 40 SEMANAS**



# TRIMESTRES

## PRIMEIRO TRIMESTRE

Ocorrem aumento das mamas, sono, fome, enjoô, cansaço e inflamação das gengivas.

## SEGUNDO TRIMESTRE

O bebê está maior e, conseqüentemente, barriga, quadris e mamas aumentam, porém, as outras sensações iniciais diminuem.

## TERCEIRO TRIMESTRE

O corpo se prepara para o parto. Poderá sair colostro das mamas e o útero fica mais rígido. O bebê ganha mais peso.

**Evite o consumo de bebidas alcoólicas e se alimente de forma saudável, reduzindo a quantidade de alimentos gordurosos e ricos em açúcar. Adiante, falaremos sobre cuidados nutricionais relacionados as principais mudanças da gestação.**

# COVID-19

## O que é?



A infecção humana Covid-19 causada pelo novo Coronavírus é uma emergência de Saúde Pública de importância internacional. Surgiu na China, no final de 2019, onde foi detectada a primeira pessoa infectada. Acredita-se que a origem tenha sido um animal infectado com o vírus.

# COVID-19

## Sintomas

Tosse/Febre

Coriza

Dor de garganta

Não sente cheiro/gosto

Diarreia

Cansaço/Falta de ar



# COVID-19

## Sintomas

Seu aspecto clínico varia de sintomas leves a **Síndrome Respiratória Aguda Grave**.

Está evidenciado que pessoas idosas e com doenças crônicas são as que apresentam maiores complicações.

**Gestantes e puérperas fazem parte do grupo de risco e devem ter cuidados redobrados.**

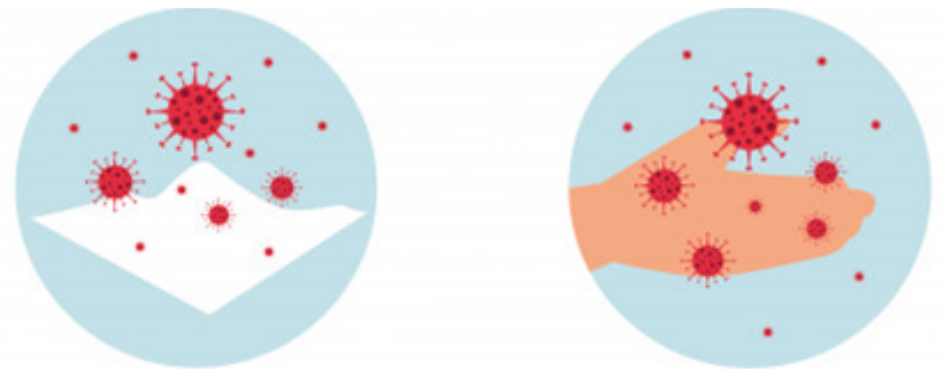
**Grávidas possuem maior risco de desenvolver doenças graves quando infectadas com vírus semelhantes ao coronavírus ou a influenza.**

# COVID-19

## Transmissão



**Pode acontecer de uma pessoa infectada contaminar outras, através do toque, aperto de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse ou catarro**



**Contato com superfícies contaminadas, celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados, etc.**

***Uma pessoa infectada com o vírus que não tenha sintomas também pode contaminar outras pessoas.***



# COVID-19

## Transmissão

*Até o presente momento,*

**não foi encontrado presença do  
vírus no líquido amniótico, sangue  
do cordão umbilical e leite  
materno,**

*não caracterizando então, a  
transmissão mãe-bebê.*



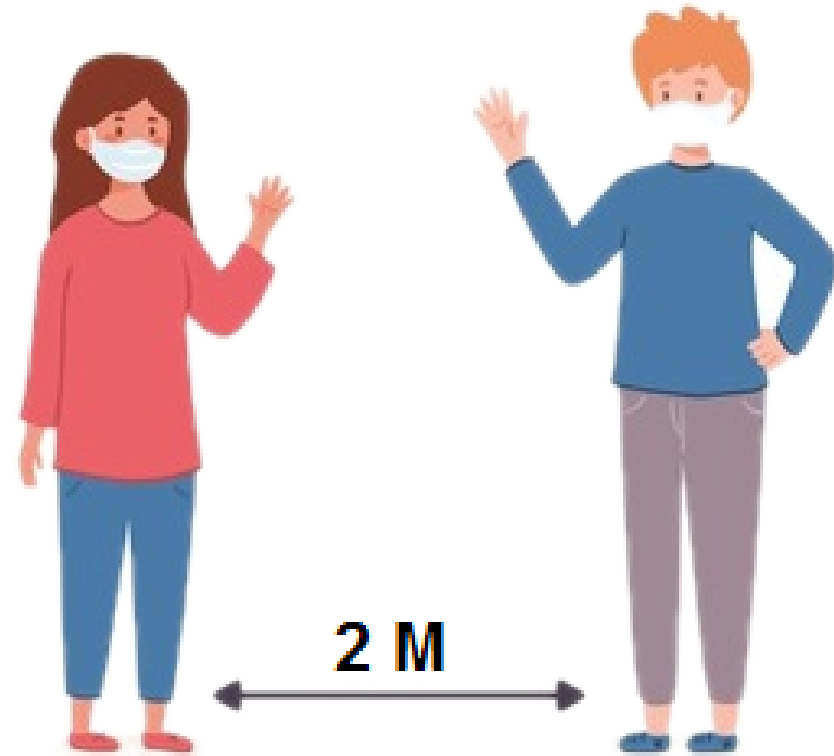
**É IMPORTANTE** comparecer  
às **consultas de pré-natal** e  
acompanhar o ganho de  
peso durante toda a  
gestação.

