



NAC

Nutricionistas em ação com a ciência

Orientações em alimentação e nutrição para crianças e adolescentes com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar

SÉRIE NUTRICIONISTAS EM AÇÃO COM A CIÊNCIA

Apoio:

Grupo

BENENUTRI



DANONE



NUTRICIA

LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

AUTORAS

Marlice Marques

Letícia Braga

Ana Paula Rodrigues

Maristela Strufaldi

Daniela Lopes Gomes

Tarcila Ferraz Campos

Rosana M. Marques

Flávia Moreno

Deise Regina Baptista

Ficha catalográfica

Orientações em alimentação e nutrição para crianças e adolescentes com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar [recurso eletrônico] / Marlice Marques (coord.) – Goiânia, 2020.

28 p. : il. – (Série Nutricionistas em Ação com a Ciência, v. 3)

Inclui referências

Formato: E-book

ISBN 978-65-00-05823-9

1. Infecções por coronavirus-dietoterapia 2. Dieta 3. Ciências da nutrição-instrumentação 4. Criança 5. Adolescente I. Marques, Marlice II. Rodrigues, Ana Paula III. Gomes, Daniela Lopes IV. Título.

CDU: 612.3-053.2

Catálogo na publicação: Biblioteca Prof^a Ena Galvão – Bibliotecária Wusula Francisca de Sousa Pitarelli-CRB1/1657

Títulos para indexação

Em inglês: Guidelines on food and nutrition for adults and the elderly with COVID-19 in home isolation and after hospital discharge

Em espanhol: Directrices sobre alimentación y nutrición para adultos y ancianos con COVID-19 en aislamiento domiciliario y después del alta hospitalaria

SUMÁRIO

A convivência harmoniosa na família durante o isolamento.....	5
O distanciamento entre as pessoas na casa.....	7
Cuidados com a higiene dos alimentos.....	11
Orientações para as crianças em aleitamento materno	22
Orientações para uma alimentação saudável.....	23
Referências	27

.....

Crianças e adolescentes com diagnóstico ou suspeita de COVID-19, apresentando sintomas leves, geralmente são tratadas em casa, a menos que tenham uma condição crônica que aumente o risco de doença grave e tenha indicação para a internação.

Os cuidados com essas crianças e adolescentes em casa envolvem convivência harmoniosa na família, o distanciamento entre as pessoas, os cuidados com a casa, com a alimentação, entre outros. Assim, garantimos que a doença não comprometa seu crescimento e desenvolvimento adequados.

Pensando nisso, elaboramos algumas orientações para alimentação e nutrição para garantir a saúde de crianças e adolescentes diagnosticados ou com suspeita de COVID-19.

.....

A CONVIVÊNCIA HARMONIOSA NA FAMÍLIA DURANTE O ISOLAMENTO

A criança tem sua própria maneira de compreender a epidemia e comunicar seu sofrimento. Esse impacto nas emoções por causa da doença deve ser bem observado pelos adultos em volta para que a criança consiga se sentir segura e expressar seus sentimentos. O diálogo é uma estratégia importante para lidar com a insegurança e o medo decorrentes das mudanças neste novo momento.

Aqui estão algumas orientações que familiares e cuidadores podem seguir para ajudar as crianças neste período de isolamento domiciliar:

- Não minta sobre o diagnóstico e o tratamento para as crianças e os adolescentes. Todos têm o direito de saber o que está acontecendo, o que vai acontecer e também de participar ativamente das escolhas que estiverem ao seu alcance no curso do tratamento;
- Respeite a duração do isolamento. Sempre aguarde a liberação da equipe médica;
- Se a criança e o adolescente entenderem o que está acontecendo, fica mais fácil vencer o medo. Reafirme às crianças e aos adolescentes que eles não têm culpa dos acontecimentos que levaram ao isolamento e que juntos vencerão esse período. O Ministério da Saúde elaborou uma cartilha para crianças que pode ajudar nessa conversa, você pode acessá-la no link: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as--Coronavirus.pdf>;
- Mantenha constante contato e comunicação. O isolamento não pode significar experiência de abandono, por isso, a orientação é brincar. Por exemplo, os equipamentos de proteção individual podem ser customizados e se tornarem divertidos;
- Procure, por meio de brinquedos, que as crianças e os adolescentes expressem pensamentos, sentimentos e percepções relacionados aos acontecimentos que estão vivendo;
- A criança e o adolescente devem ser constantemente lembrados que o toque não é possível, mas que todos estão atentos e preocupados com seu cuidado e bem-estar;

