



# GUIA PARA O CUIDADO COM A OBESIDADE

NA PANDEMIA DA COVID-19



2020



#### **PREPARAÇÃO DE CONTEÚDO**

**Caroline Raiza Dourado Lima**

**Mestranda do MEPISCO - Mestrado Profissional  
em Saúde Coletiva**

#### **ORIENTAÇÃO**

**Márcio Costa Souza - Prof. Dr. - MEPISCO**

**Thaís Penaforte - Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> - MEPISCO**

#### **EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO**

**Caroline Raiza Dourado Lima**

**Mestranda do MEPISCO - Mestrado Profissional  
em Saúde Coletiva**



**UNEB**  
UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA



# INFLUÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL PARA O CUIDADO COM A OBESIDADE

Ter uma alimentação saudável é essencial para manter nossas funções vitais, manter a imunidade em ótimas condições e sobretudo ter longevidade.

Sabe-se a obesidade tem aspectos multifatoriais, mas sabe-se também da importância da alimentação como fator modificável (BRASIL, 2019).

O isolamento social traz riscos ao cuidado com alimentação e consequentemente potencializa quadros de obesidade.

É certo que o isolamento alterou toda a dinâmica de vida e trabalhar em casa pode significar menos tempo para cozinhar, especialmente para quem se sobrepõem outras atividades domésticas como a educação das crianças ou acompanhar aulas ou trabalha virtualmente (ASBRAN, 2020).

Não há como não mencionar os sentimentos de insegurança ou medo que podem gerar ansiedade nesse momento que consequentemente interferem de modo negativo na nossa relação com a alimentação. Assim, esse e-book é um convite para você experimentar um novo olhar sobre a sua condição de saúde e alimentação.





# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA MUDAR SEUS HÁBITOS

### DÊ ATENÇÃO AS SUAS REFEIÇÕES

(BRASIL, 2014)

Muitas vezes nos atentamos apenas com o que comemos e esquecemos como comemos. Busque fazer as suas refeições sem se envolver em outras atividades como assistir televisão ou manuseando o celular, por exemplo. Procure comer com atenção, mastigar bem os alimentos, isso irá te ajudar a “beliscar” menos e desfrutar do que está comendo.



### COMO MELHORAR A ATENÇÃO NA HORA DE COMER?

(ALVARENGA, 2015; BRASIL, 2014)

- ✓ **Busque mastigar os alimentos pelo menos 8 vezes;**
- ✓ **Solte os talheres no momento da refeição;**
- ✓ **Arrume a mesa, sente-se confortavelmente, promova um ambiente de paz e tranquilidade na hora da refeição, você pode não perceber, mas ambientes agitados estimulam para maior consumo de alimentos;**
- ✓ **Sempre que possível, busque comer com companhia. Além disso, procure compartilhar as atividades domésticas que se relacionam ao preparo e organização das refeições.**

# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

## DICAS DE ARMAZENAMENTO E PREPARO DOS ALIMENTOS

(COZZOLINO, COMINETTI, 2013; ASBRAN, 2020)



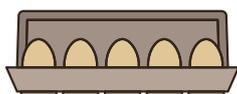
**Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.**



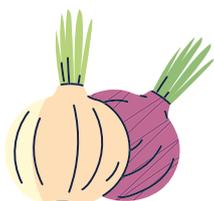
**Observe a validade nas embalagens de leite fresco. Caixas ou latas em pó têm maior durabilidade.**



**Busque comprar frutas frescas mais resistentes: maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi. Podem ser utilizadas também as frutas secas e congeladas. Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo.**



**Ovos frescos devem ser armazenados na geladeira, evitando sempre colocá-los na porta.**



**Busque comprar legumes frescos e resistentes: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora podem ser boas opções.**

# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

## IDENTIFICANDO OS TIPOS DE FOME

(ALVARENGA, 2015)

Quando a comida chega ao intestino, há um processo de liberação de hormônios que transmitem ao cérebro informações de que não precisamos comer mais. Esse processo demora algum tempo. São necessários 20 a 40 minutos para que o cérebro receba a mensagem. Assim, se você comer muito rápido, precisa comer mais para ficar satisfeito e irá sentir-se cheio depois.

Você sabe identificar os tipos de fome?