VEJA A SEGUIR AS MEDIDAS DE  
PREVENÇÃO QUE PODEM SER  
TOMADAS PARA QUE VOCÊ  
COMPAREÇA ÀS CONSULTAS E  
TENHA UMA GESTAÇÃO MAIS  
TRANQUILA



ACREDITA-SE QUE O VÍRUS SE ESPALHE  
PRINCIPALMENTE DE PESSOA PARA PESSOA

O DISTANCIAMENTO  
SOCIAL É  
**IMPORTANTE** PARA  
REDUZIR A  
VELOCIDADE E  
EXTENSÃO DE  
COMO O VÍRUS SE  
ESPALHA



# PREVENÇÃO



**Lave com frequencia as  
mãos até a altura dos  
punhos com água e sabão  
ou higienize com Alcool  
70%**



**NÃO USE AS MÃOS AO  
ESPIRRAR e TOSSIR.  
Cubra o nariz e boca com  
lenço ou com o braço.**



**Evite tocar olhos, nariz e  
boca com as mão não  
lavadas**

**Não compartilhe objetos de uso pessoal,  
como talheres, copos, pratos, toalhas, etc.**

# PREVENÇÃO



Mantenha os ambientes limpos e ventilados.  
Higienize com frequência brinquedos e celulares



Se estiver doente, evite contato com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.  
**FIQUE EM CASA ATÉ MELHORAR**



Utilize máscaras caseiras ou artesanais de tecido caso necessite sair de casa

Evite abraços, beijos e apertos de mão.  
Mantenha uma **distância mínima de 2 metros** das outras pessoas.

# PREVENÇÃO



**Durma bem**



**Se puder, FIQUE EM CASA.  
Evite circulação  
desnecessária nas ruas.**



**Tenha uma alimentação  
saudável**

**Procure o serviço de saúde caso não se sinta bem,  
como febre, cansaço e falta de ar.**



# Como lavar corretamente as mãos?



Molhe as Mãos



Sabão



Esfregue palmas com palmas



Esfregue as costas das mãos



Esfregue entre os dedos



Esfregue os dedos na palma da mão oposta



Esfregue os dedões



Esfregue as unhas e pontas dos dedos



Enxague as mãos



Seque bem as mãos



Feche a torneira com uma toalha limpa

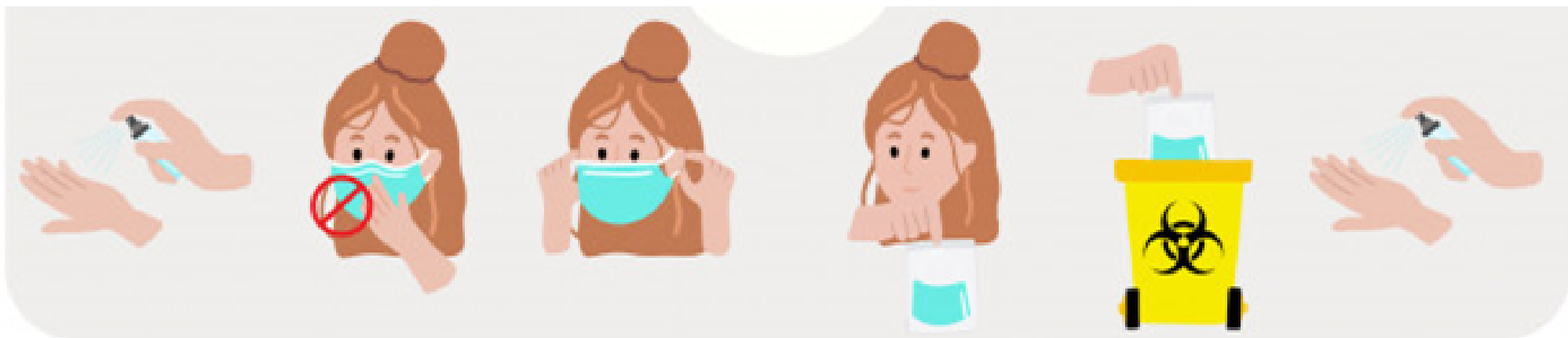


Mãos Limpas

# Como usar corretamente a máscara?



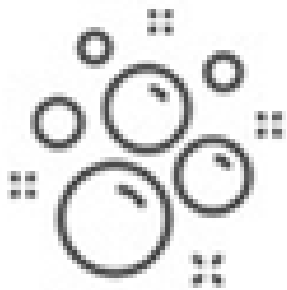
**Lave as mãos antes de colocar a máscara. Encoste apenas nos elásticos. Cubra o nariz e o queixo e ajuste para que não haja vão nas laterais**



**Lave as mãos antes de colocar a máscara. Encoste apenas nos elásticos. Coloque a máscara de tecido em um saquinho e lave-a separadamente. Lave as mãos.**

# Como lavar a máscara de tecido?

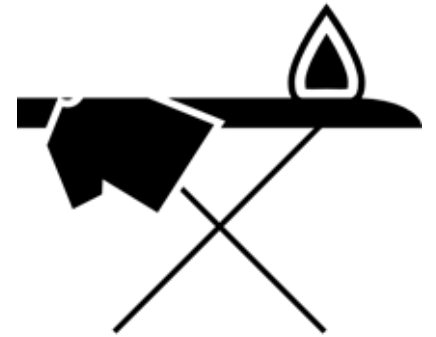
As máscaras devem ser trocadas a cada 2 horas ou quando estiverem úmidas. Leve sempre uma reserva!