- Filtre as informações das redes sociais e converse com as crianças de uma maneira que elas possam entender. Mantenha as crianças afastadas de imagens assustadoras que elas possam ver na televisão, mídias sociais, computadores, celulares e outros;
- Conte a elas que os pesquisadores e médicos estão aprendendo o máximo que podem e o mais rápido possível sobre o vírus e estão tomando medidas para manter todos em segurança;
- Envolver a criança no que ela pode fazer para ajudar, adotando as medidas de prevenção e higiene;
- Procure manter as rotinas normais como horários para brincar, estudar e dormir. Os adultos devem ser um bom exemplo para as crianças.



O DISTANCIAMENTO ENTRE AS PESSOAS NA CASA

O contato próximo com pacientes infectados, principalmente no contato familiar, com ou sem sintomas, é a principal via de transmissão da infecção pelo novo coronavírus em crianças. O cuidado deve focar na prevenção da transmissão a outras pessoas.

Esteja atento à possível piora dos sintomas, como por exemplo a dificuldade de respirar. Caso ocorra, procure atendimento médico. No caso dos bebês, a dificuldade em respirar pode ser observada pela presença de grunhido, mudança de coloração da pele (de rosado para azulado) e incapacidade de mamar no seio da mãe. Outros sintomas são: dor ou pressão no peito, lábios ou rosto de coloração azulada, pele fria, úmida e manchada, confusão mental, dificuldade em despertar e redução importante no volume da urina.

- Na medida do possível, mantenha a criança distante cerca de 2 metros das pessoas, especialmente idosos ou pessoas que tenham condições de saúde graves. Se essa separação não for possível, faça com que a criança ou adolescente use máscara, preferencialmente cirúrgica, quando estiver no mesmo cômodo da casa que as outras pessoas;
- Descarte a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida. Use a máscara, no máximo, por 2 horas e trocá-la antes deste tempo e sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- Um dos maiores desafios do uso de máscaras pelas crianças refere-se a elas se sentirem diferentes ou a estereotipá-las como doentes. O fato de todos usarem máscaras, tornando isso uma regra, pode ajudar as crianças a não se sentirem separadas ou isoladas, assim elas podem se sentir estranhas se não estiverem usando a máscara;
- Para crianças menores de 3 anos, é melhor responder às perguntas em linguagem que elas entendam. Explicar que, às vezes, as pessoas usam máscaras quando estão doentes e, quando estão melhores, param de usar a máscara;
- Uma maneira de tranquilizar as crianças é enfatizar que você está tomando medidas para mantê-la segura. As crianças sentem-se empoderadas e têm menos medo quando sabem o que fazer para se manterem seguras;

Sugestões para ajudar a criança a usar as máscaras:



Enquanto estiver usando máscaras, olhe no espelho e converse sobre isso;



Mostre fotos de outras crianças usando máscaras;



Coloque a máscara em um bicho de pelúcia ou no brinquedo favorito;



Desenhe uma máscara no personagem favorito em um livro



Decore a máscara para que fique divertida;

ATENÇÃO! As situações em que as crianças não devem usar uma máscara incluem:

- **Crianças menores de 2 anos, devido aos riscos de asfixia;**
 - **Se a criança tiver dificuldade em respirar com a cobertura do rosto ou estiver inconsciente, incapacitada ou incapaz de remover a cobertura sem assistência.**
-