### FOME

**Não é específica. Qualquer alimento que você tenha disponível e goste pode matar a fome. Pergunte-se: eu comeria se a opção fosse um ovo cozido. O que eu estou sentindo é fome?  
Se a resposta for sim: coma em quantidade e qualidade na refeição.**

### VONTADEZINHA

**Relacionada a uma situação social ou envolve o contato com o alimento. Aparece quando o alimento está disponível, vemos, sentimos o cheiro, ouvimos falar do alimento. Pode fazer com que comemos “no modo automático”, ou seja, sem perceber, de forma inconsciente.**

**Pergunte-se: o que eu estou sentindo é vontadezinha? Se a resposta for sim, avalie se precisa realmente comer. Torne a situação consciente e preste atenção para valorizar o momento e não se sentir culpado depois.**

**Se a resposta for não: pule para o próximo item.**

### VONTADE

**É bem específica, mas não é urgente. Relaciona-se ao prazer, a sentir o gosto, degustar, apreciar, saborear, preferências. Envolve comer devagar e quantidades não exageradas. Pode ter um contexto de lembrança ou memória alimentar, vontade de reviver um sabor gostoso ou experimentação de algo novo.**

**Pergunte-se: o que você está sentindo é vontade?**

**Se a resposta for não, pule para o próximo item.**

### VONTADEZONA

**Não é específica, mas envolve a necessidade de comer algo gostoso. Também pode ser chamada de fome emocional. Não satisfaz em pequena quantidade, necessita de grande volume e urgência. Algumas vezes desencadeia o comer de forma impulsiva, sem pensar no gosto. O que eu estou sentindo é vontadezona?**

**Se a resposta for sim: cuidado! Provavelmente o que você precisa não é comida e pode estar relacionado a algum componente emocional. Pare, sinta, reflita.**

# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

## ESCALA DE FOME E SACIEDADE

(SOUSA et al, 2020; ALBIERO, 2011).

Entender aspectos do seu corpo como a fome e a saciedade minimizam episódios de compulsão e conseqüentemente o comer emocional (ALBIERO, 2011).

Você já deve ter ouvido falar muitas vezes sobre a regra de comer de três em três horas, e isso é mais um mito nos padrões alimentares. Essa foi uma verdade dita há muito tempo, mas seu metabolismo não ficará lento se você fizer apenas duas refeições no dia, por exemplo. Portanto, alguém que passou a vida toda fazendo quatro refeições diárias, não necessariamente precisará fazer seis refeições diárias. O mais importante é que as refeições tenham os nutrientes necessários, e lembrar que mais importante que quantidade é a qualidade de todas elas. (SOUSA et al, 2020; ALBIERO, 2011).

Por isso é tão importante identificar os sinais de fome e saciedade no seu corpo. Essa escala de fome e saciedade são inversamente proporcionais. Quando estamos com 0 de fome, nossa saciedade se aproxima de 10 e vice-versa, quando a fome é intensa, a saciedade se aproxima de 0.

É importante que você se estimule a realizar suas refeições entre o intervalo 4 e 6, pois isso aumenta suas possibilidades de comer com segurança, diminui o risco de exagerar ou se restringir e aumenta a saciedade (ALVARENGA, 2015).

Esse é um exercício para que você melhore a sua percepção de fome e saciedade, compreenda suas sensações atendendo-as da melhor maneira.

# ALIMENTAÇÃO NA PRÁTICA

## ESCALA DE FOME E SACIEDADE

ALVARENGA et al , 2015

Fome	Classificação	Saciedade
0	Absolutamente estufado. Não cabe nem uma gota de água	10
1	Tão cheio que dói. Passando mal.	9
2	Muito cheio. Precisei abrir o botão da calça	8
3	Começando a me sentir desconfortável	7
4	Comi um pouco demais	6
5	Perfeitamente confortável	5
6	Começando a ficar com fome	4
7	Com sinais físicos para comer. Estômago roncando	3
8	Com muita fome, sentindo tontura	2
9	Faminto. A fome é tanta que parece que já passou	1
10	Com fome de leão	0

Adaptado de Alvarenga et al, 2015.

# COMO LIDAR COM O COMER EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA?

## ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO

(WEIDE et al, 2020)

Os pensamentos de incapacidade e insegurança podem nos gerar ansiedade e medo neste momento. Em algum grau isso pode interferir no nosso modo de se alimentar. O fato de estarmos mais tempo em casa e com estímulos desencadeadores para a alimentação emocional, podem despertar desejos mais intensos por comida favorecendo o aumento do peso a curto ou longo prazo (LIMA et al, 2020).