**Lave  
separadamente  
com água e  
sabão neutro.**



**Deixe de molho em  
solução de água  
com água sanitária  
por 30 minutos.  
Enxágue bem.**



**Passe com ferro  
quente e  
guarde em  
recipiente  
fechado.**

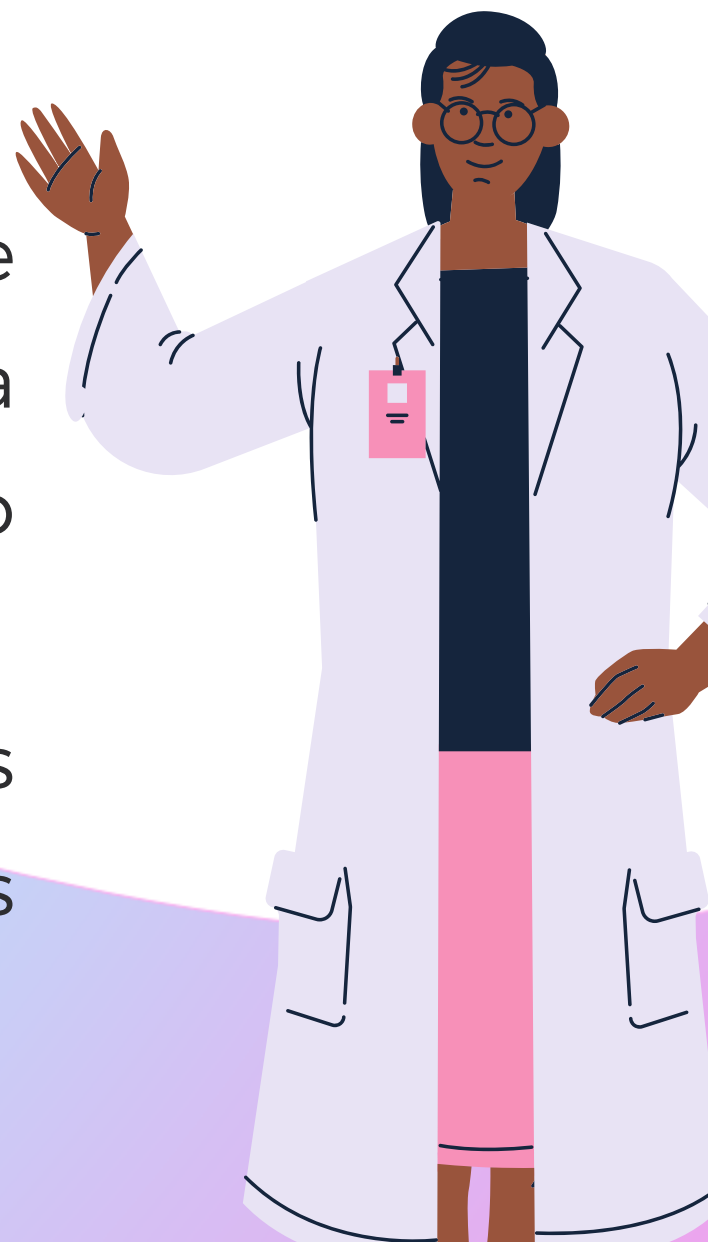


# Recomendações Nutricionais

Uma alimentação equilibrada e saudável é fundamental para uma gestação tranquila e para o desenvolvimento do bebê.

Para cada fase da gestação e após o parto, existem orientações nutricionais específicas.

Veja a seguir:



# Recomendações Nutricionais

## Calorias/energia

Grávidas possuem uma necessidade diferenciada de energia. No primeiro trimestre, você pode perder, ganhar ou manter o seu peso. Entretanto, você ganhará peso de forma mais intensa no 2º e 3º trimestre. Nas consultas do pré-natal serão definidas as metas de ganho de peso ideais para você e o seu bebê de acordo com o seu estado nutricional prévio. Acompanhe pela caderneta de saúde de gestante.

## Açúcares

Nesta fase, há uma tendência maior ao desenvolvimento de problemas dentários como cáries e gengivite. Por isso, doces, balas, chicletes e açúcar refinado devem ser evitados.

## ■ Proteínas

Este nutriente precisa de equilíbrio na sua ingestão e geralmente a sua necessidade está aumentada na gestação. É importante para a formação do bebê, a secreção de leite e para manter a boa saúde, porém, em excesso, pode levar ao ganho excessivo de peso. Portanto, o nutricionista deve orientar a quantidade exata para você.

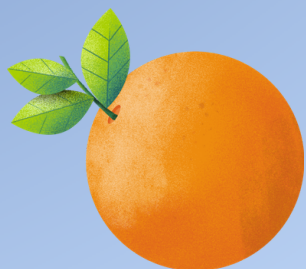


## ■ Lipídeos/Gorduras

As gorduras possuem um papel especial durante a gravidez, pois não só ajudarão a alcançar as necessidades de energia que estão aumentadas nesta fase, como também participarão da formação do sistema nervoso e ocular do bebê. Destacam-se algumas gorduras, como as presentes no azeite e nos peixes (como atum e sardinha).

## VITAMINA C

Importante no combate aos radicais livres, na formação de tecidos e na saúde da placenta. Presente na maioria das frutas e vegetais, sendo ricos: as laranjas, limão, acerola, abacaxi, morango, mamão, pimentão, goiaba, melão, tomate. O cozimento reduz um pouco a quantidade de vitamina C, então, o ideal é consumir as frutas cruas. Além disso, sua quantidade também varia com a maturação dos vegetais, exposição à luz e ao calor.



## VITAMINA A

Presente em frutas e vegetais alaranjados, vermelhos e folhas verde-escuras, como cenoura, abóbora, couve, espinafre, manga, mamão. Ela participa do crescimento e desenvolvimento do feto e na adaptação do corpo da mãe à gravidez. Seu nutricionista te orientará quanto a quantidade necessária para você.



## CÁLCIO E VITAMINA D

Importantes para a saúde dos ossos da mãe e do bebê, auxilia no crescimento e desenvolvimento do feto. Alimentos ricos em cálcio: leite e derivados (iogurte, queijos, requeijão), sardinha, agrião, grão de bico, amendoim, castanha do Pará, nozes e amêndoas. Já a vitamina D está presente em carnes (peixes, frango, bovina, suína), ovos, sardinha, manteiga.

## VITAMINA B12

Presente em leite, carnes de vaca, frango e peixe, é importante especialmente no primeiro trimestre, onde participará da formação do sistema nervoso do bebê.





# VITAMINA B9/ ÁCIDO FÓLICO

Presente nas lentilhas, quiabo, feijão-preto, espinafre, soja, brócolis, laranja, amendoim, beterraba, arroz e ovos. Fundamental na formação do sistema nervoso do bebê e seu crescimento.

Sua necessidade é maior especialmente no 1º trimestre.

O cozimento pode levar a redução da quantidade desta vitamina.

Prefira alimentos integrais (como o arroz integral) pois boa parte desta vitamina se perde com o processamento do arroz (polido possui menos B9 que o parboilizado que possui menos que o integral).