- Se possível, coloque a criança ou adolescente para dormir em quarto separado e usar, também, banheiros separados. Se a casa tiver um único quarto, a criança ou o adolescente deve ficar no quarto e os outros membros da família devem ficar em outro cômodo;
- Se a casa tiver um único banheiro, todas as vezes em que for usado pela criança ou adolescente com COVID-19, o banheiro deve ser desinfetado pelo cuidador da criança usando máscara e luvas. Lembrando que as toalhas, escova de dentes e demais objetos de uso próprio devem ser mantidos no quarto;
- Após o banho ou a troca de fralda, é fundamental fazer a higiene das mãos, além de lavar lençóis e roupas da criança separadamente;
- Evite compartilhar itens como travessheiros, cobertores, pratos, copos, xícaras e demais utensílios;
- É importante fazer a desinfecção com álcool a 70% de superfícies frequentemente tocadas, como por exemplo mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, cabos, interfones, telefones, teclados, sanitários, torneiras e pias;
- O cuidador deve usar luvas quando tocar ou tiver contato com sangue, fezes ou fluidos corporais da criança ou adolescente doente, como saliva, muco, vômito e urina. Jogue as luvas em uma lixeira forrada e lave as mãos imediatamente;
- Ensine o procedimento correto de higienização das mãos para a criança ou o adolescente. Para crianças menores, os adultos devem lavar as mãos para elas ou auxiliá-las a lavar as mãos e fazer o procedimento com frequência;

- O álcool em gel pode ser extensivo ao uso infantil, desde que aplicado por um adulto ou sob a supervisão de um adulto. Mantenha-o fora do alcance das crianças, principalmente abaixo de cinco anos de idade;
- Não utilize o álcool em forma de aerossol nas crianças;
- Ensine que, ao tossir ou espirrar, devem cobrir a boca com o cotovelo ou com um lenço descartável e depois lavar as mãos;
- Higienize regularmente os brinquedos com água e sabão e/ou álcool a 70%.



CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

Os alimentos transmitem o novo coronavírus?

- Nós sabemos que a transmissão do novo coronavírus ocorre principalmente através de secreções respiratórias. Não existem evidências científicas de que os alimentos transmitem o vírus;
- O risco de transmissão por alimentos pode ocorrer se ele tiver sido exposto à estas secreções nasais e, ao tocá-los, contaminamos nossas mãos. O mesmo ocorre com as embalagens. Por isso, para garantir a segurança alimentar de todos no domicílio, mantenha as mãos devidamente higienizadas antes de manipular e consumir qualquer alimento;
- Os alimentos podem ser contaminados durante o armazenamento, transporte e quando são manipulados por distribuidores. O vírus pode permanecer vivo durante horas em diversas superfícies de contato com os alimentos, mas é inativado se o alimento for higienizado corretamente;
- A Associação Brasileira de Nutrição publicou o “Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19” com informações importantes que complementam nossas orientações. Acesse no link: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/04/guia-alimentar-covid-19.pdf>

Orientações para quem vai fazer a compra de alimentos

- Faça uma lista de compras para ficar abastecido por uma semana. Não é necessário fazer grandes estoques de alimentos. Comprar demais gera desperdício, falta de alimentos no mercado e aumento de preços;
- Se for necessário que o cuidador saia para fazer as compras, ele deve usar máscara e, se possível, não usar transporte público. Escolher horários alternativos para evitar aglomerações e preferir os comerciantes da região;
- Dentro do mercado ou estabelecimento, deve-se manter a distância de um metro entre as outras pessoas. Permanecer de máscara e não tocar o nariz, olhos e boca;

- As frutas expostas podem ser contaminadas pela manipulação constante e pelas pessoas falando em cima. Desta forma, não deve-se provar pedaços de fruta na feira ou no mercado;
- Se possível, evite usar dinheiro. Utilize cartão e/ou aplicativos que permitem pagamento online. Independente da forma, o importante é higienizar as mãos após tocar nos objetos;
- Se estiver de carro, depois de guardar as compras no porta-malas, limpe as mãos com álcool em gel a 70% e, se possível, limpe também o volante e todos os locais do veículo que foi tocado;
- Sempre que chegar em casa, tire os sapatos, troque a roupa e lave as mãos e braços.
- Ao chegar das compras, coloque os alimentos em um espaço separado (pode ser uma mesa, bancada, algum local de fácil higienização para colocar o que está vindo do mercado). Mantenha essa área limpa, antes e após o recebimento desses alimentos: limpe-a com água e sabão e/ou borrife álcool a 70% (ou a solução clorada) e deixe secar;