**Busque uma rotina, defina horários para cada atividade. Faça uma lista de atividades alcançáveis estabelecendo o que você pode fazer em um determinado espaço de tempo.**



**A ansiedade é a antecipação do futuro, busque atentar-se as atividades executando uma por vez, isso o manterá mais concentrado e desencadeará o sentimento positivo de dever cumprido;**



**Evite checar as notícias com muita frequência. A checagem compulsiva pode piorar a sua ansiedade. Dessa forma, em vez disso, veja notícias uma ou duas vezes por dia, preste atenção nas ações necessárias para prevenção e aproveite seu dia para realizar outras tarefas necessárias;**



**Cultive a gratidão. Quando cultivamos a gratidão, tendemos a focar em coisas mais positivas, estudos mostram isso.**



**Pratique o autocuidado e realize atividades que te proporcione bem-estar. Priorize o sono de qualidade, alimente-se bem e busque atividades prazerosas. Trate-se bem.**

# COMO LIDAR COM O COMER EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA?

## TÉCNICA STOP- PARA DIMINUIR A ANSIEDADE

(ALVARENGA et al , 2015; LEAHY, 2003)

Essa técnica consiste em se lembrar da palavra STOP (pare em inglês) para deter pensamentos negativos amenizando a ansiedade auxiliando no controle do comer emocional.



**S**

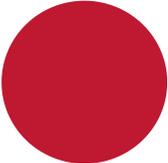
**Quando o pensamento vier, fale pare. Se possível em voz alta.**

**T**

**Dê um tempo e respire profundamente.**

**O**

**Esteja consciente de você, do local onde você está, das coisas ao seu redor. Analise o ambiente, veja o detalhe das coisas, das pessoas. Tire o foco de você e observe a sua volta.**



**P**

**Prossiga suas atividades. Não esqueça de se parabenizar por ter se livrado de pensamentos negativos e da ansiedade.**

# COMO LIDAR COM O COMER EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA?

## COMO GERENCIAR O ESTRESSE E O SONO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

(COZZOLINO, COMINETTI, 2013; VIZOTTO, 2010)

1- Inclua alimentos anti-inflamatórios, como: cúrcuma, gengibre, alho, salsão, linhaça, chia, vegetais verdes escuros, chá verde, própolis;



2- As fontes de vitamina C e D são importantes também neste momento: vitamina C - frutas cítricas (acerola, kiwi, goiaba, frutas vermelhas, laranja e outros) e vitamina D - peixes e frutos do mar, leites e derivados como queijos e iogurtes, ovos;



3- Evite o consumo diário ou frequente de alimentos industrializados, principalmente os que são ricos em açúcares. Eles podem afetar a nossa saúde física e ocasionar maior irritabilidade;



4- Inclua na sua alimentação fontes de triptofano. Esse aminoácido influencia a produção de serotonina, hormônio responsável pelo sono e humor. São eles: atum, amêndoas, banana, mel, melancia, mamão, limão, nozes, ovos, entre outros.



5- O magnésio é um mineral importante em muitas funções do nosso organismo. Ele é responsável pelo controle dos hormônios do bem-estar e do estresse, auxiliando no relaxamento e melhora do sono. Algumas fontes são: sementes de abóbora, linhaça, chia e frutas secas, além de vegetais verdes escuros.



# O QUE FUNCIONA E O QUE NÃO FUNCIONA PARA MELHORAR A IMUNIDADE

## ALIMENTOS TRANSMITEM O VÍRUS DA COVID-19?

(FAPESP, 2020; GOIS, et al, 2020)

É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável, pois existe um grande apelo para os “superalimentos”, ignorando a importância de variar e combinar alimentos (GOIS et al, 2020).

Não há nenhuma evidência de que o vírus da Covid-19 seja transmitido por alimentos. Esse vírus é sensível às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C). A transmissão ocorre de pessoa para pessoa, pelo contato próximo com um indivíduo infectado ou por contágio indireto, ou seja, por meio de superfícies e/ou objetos contaminados, principalmente pela tosse e espirro de pessoas infectadas (FAPESP, 2020).

É importante seguir todas as recomendações de higiene pessoal (principalmente a lavagem das mãos) e ao chegar do mercado com os alimentos é necessário higienizar os produtos (caixas, latas, embalagens) com água e sabão ou borrifar álcool 70% ou solução clorada. Retire as frutas e hortaliças das embalagens e antes de consumir as frutas, verduras e legumes crus lave em água corrente e higienize com hipoclorito de sódio diluído.

# O QUE FUNCIONA E O QUE NÃO FUNCIONA PARA MELHORAR A IMUNIDADE

ALIMENTOS TRANSMITEM O VÍRUS DA COVID-19?

## ATENÇÃO!

Não existe nenhum tipo de alimentação ou dieta específica, medicamento ou suplemento que possa prevenir o contágio. O que podemos fazer é reforçar a higienização, limitar o contato social e melhorar o nosso sistema imunológico dando atenção especial a uma alimentação saudável e planejada ao longo do dia.

Até o momento, existem poucas evidências ou recomendações sobre alimentação e COVID-19, no entanto, sabe-se que o adequado estado nutricional, consumo alimentar, hidratação e o bom estado do sistema imunológico contribuem para a recuperação dos indivíduos em situação de doença.