# MÉTODO PARA REDUZIR A PERDA DE VITAMINAS NOS ALIMENTOS

CORTE OS VEGETAIS NA HORA DO CONSUMO

MANTENHA OS ALIMENTOS REFRIGERADOS APÓS SEREM PICADOS, RALADOS OU, FATIADOS

EVITE COZINHAR OS VEGETAIS EM ÁGUA FERVENTE

COZINHE NO VAPOR, NO MICROONDAS, REFOGUE RAPIDAMENTE, OU COM POUCA AGUA (APENAS O NECESSÁRIO PARA NÃO QUEIMAR A PANELA)



## FERRO

A partir do 2º trimestre as necessidades aumentam significativamente até o final da gestação.

Importante para manter a saúde da mãe e para garantir as necessidades para o crescimento do feto e da placenta. Fontes de Ferro:

Gema de ovo, carnes de frango, bovina, suína, peixe, feijão preto, feijão branco, grão de bico, amendoim, espinafre cru.

## COMO MELHORAR O CONSUMO DE FERRO?

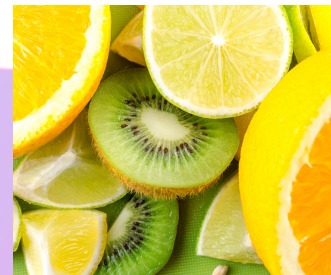
**CARNES, FEIJÃO, LENTILHAS  
OU GRÃO DE BICO**

No almoço e jantar

**FRUTAS RICAS EM VITAMINA C**

Como sucos ou sobremesa

No almoço e jantar





# Recomendações Nutricionais

**PREFIRA  
ALIMENTOS  
NATURAIS &  
POUCO  
PROCESSADOS**



**Evite o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados pois são pobres em fibras, vitaminas, minerais e ricos em sal.**

**(como biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos de "pacote", macarrão "instantâneo", temperos prontos)**

# Recomendações Nutricionais

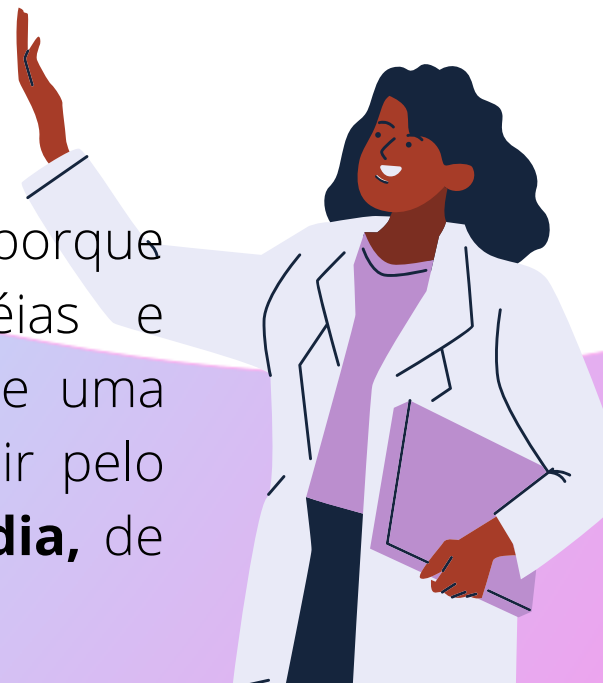


**Consumir alimentos ricos em fibras**, como cereais integrais, verduras, legumes e frutas todos os dias, protege a imunidade do nosso intestino, essencial para proteção do nosso sistema imunológico. Além disso, eles ajudam o intestino a funcionar melhor.



## **Beba bastante água.**

Importante em infecções virais, porque estas podem levar à diarreias e vômitos. A hidratação é sempre uma aliada. Por isso, tente consumir pelo menos **6 copos de água por dia**, de preferência, entre as refeições.



# ***EVITE O CONSUMO***

**ALIMENTOS CRUS, MAL PASSADOS,  
FRUTOS DO MAR OU DE  
PROCEDÊNCIA DESCONHECIDA /  
DUVIDOSA**



**Estes alimentos geralmente estão envolvidos  
em infecções alimentares, que trazem riscos a  
grávida e ao bebê**

# Recomendações Nutricionais

**Cuidado no consumo de alimentos diet e light pois geralmente contem adoçantes artificiais com sacarina e ciclamato, que são contra-indicados na gravidez e lactação.**

**Ao consumir alimentos industrializados, prefira os alimentos fortificados com vitaminas e minerais.**

**Utilize pequena quantidade de óleos, gorduras, sal e açúcares em suas preparações. Óleos, gorduras e açúcares são ricos em calorias e contribuem para o excesso de peso e obesidade.**

# Recomendações Nutricionais

**Evite o consumo regular de lanches rápidos como substituto do almoço e/ou jantar, pois são alimentos ricos em calorias e pobres em vitaminas e minerais e, portanto, pobres nutricionalmente.**

**A obesidade pode ser responsável pelo desenvolvimento de doenças como pressão alta e diabetes, e prejudicar a gravidez.**

**A obesidade está relacionada ao aumento do risco do desenvolvimento da Síndrome Respiratória Aguda Grave relacionada a infecção pelo novo Coronavírus, colocam as pessoas em um grupo de alto risco em relação a Covid-19.**

# Recomendações Nutricionais

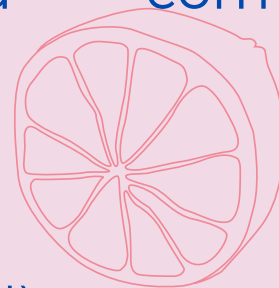
## ENJÔOS E VÔMITOS

1. Não fique muito tempo sem comer.
2. Coma quantidades menores de alimento mais vezes durante o dia.
3. Prefira alimentos mais secos ao acordar (biscoitos tipo água e sal, torradas) e de sua escolha.
4. Frutas cítricas ou alimentos gelados e mais ácidos podem ajudar.
5. Evite alimentos gordurosos.
6. Beba bastante líquido ao longo do dia.