Quadro 1: Diluição da Solução Clorada para superfícies

- Somente devem ser utilizados produtos regulamentados pela Anvisa ou pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e de Recursos Naturais Renováveis (Ibama), observando o seu prazo de validade;
- Devem ser seguidas as instruções do fabricante para todos os produtos de desinfecção (concentração, método de aplicação e tempo de contato, diluição recomendada etc) contidas no rótulo (ou bula) do produto;
- Nunca misturar os produtos;
- O tempo de contato da solução clorada com a superfície deve ser de aproximadamente 15 minutos;
- Na água sanitária encontrada no mercado a concentração de hipoclorito de sódio, geralmente é de 2% a 2,5%, podendo causar severas lesões dérmicas e oculares. A recomendação de diluição para desinfecção de superfícies é de 250 mL de água sanitária para cada 750 mL de água (Usar sempre 3 partes de água e 1 parte de água sanitária).

Na hora de guardar os alimentos:

- Higienize as mãos antes de iniciar e após terminar de guardar os alimentos;
- Todas as embalagens usadas para o transporte devem ser descartadas ou higienizadas;
- Antes de colocar os alimentos nos armários e geladeira, lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool a 70%;
- As frutas, legumes e verduras devem ser retirados das embalagens originais antes de serem guardados em uma fruteira. Se forem colocados na geladeira, eles devem ser higienizados antes com solução clorada, enxaguados em água corrente, secos em papel toalha, ou naturalmente e guardados em recipiente com tampa;

Diluição da solução clorada para embalagens e alimentos



Antes de colocar os alimentos e produtos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool a 70% (ou solução clorada)

Solução clorada
1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água



Antes de consumir as frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e higienize com solução clorada ou hipoclorito de sódio (ele deve sempre ser utilizado diluído)

Hipoclorito de sódio
Seguir as instruções indicadas na embalagem

ATENÇÃO! Vinagre e limão, não são considerados eficientes na higienização dos alimentos.

- Os ovos devem ser guardados na geladeira em recipientes limpos com tampa. Só devem ser lavados com água e sabão imediatamente antes do uso;
- As embalagens de frango, carnes e peixe, se refrigerados ou congelados, devem ser higienizadas ou trocadas por outras;
- Atenção para o prazo de validade dos produtos.

Conheça o tempo de validade dos alimentos na geladeira



Onde posso armazenar?

Por quanto tempo?

Geladeira	Carnes cruas: 3 dias Pescados cozidos: 1 dia Carnes cruas temperadas: 1 dia Demais carnes cozidas e comida pronta: 3 dias
Congelador (para geladeira de 1 porta)	Comidas caseiras prontas: 10 dias
Freezer	Comidas caseiras prontas: 30 dias Carnes cruas: 30 dias

Observação: As temperaturas de armazenamento de produtos sob congelamento e sob refrigeração devem obedecer às recomendações dos fabricantes indicadas nos rótulos.

Adaptado: Ministério da Saúde (2020a)

Alimentos



Dias



Temperatura

Leite e derivados	5 dias	7°C
Ovos	7 dias	10°C
Carnes bovina, suína, aves, entre outras e seus produtos manipulados crus	3 dias	4°C
Espetos mistos, bife a rolê, carnes empanadas cruas e preparações com carne moída	2 dias	4°C

Alimentos**Dias****Temperatura****Pescados e seus produtos manipulados crus**

3 dias

2°C

Frutas, verduras e legumes sensíveis higienizados fracionados ou descascados, sucos, polpas e caldo de cana

3 dias

5°C

Outras frutas e legumes

7 dias

10°C

Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios que possuam ingredientes que necessitem de refrigeração

5 dias

5°C

Frios e embutidos fatiados, picados ou moídos

3 dias

4°C

Alimentos pós-cozção, exceto pescados

3 dias

4°C

Pescados pós-cozção

1 dia

2°C

Sobremesas e outras preparações com laticínio

3 dias

4°C

2 dias

4°C-6°C

1 dia

6°C-8°C

Maionese e misturas de maionese com outros alimentos

2 dias

4°C

1 dia

4°C-6°C

FONTE- SESC, Programa Mesa Brasil - Segurança Alimentar e Nutricional

Na hora de receber os alimentos por *delivery*:

- Caso a opção seja por compras online, essas devem ser colocadas no local que foi separado para higienizar o que vem de fora. Mantenha essa área limpa, antes e após o recebimento desses alimentos, como descrito anteriormente;
- Quem recebe os produtos em casa pode contaminar o entregador e pode ser contaminado por ele. Então, todos devem manter distância, usar máscara, não se tocar e lavar as mãos depois de tocar nos mesmos objetos;
- Se possível, receba as encomendas fora da porta, para que o entregador não precise entrar. Se ele precisar carregar as entregas para dentro, lembre que os sapatos são também fontes de contaminação. Colocar na entrada da casa um pano de chão embebido com solução clorada conforme Quadro 1 e peça para o entregador limpar bem os pés antes de entrar;
- Se precisar tocar em dinheiro, máquina de pagamento e/ou cartão, higienize suas mãos em seguida. Peça para que o entregador limpe a superfície da máquina com álcool a 70% antes de você digitar a senha e, se possível, insira você mesmo o cartão;
- Verifique se a embalagem está fechada e sem sinais de violação;
- Retire os alimentos da sacola ou caixa e disponha sobre a mesa ou bancada separada para este fim;
- Aplique álcool a 70% com pano limpo ou papel toalha nas embalagens dos alimentos antes de comer;
- Se não for consumir o alimento imediatamente, adote as medidas de higiene para guardar o produto.

Na hora de preparar os alimentos:

- As mãos devem ser higienizadas antes e após o contato com os alimentos;
- Quem prepara os alimentos deve lavar as mãos com frequência, principalmente após tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca, preparar alimentos crus (como carnes, vegetais e frutas), manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos, ir ao sanitário e trocar fraldas;

- Quem vai preparar os alimentos não deve usar anéis e pulseiras. Os cabelos devem estar presos;
- Evite conversar e cantar durante o preparo da refeição;
- Os balcões, mesas e superfícies da cozinha, onde os alimentos serão preparados, devem ser lavados com água e sabão e depois desinfetados com álcool a 70% ou solução clorada (conforme Quadro 1);
- Não descongele as carnes em temperatura ambiente. Realize o descongelamento sob refrigeração;
- Reaqueça bem os alimentos que tenham sido congelados ou refrigerados antes de consumi-los;

ATENÇÃO! Cuidado com a desinfecção das mãos com álcool a 70% próximo à área do fogão ou logo antes de ir cozinhar os alimentos. Ele é inflamável e pode causar queimaduras.

Na hora de preparar a mamadeira:

- Separe um espaço em uma bancada ou mesa para esta finalidade. Limpe toda a bancada com água e sabão, enxague com água, seque naturalmente com pano limpo. Após secar, aplique álcool a 70% em toda a bancada;
- Higienize as mãos e aplique álcool a 70% antes de iniciar o preparo;
- Coloque sobre a bancada limpa os materiais que serão necessários como: embalagem da fórmula láctea e mamadeira já higienizadas e a água para uso da diluição;
- Prepare a mamadeira no momento mais próximo de oferecer para a criança para garantir que o alimento não seja contaminado;
- Caso precise preparar a mamadeira com antecedência, coloque a quantidade de água necessária e, em um pote separado, coloque a quantidade de pó da fórmula láctea. Deixe para misturar o pó na água no momento em que a criança for consumir a mamadeira;