É importante enfatizar que não existem superalimentos, fórmulas, “shots”, sucos ou soroterapias por infusão endovenosa de nutrientes, que sejam indicados para prevenir ou até mesmo tratar pessoas contaminadas pelo coronavírus.

# O QUE FUNCIONA E O QUE NÃO FUNCIONA PARA MELHORAR A IMUNIDADE

## MITOS E VERDADES DA RELAÇÃO ENTRE COVID-19 E ALIMENTAÇÃO

(BRASIL, 2020; BRASIL, 2014; CARVALHO, 2020; COZZOLINO, COMINETTI, 2013)



- **Consumir alho evita o contágio pelo novo coronavírus.**
- **O consumo de fontes naturais de vitamina C cura a COVID-19.**
- **Vitamina D previne contra o novo coronavírus.**
- **Os chás de erva-doce ou de abacate com limão matam o novo coronavírus.**
- **Beber água a cada 15 minutos expele o novo coronavírus da garganta.**



- **A ciência não comprovou que o alho evita a infecção pelo vírus da COVID-19.**
- **Alimentos ricos em vitamina C contribuem para o sistema imunológico, porém não atuam de modo específico no combate ao vírus.**
- **A vitamina D tem importância em diversas funções no nosso organismo, inclusive atua na redução dos fatores de risco, tais como a imunodepressão.**
- **O Ministério da Saúde informa que nenhum chá tem atividade comprovada para o tratamento do novo coronavírus e nem mesmo da gripe.**
- **De uma maneira geral, manter-se hidratado é uma recomendação médica para pessoas afetadas por infecções, mas esse fato não elimina o vírus.**



Esse material foi construído e editado pela mestrandanda Caroline Raiza Dourado Lima sob orientação do Prof. Dr. Mácio Costa Souza e da Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Thaís Penaforte como projeto de construção de um produto técnico apresentado ao componente Cultura e Saúde: produção do cuidado. Esse material foi construído para obtenção de avaliação parcial do componente junto ao Mestrado Profissional de Saúde Coletiva- MEPISCO, vinculado a Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

Esse produto de editoração foi construído na plataforma de edição Canva ([www.canva.com.br](http://www.canva.com.br)) e todas as imagens contidas são de propriedade dessa plataforma.



**UNEB**  
UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA



# REFERÊNCIAS

ALBIERO, K. A. Mecanismos fisiológicos e nutricionais na regulação da fome e saciedade. Revista Uningá, Uningá , v. 30, n. 1, dez. 2011 ISSN 2318-0579. Disponível em <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/987>>. Acesso em: 07 ago 2020.

ALVARENGA et al. Nutrição Comportamental. 1. ed. Barueri: Manole, 2015.

ASBRAN- Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas. Secretaria de Vigilância em Saúde, Brasília, 2019. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_brasil\\_2018\\_analise\\_situacao\\_saude\\_doencas\\_agravos\\_cronicos\\_desafios\\_perspectivas.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_brasil_2018_analise_situacao_saude_doencas_agravos_cronicos_desafios_perspectivas.pdf). Acesso em: 28 jul 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Acha que está com Covid- 19? – Saúde sem fake News. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews/46705-cafe-previne-o-coronavirus-e-fake-news>. Acesso em: 10 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus e Fake News. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/novo-coronavirus-fake-news>>. Acesso em: 10 ago. 2020.

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.

CARVALHO, P. Coronavírus: nem alho, nem limão; dieta alcalina não combate a covid-19. São Paulo, 2020. Acesso em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/23/coronavirusdieta-alcalina-nao-ajuda-no-combata-a-doenca-entenda.htm>>. Acesso em: 05 ago 2020.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição, nas diferentes fases da vida na saúde e na doença. Manole, 2013.

FAPESP, Agência. Medidas simples ajudam a evitar que o coronavírus contamine alimentos. Veja Saúde, 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/medidas-manter-coronavirusalimentos/>>. Acesso em: 09 ago 2020.

LEAHY, R. L. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LIMA, S.O et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 46, p. e4006, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e4006.2020>. Acesso em: 09. ago 2020.

SOUSA et al. Frequência das refeições realizadas por adolescentes brasileiros e hábitos associados: revisão sistemática. Rev. Paul. Pediatr. São Paulo. v.38, e. 4006, jul 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2020/38/2018363> . Acesso em: 09 ago 2020.

VIZZOTTO M., KROLOW A. C., TEIXEIRA F.C. Alimentos funcionais: conceitos básicos. 1 ed. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas, 2020. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-Psicovida.pdf>. Acesso em: 05 ago 2020.