## SITUAÇÕES ESPECIAIS

### RECEITA PARA AJUDAR...

Limonada Suíça com  
Gengibre



1 limão Taiti

1 copo de água (200 ml)

1 colher de chá de gengibre ralado

Lave o limão. Corte em 4 partes e coloque no liquidificador. Adicione água, gengibre e gelo (se desejar) e bata.

# Recomendações Nutricionais

## ANEMIA

Na hora das refeições escolha alimentos ricos em Ferro e junto a eles, consuma alimentos ricos em Vitamina C.

**Beber sucos de frutas é uma estratégia excelente!**

Fonte de ferro: carnes, feijões, lentilha, grão de bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas.

Fontes de vitamina C: morango, cajú, laranja, limão e acerola

## SITUAÇÕES ESPECIAIS

### AZIA E QUEIMAÇÃO

1. Evite beber líquidos durante as refeições.
2. Beba nos intervalos.
3. Se alimente várias vezes ao dia em pequenas quantidades.
4. Evite deitar após comer.
5. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.



# Recomendações Nutricionais

## INTESTINO PRESO (CONSTIPAÇÃO)

1. Prefira cereais integrais (pão integral, arroz integral, granola, linhaça)
2. Consuma verduras (alface, couve, taioba, bortalha), legumes e frutas (mamão, laranja com bagaço, ameixa preta, tamarindo) diariamente.
3. Beba bastante água.

## SITUAÇÕES ESPECIAIS

### RECEITA PARA AJUDAR...

Coquetel Laxativo

Meio mamão Papaya

1 ameixa preta hidratada

1 copo de leite ou iogurte natural (200ml)

1 colher de sopa de flocos de aveia

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficarem bem misturados e com aparência cremosa. Acrescente gelo, se desejar.





# Recomendações Nutricionais

**Beba no mínimo  
2 Litros  
de água por dia!**

## A HIDRATAÇÃO ADEQUADA É UMA DAS PRINCIPAIS ALIADAS NAS INFECÇÕES VIRAIS

Os vírus podem fazer com que você perca o apetite, causando desidratação, diarreia e vômito

A redução da saliva pode diminuir a quantidade de imunoglobulinas tipo A (IgA), importante na defesa do organismo.

Para tornar a água segura para consumo, caso não seja potável, você pode ferver, filtrar ou desinfetar (2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio a cada 1 litro de água para beber).

# A COVID-19 pode ser transmitida pelos alimentos?



ATÉ O PRESENTE MOMENTO, NÃO HÁ EVIDÊNCIAS DE QUE OS ALIMENTOS SEJAM FONTE DE CONTAMINAÇÃO. A COVID-19 PORTANTO, NÃO É UMA DOENÇA TRANSMITIDA ATRAVÉS DO CONSUMO DE ALIMENTOS.

**A higienização dos alimentos e embalagens deve ser cuidadosa, veja mais a frente deste documento a forma correta de fazê-la**

# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

**Todas as mulheres possuem o direito de ter uma experiência segura e positiva durante o parto, seja ela portadora ou não da infecção pelo Coronavírus.**



**O leite materno confere proteção contra várias doenças e é o melhor alimento para o seu bebê. O contato próximo e precoce e a amamentação exclusiva ajudam o bebê a se desenvolver.**

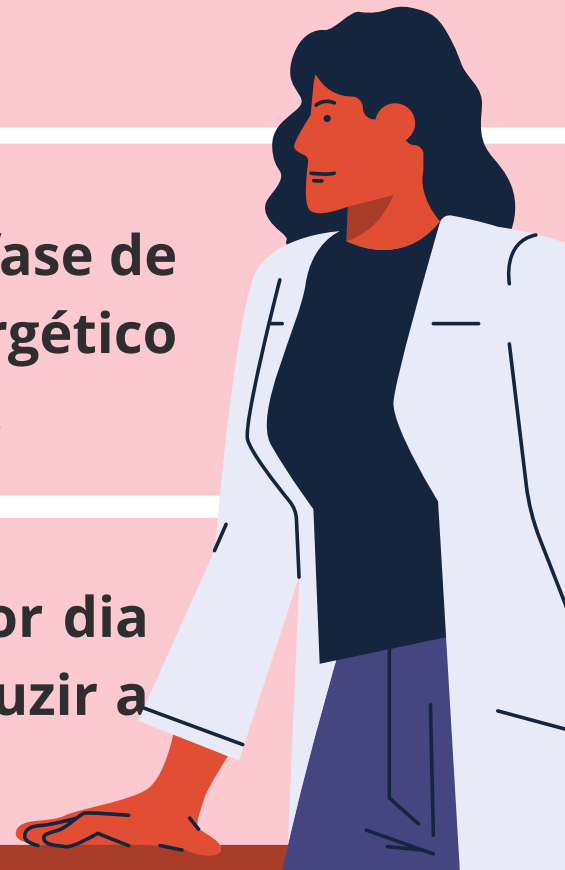
**Mulheres com COVID-19 devem ser aconselhadas a amamentar de forma segura, a segurar o seu bebê pele a pele e a dividir o quarto com seu bebê de forma segura.**

# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

**Recomenda-se a amamentação em caso de infecção pelo novo Coronavírus, desde que a mãe deseje amamentar e esteja se sentindo suficientemente bem para isto.**

**Não faça dietas muito restritas, pois esta é uma fase de elevada necessidade de energia. O consumo energético muito baixo pode reduzir a sua produção de leite.**

**Evite consumir mais do que 2 xícaras de café por dia pois pode levar a agitação do bebê, além de reduzir a quantidade de ferro para o bebê.**



# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## ANTES DE AMAMENTAR



A mãe deve lavar as mãos com água e sabão por 20 segundos como na figura 1, antes de tocar o bebê.



Se uma mãe com confirmação/suspeita de Covid-19 tossir sobre as mamas ou peito exposto, deverá lavá-lo delicadamente com sabão e água por pelo menos 20 segundos e secá-los com toalha limpa antes da mamada. **Não é necessário lavar o peito antes de cada mamada.**



Usar máscara cobrindo nariz e boca e evitar falar ou tossir. A máscara deve ser trocada a cada tosse ou espirro e/ou cada mamada

## ATENÇÃO!

Crianças menores de 2 anos de idade **NÃO** devem utilizar máscara pelo risco de sufocamento! As máscaras de acetato também não são indicadas pelo aumento do risco de síndrome da morte súbita infantil, sufocamento ou estrangulamento.