- Após o preparo, guarde os ingredientes em local limpo e seguro e higienize as mãos;
- A mamadeira deve ser entregue tampada. Só destampe no momento em que a criança for consumir. Quando a criança terminar, a mamadeira deve ficar tampada até o momento de ser higienizada;
- Na hora de higienizar a mamadeira, utilize luvas e deixe a pia desocupada para não contaminar os outros utensílios;
- Desmonte a mamadeira e lave suas partes com água e sabão com o auxílio de uma escova. Não esqueça de lavar por fora com uma esponja. Ambas devem ser exclusivas para esta finalidade. Depois de utilizadas, devem ser colocadas em solução clorada, por 15 minutos. Em seguida, lave e enxague em água corrente até a remoção total do produto;
- Na ausência de um esterilizador de mamadeiras, separar uma panela exclusiva para a fervura das mesmas. Esta deve comportar a mamadeira desmontada e a água deve cobrir toda a mamadeira até dois dedos acima. Deixar ferver por 30 minutos. Após este tempo, retirar as partes com o auxílio de um utensílio já higienizado (pinça ou pegador) e depositar sobre um pano limpo de cabeça para baixo para escorrer o excesso de água;
- A panela utilizada na fervura, após o procedimento, deve ser lavada com água e sabão e enxaguada em água corrente. Deixe secar naturalmente e depois guarde em local fechado;
- Com as mãos higienizadas, monte as mamadeiras e guarde-as em uma caixa limpa com tampa.

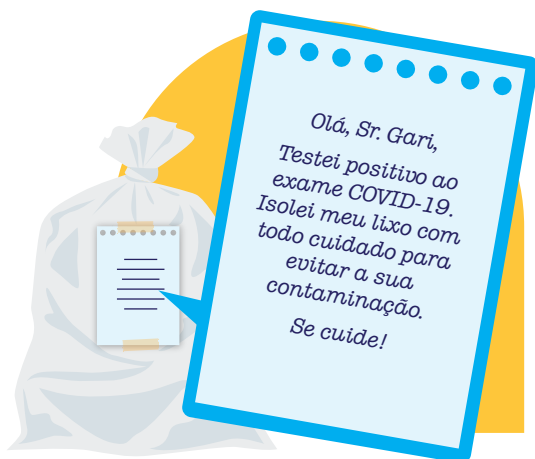
Na hora de servir as refeições:

- Se possível, a criança ou o adolescente não devem fazer suas refeições com os demais moradores da casa. Os alimentos devem ser entregues na porta do quarto;
- Os talheres, louças e bandeja devem ser de uso exclusivo da criança ou do adolescente, recolhidos de preferência com o uso de luvas e imediatamente lavados com água e detergente (ou sabão), sendo guardados à parte;

- Quem for responsável por higienizar os utensílios, deve lembrar que estará manipulando material contaminado. Após higienizar os utensílios, higienizar também as mãos;
- Não comer alimentos que tenham ficado expostos em temperatura ambiente por mais de quatro horas. Isso representa um dos maiores riscos de ter uma doença transmitida por alimentos;
- As garrafas de uso individual devem ser deixadas em solução clorada por 15 minutos todos os dias após o uso. Se forem usadas logo em seguida, deve-se enxaguar para retirar os resíduos de cloro.

Na hora de retirar o lixo:

- O descarte de resíduos produzidos pela criança ou adolescente em isolamento domiciliar devem seguir as seguintes orientações:
- O lixo deve ser separado e colocado em sacos de lixo resistentes e descartáveis, fechados com laço ou nó quando o saco tiver até dois terços de capacidade;
- Colocar o saco em outro saco limpo, resistente e descartável, de modo que os resíduos fiquem acondicionados em sacos duplos. Estes devem ser fechados e identificados, para não causar problemas para o trabalhador da coleta e nem para o meio ambiente;
- O lixo deve ser depositado no local para a coleta de resíduos urbanos.



ORIENTAÇÕES PARA AS CRIANÇAS EM ALEITAMENTO MATERNO

Até o momento não há evidências de transmissão de mãe para filho, mas os recém-nascidos podem ser infectados pelo contato próximo. Estudos evidenciam que os benefícios da amamentação superam quaisquer riscos de transmissão do vírus por meio do leite materno.

Dessa forma, a mãe que queira manter o aleitamento materno e esteja em condições de saúde adequada para fazê-lo, deve seguir alguns cuidados a fim de reduzir o risco de transmissão do vírus por meio das gotículas respiratórias durante o contato com a criança:

1. Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite materno (extração manual ou na bomba extratora);
2. Use máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evite falar ou tossir durante a amamentação;
3. A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;
4. Siga rigorosamente as recomendações para limpeza das bombas de extração de leite após cada uso;
5. Considere a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável (caso seja a mãe que esteja doente) para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê. Importante que a pessoa que vá oferecer ao bebê aprenda a fazer isso com a ajuda de um profissional de saúde.

ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O cuidado nutricional em pediatria é essencial para promover o crescimento e desenvolvimento adequado na infância e adolescência.

Independentemente de apresentar uma doença ou não, o cuidado com a alimentação das crianças e adolescentes deve ser contínuo, focado em uma dieta variada que inclua os diferentes grupos de alimentos. O ideal é uma alimentação balanceada que inclua frutas, hortaliças, carnes magras, ovos, leguminosas, cereais integrais e óleos vegetais.

Na presença de infecção pelo coronavírus, pode ocorrer indisposição geral, maior seletividade e diminuição do paladar e do apetite, podendo causar desidratação, levando à dietas monótonas e podendo ainda desenvolver diarreia e vômitos. Assim, deve haver atenção redobrada para inclusão de todos os grupos alimentares na alimentação.

É importante dar atenção especial àqueles alimentos que atuam na manutenção e/ou fortalecimento da imunidade. Os seguintes alimentos são importantes para atingir as necessidades desses nutrientes:

MICRONUTRIENTE	FUNÇÕES	FONTES
ZINCO 	Importante para o sistema imunológico, crescimento, desenvolvimento e capacidade gustativa.	Cereais integrais, feijões e frutas oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), carnes em geral, aves e frutos do mar.
FERRO 	A deficiência pode alterar o paladar, prejudicar as defesas antioxidantes e promover cansaço e irritabilidade.	Carnes, grãos (feijão, lentilha, ervilha), vegetais verde escuro (couve, brócolis).

MICRONUTRIENTE

FUNÇÕES

FONTES

SELÊNIO



Antioxidante.

Castanha do Brasil (2 unidades ao dia são suficientes). Encontrada também em leites, queijos, ovos e carnes em geral.

MAGNÉSIO



É essencial para várias funções enzimáticas.

Abacate, banana, beterraba, couve, espinafre, aveia, gérmen de trigo, farinha de trigo integral, semente de abóbora, girassol, gergelim, amêndoas, castanhas, soja, nozes.

VITAMINA C



Atua na imunidade e como antioxidante.

Limão, laranja, abacaxi, goiaba, morango, manga, pimentão, pêssego, couve e outros vegetais crus.

VITAMINA E



Atua na imunidade e como antioxidante.

Carnes, ovos, óleos vegetais (algodão, milho, soja), gema de ovo, amendoim, espinafre, couve, agrião, linhaça, soja, banana, manteiga, castanha do brasil, nozes e azeite de oliva.

MICRONU- TRIENTE

FUNÇÕES

FONTES

VITAMINA A



Regeneração de epitélios e mucosas, imunidade celular e humoral

Fígado, gema de ovo, óleos de peixes, leite e derivados. Frutas e vegetais amarelos e alaranjados e vegetais verde-escuros são ricos em carotenóides que no organismo é transformado em vitamina A: manga, mamão, cajá, caju, goiaba vermelha, abóbora/ jerimum, cenoura, acelga, espinafre, chicória, couve, salsa etc.

VITAMINA D



Diminui a hiper-reatividade brônquica, melhora a imunidade.

Carnes, peixes e frutos do mar, como salmão, sardinha e mariscos, e alimentos como ovo, leite, fígado e queijos.

Não existem evidências científicas que sustentam a existência de alimentos ou fórmulas com ação protetora contra a COVID-19. Alimentação saudável e equilibrada contribui para um sistema imunológico mais eficiente!

Para melhorar a alimentação da criança que está doente em casa, experimente:

- Oferecer o leite materno com maior frequência;
- Caso não esteja em amamentação, oferecer mais água ao longo do dia, nos intervalos das refeições, principalmente se ela apresentar febre, vômito ou diarreia. A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais. Vale lembrar que bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos) não devem substituir a água. Uma dica é aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela e cascas de laranja ou limão. A hidratação é fundamental para manutenção da saúde e na recuperação em casos de doença.
- Alimentar a criança mais vezes ao dia e ser flexível com os horários de refeição;
- Utilizar com maior frequência os alimentos de preferência da criança, mas que não sejam os ultraprocessados (bolachas, biscoitos, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacotes, macarrão instantâneo, guloseimas), pois contém excesso de sal, açúcar, gordura e são pobres em fibras;
- Manter os alimentos in natura (frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (leite, farinha, frutas secas, castanhas) na alimentação da criança;
- Arrumar o prato de forma que estimule a criança a comer. O prato colorido é a melhor opção;
- Oferecer o alimento na consistência que a criança preferir;
- Ser paciente ao alimentar a criança;
- Estimular a prática de atividade física dentro das possibilidades, mesmo que tenha pouco espaço em casa. Você pode encontrar algumas sugestões no link: <https://www.diabetes.org.br/covid-19/e-book-sbd-autocuidado-e-diabetes-em-tempos-de-covid-19/>

REFERÊNCIAS

- ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. M. A. Nutrição em Obstetrícia e Pediatria. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. 672p.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Critical Updates on COVID-19/ Masks and Children During COVID-19. Disponível em: <<https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/masks-and-children-during-covid-19/>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- BI, Q.; WU, Y.; MEL, S. et al. Epidemiology and transmission of COVID-19 in Shenzhen China: analysis of 391 cases and 1,286 of their close contacts. medRxiv 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1101/2020.03.03.20028423>>. Acesso em: 23 mai. 2020.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). NOTA TÉCNICA Nº 12/2020/SEI/GHBIO/GGMON/DIRE5/ANVISA. Alerta sobre exposição tóxica por Alcool Gel no Brasil desde o início da pandemia de Coronavírus – Covid- 19. Levantamento baseado nos dados solicitados aos Centros de Informação e Assistência Toxicológica - CIATox. Brasília, DF, 15 mai. 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+Nota+Técnica+Alcool+Gel.pdf/1ecd695e-1b47-4acb-8b62-84e34c7ee92c>. Acesso em: 26 mai. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção à Saúde. Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília. Ministério da Saúde. 2019. 265 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- BRASIL. Sociedade Brasileira de Diabetes. E-book Autocuidado e Diabetes em tempos de COVID-19. 2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/covid-19/e-book-sbd-autocuidado-e-diabetes-em-tempos-de6-covid-19/>. Acesso em: 28 mai. 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Caring for Someone Sick at Home or other non-healthcare settings. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Information for Pediatric Healthcare Providers. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/pediatric-hcp.html>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Orientação para famílias numerosas ou extensas que vivem no mesmo agregado familiar. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19_Family-Guidance-PT_Portuguese.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Keep Children Healthy during the COVID-19 Outbreak. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- CHEN, H.; GUO, J.; WANG, C. et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. The Lancet, v. 395, n. 10226, p. 809-815, 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fundação Fio Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: informações para o cuidado de crianças em situação de isolamento hospitalar. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-a-crianca/>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- MINISTÉRIO DE SAÚDE. Coronavirus: vamos nos proteger. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>>. Acesso em: 26 mai. 2020.
- SHEN, K; YANG, Y.; JIANG, R. et al. Updated diagnosis, treatment and prevention of COVID-19 in children: experts' consensus statement (condensed version of the second edition). World Journal of Pediatrics, p. 1-9, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s12519-020-00362-4>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- SHEN, K; YANG, Y.; WANG, T. et al. Diagnosis, treatment, and prevention of 2019 novel coronavirus infection in children: experts' consensus statement. World Journal of Pediatrics, p. 1-9, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s12519-020-00343-7>>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Avaliação nutricional da criança e do adolescente: Manual de Orientação. São Paulo, 2009. 112 p.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Nota de alerta: Nutrição em tempos de COVID-19. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22425c-Nota_de_Alerta_-_Nutricao_em_tempos_de_COVID-19.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Nota de alerta: Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c-NAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE INFECTOLOGIA. Orientações a respeito da infecção pelo SARS-CoV-2 (conhecida como COVID-19) em crianças. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Covid-19-Pais-DC-Infecto-DS__Rosely_Alves_Sobral_-convertido.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2020.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts. Interim guidance. March 17, 2020. Disponível em: <[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-c](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-c)>

Realização:



Apoio:

Grupo
BENENUTRI