Neste caso, a melhor prevenção é o isolamento social.

Assim, as visitas ao recém nascidos devem ser restritas e as saídas devem ser apenas para aquelas fundamentais, como as consultas com o pediatra.





# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## FORMA CORRETA DE AMAMENTAR

- 1 - O corpo do bebê deve estar todo virado para a mãe.
- 2 - O bebê deve abrir a boca como faz para bocejar.
- 3 - Ele deve colocar a boca na maior parte da aréola e não só no bico da mama. O lábio inferior deve estar voltado para baixo (parecendo um peixinho).
- 4 - O movimento deve ser o de ordenha, mexendo todos os músculos do rosto.



# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## POSIÇÕES



TRADICIONAL



TRANVERSAL



INVERTIDA



DEITADA

# **CASO A MULHER NÃO SE SINTA SEGURA PARA AMAMENTAR, QUANDO ESTIVER COM O NOVO CORONAVÍRUS**

**O leite deve ser retirado e oferecido ao bebê**

**Para a retirada do leite, você deve utilizar máscara e lavar as suas mãos antes de tocar nos utensílios nos quais serão armazenados/oferecidos o leite e antes de expressar o leite.**

**Solicite a ajuda de alguém saudável para oferecer o leite materno no copinho ou colherzinha. Esta pessoa deve aprender a fazer isto com um profissional de saúde.**



# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## RETIRADA E ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO

1. Esterilize frascos com tampa plástica, fervendo em água por 15 minutos.
2. Deixe os frascos secarem antes de utilizá-los.
3. Prenda os cabelos, coloque uma touca e use máscara.
4. Lave as mãos.
5. Massageie a mama com a ponta dos dedos. Comece na parte mais perto da aréola e vá até a parte mais longe da mama. Apoie as pontas dos dedos polegar e indicador acima e abaixo da aréola comprimindo a mama contra o tórax, sem deslizar os dedos. Jogue fora os primeiros jatos e guarde o restante nos frascos.

# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## RETIRADA E ARMAZENAMENTO DO LEITE MATERNO

### Conservação

12 horas em refrigerador

15 dias em congelador/freezer

### Como oferecer ao bebê?

- Aqueça uma panela com água
- Aqueça o frasco com o leite em banho-maria com o fogo DESLIGADO
- Verifique a temperatura do leite (levemente morno ao toque da parte de dentro do pulso).
- Ofereça o leite aquecido em colher ou copinho.
- Jogue fora o que sobrar.

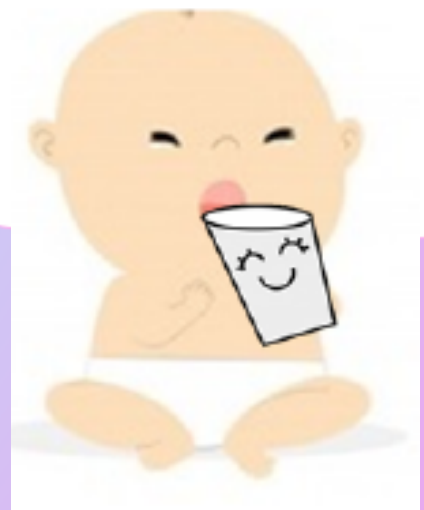
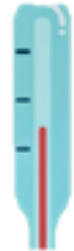


# AMAMENTAÇÃO & COVID 19

## COMO OFERECER O LEITE ORDENHADO AO BEBÊ (TÉCNICA DO COPINHO)

1. Lave adequadamente as mãos antes de pegar o bebê e oferecer o leite;
2. Conferir a temperatura do leite a ser oferecido;
3. Coloque o bebê sentado ou semi-sentado;
4. Apoie a borda do copinho no lábio inferior do bebê, evitando assim que ele empurre o copo com a língua;
5. O bebê deve buscar o leite no copo com a língua e não o contrário.

**NÃO VIRE O COPO.**





# ATENÇÃO!!!

**É CONTRAINDICADA A DOAÇÃO DE LEITE MATERNO POR MULHERES COM SINTOMAS COMPATÍVEIS COM SÍNDROME GRIPAL, INFECÇÃO RESPIRATÓRIA OU CONFIRMAÇÃO DE COVID-19.**

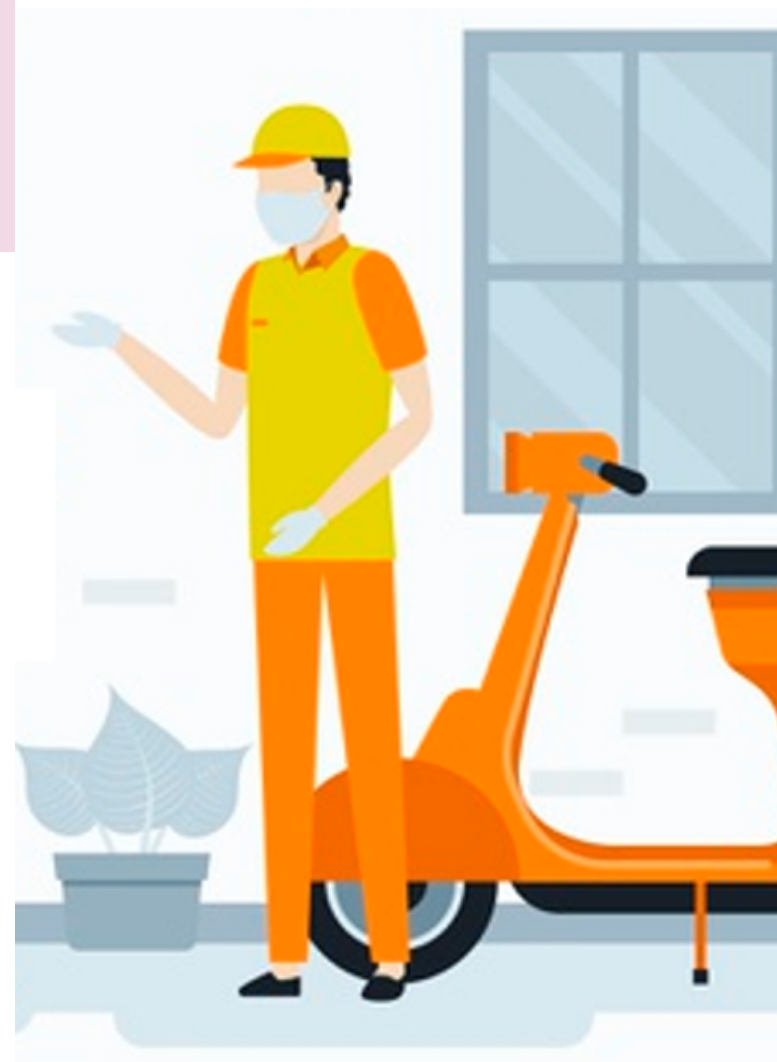
**A DOAÇÃO DE LEITE HUMANO SÓ PODERÁ SER FEITA POR MÃES SAUDÁVEIS E SEM CONTATO DOMICILIAR COM PESSOAS COM SÍNDROME GRIPAL.**



# HIGIENE DE ALIMENTOS E EMBALAGENS

OS ALIMENTOS E AS  
EMBALAGEM PODEM SER  
CONTAMINADOS POR SEREM  
MANUSEADOS POR PESSOAS  
CONTAMINADAS PELO NOVO  
CORONAVÍRUS.

É necessário a higienize das embalagens e alimentos  
antes do consumo ou do armazenamento.



# HIGIENE DE ALIMENTOS E EMBALAGENS

## COMO HIGIENIZAR FRUTAS E HORTALIÇAS

- Coloque-os em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água)
- Enxágue em água corrente
- Armazene adequadamente

(Detalhes na seção  
CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS



# HIGIENE DE ALIMENTOS E EMBALAGENS

## COMO HIGIENIZAR EMBALAGENS

- Vidros, latas e plásticos podem ser higienizados com água e sabão
- Embalagens flexíveis podem ser higienizadas com papel toalha e álcool 70%
- Quando o alimento apresentar uma embalagem externa, descarte-a antes de guardar o produto



# HIGIENE DE ALIMENTOS E EMBALAGENS

## COMO HIGIENIZAR AS SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

**As bancadas, mesas e pias , como também, os talheres, pratos e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos, devem ser higienizados antes e depois de utilizados.**

- **Faça a limpeza com água e sabão para retirar resíduos de alimentos**
- **Enxágue com água**
- **Aplique a solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) ou álcool 70%. No caso da utilização de solução clorada, posteriormente realize o enxágue da superfície**

# ATENÇÃO!!!



O VÍRUS PODE PERSISTIR POR POUCAS HORAS OU VÁRIOS DIAS, A DEPENDER DA SUPERFÍCIE, TEMPERATURA E UMIDADE DO AMBIENTE.

**ELE É ELIMINADO PELA HIGIENIZAÇÃO OU DESINFECÇÃO.** POR ISSO, É IMPORTANTE REDOBRAR OS CUIDADOS COM A HIGIENE. OS CUIDADOS BÁSICOS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS PREVINEM, ALIÁS, UMA SÉRIE DE OUTRAS DOENÇAS.



# ATENÇÃO!!!

Tempo de duração do vírus da COVID-19 em cada superfície



**Aço inoxidável: 72 horas (3 dias)**

**Plástico: 72 horas (3 dias)**

**Papelão: 24 horas (1 dia)**

**Cobre: 4 horas**

# CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

**NÃO DESCONGELE ALIMENTOS À TEMPERATURA AMBIENTE. DESCONGELAMENTO DEVE SER FEITO EM GELADEIRA OU MICROONDAS NA FUNÇÃO "DESCONGELAR".**

**APÓS O COZIMENTO, REFRIGERE RAPIDAMENTE OS ALIMENTOS COZIDOS EM POTES FECHADOS.**

**AS SOBRAS NÃO DEVEM SER DEIXADAS NA GELADEIRA POR MAIS DE 3 DIAS.**

**TEMPERATURAS SEGURAS PARA OS ALIMENTOS:  
FRIO - ABAIXO DE 5°C,  
QUENTE - ACIMA DE 60°C.**

**OVOS FRESCOS DEVEM SER ARMAZENADOS EM RECIPIENTE COM TAMPA, SOB REFRIGERAÇÃO.**



# ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO



- **Faça uma lista de compras para seguir. Prefira fazer as compras em locais com maior variedade de alimentos in natura ou minimamente processados.**
- **Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, folhas e sementes. Existem muitas receitas disponíveis. Veja algumas no próximo tópico.**

# **ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO**

- **Você pode congelar feijões e leguminosas em porções para cada refeição.**
- **Leites em pó tem maior durabilidade. Prepare somente a quantidade que irá consumir.**
- **Legumes frescos mais resistentes: batatas, inhame, cenoura, abóbora, cebola, aipo e brócolis.**
- **Frutas frescas mais resistentes: laranja, maçã, goiaba, melão, abacaxi e limão.**

# ESTRATÉGIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, EQUILIBRADA E SAUDÁVEL EM TEMPOS DE QUARENTENA

Estamos reaprendendo a ficar em casa devido a uma **medida de proteção** ao Coronavírus, adotada pelos governos, que busca o isolamento social.

Com mais tempo, podemos nos organizar e **preparar receitas novas** que podem tornar nossa alimentação mais saudável, variada e equilibrada, aproveitando partes importantes dos alimentos, que na maioria das vezes, jogamos fora.

# APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS



## O que podemos fazer com:

**Cascas de legumes:** saladas, doces em pasta, arroz, pães, tortas salgadas, refogados, farofas e feijões.

**Folhas:** farofas, saladas, panquecas, pães, suflês, sucos, massas, sopas e refogados.

**Talos:** refogados, salpuicão, saladas, cuzcuz, recheios, pães, macarrão e arroz.

**Cascas de frutas:** bolos doces, pães, geléias, farofas e sucos.

**Sementes:** bolos, pudins, flans e docinhos.



# RECEITAS COM APROVEITAMENTO

## Bolo de casca de Banana

### Ingredientes

- Cascas de 4 bananas
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cascas de banana, os ovos, leite, margarina e açúcar até ficar bem homogêneo. Despeje em uma tigela. Acrescente a farinha, mexendo sempre. Após tudo misturado, acrescente o fermento e misture levemente. Despeje em uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno médio (cerca de 180 graus).



# RECEITAS COM APROVEITAMENTO

## Suco de Cascas de Frutas

### Ingredientes

2 xícaras (de chá) de cascas de frutas

1 Litro de água

Açúcar a gosto



### Modo de Preparo:

Lave bem as cascas das frutas. Bata no liquidificador as cascas com a água e o açúcar. Coe e sirva gelado.

Obs: Se utilizar cascas de abacaxi, lave-as e cozinhe por 15 a 20 minutos antes de batê-las no liquidificador.

# RECEITAS COM APROVEITAMENTO

## Assado de Cascas de Chuchu

### Ingredientes

3 xícaras (de chá) de cascas de chuchu lavadas, picadas e cozidas  
1 xícara (de chá) de pão amanhecido molhado no leite  
1 cebola pequena picada  
1 colher de sopa de azeite  
2 ovos batidos  
sal a gosto

### Modo de Preparo:

Bater as cascas de chuchu cozidas no liquidificador. Em uma tigela, misture as cascas batidas com os outros ingredientes. Em seguida, levar para assar em uma forma untada, em forno médio. Servir quente.

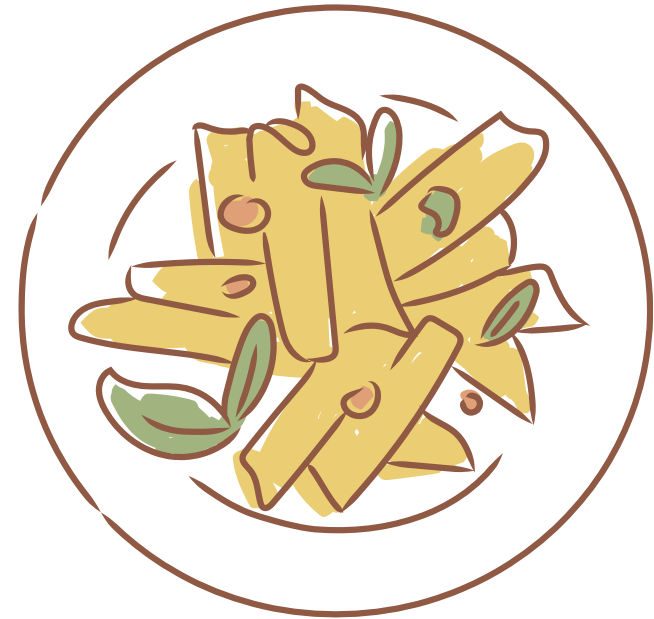


# RECEITAS COM APROVEITAMENTO

## Macarrão com Ramas de Cenoura

### Ingredientes

2 xícaras (de chá) de talos de agrião  
1 xícara (de chá) de ramas de cenoura  
1 cebola pequena picada  
3 dentes de alho  
2 xícaras e meia (de chá) de macarrão  
sal a gosto



### Modo de Preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente os talos de agrião e as ramas de cenoura. Acrescente o sal. Use o refogado como molho para o macarrão cozido

**"Na maioria das vezes,  
você não precisa de um  
novo caminho, mas de  
uma nova forma de  
caminhar"**

**(Bert Hellinger)**



# CITAÇÕES

- Chen H, Guo J, Wang C, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of Covid-19 infection in nine pregnant woman: a retrospective review of medical records. Lancet 2020;395:809-15.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Disponível em <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>. Acesso em 11 de abril de 2020
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Coronavirus(COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals. Version 1: Published Monday 9 March, 2020. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/coronavirus-covid-19-virus-infection-in-pregnancy-2020-03-09.pdf>. Acesso em 11 de abril de 2020.
- Mariani Neto. Nótula complementar sobre Covid-19 e Aleitamento Materno. FEBRASGO, 11 Março 2020. Disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/942-notula-complementar-sobre-covid-19-e-aleitamento-materno>. Acesso em 11 de abril de 2020.
- Victora, CG, Bahi AJ, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J et al. Breastfeeding in the 21 st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, 2016; 387: 475-490.

# CITAÇÕES

- International Society for Immunonutrition. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/saras/Downloads/isinComunicadoCovid19.pdf>.
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report -32.2020. Disponível em: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2).
- Associação Brasileira de Nutrição. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta.2020. Disponível em : <<https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia-do-novo-conavirus-e-faz-alerta>>
- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do paciente em serviços de saúde: higienização das mãos. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: ANVISA,105p, 2009.
- Gou.W.,Fu,Y., Yue,L.,Chen,G.,Cai,X.,Shuai,M.,Zheng.J.S.(2020).Gut microbiota underlie the predispositions of healthy individuals to COVID-19.MedRxiv, 2020 04.22.20076091. Disponível em: <http://doi.org/10.1101/2020.04.22.20076091>.
- Brasil, Agência Nacional de Vigilância Sanitária..Cartilha sobre boas práticas de alimentação e nutrição. Resolução-RDC nº 216, 2004.



# CITAÇÕES

- Correia LFM, Faraoni AS, Pinheiro-Sant'Ana HM. Efeitos do processamento industrial de alimentos sobre a estabilidade de vitaminas. Alim Nutr. 2008;19(1):83-95
- Lima JA, Catharino RR, Godoy HT. Folatos em vegetais: importância, efeito do processamento e biodisponibilidade. Alim Nutr. 2003;14(1):123-9
- World Health Organization. Pregnancy, Childbirth, breastfeeding and COVID-19. Disponível em: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-pregnancy-ipc-breastfeeding-infographics/en/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

## IMAGENS

- [www.canva.com](http://www.canva.com)
- [br.freepik.com](http://br.freepik.com)

