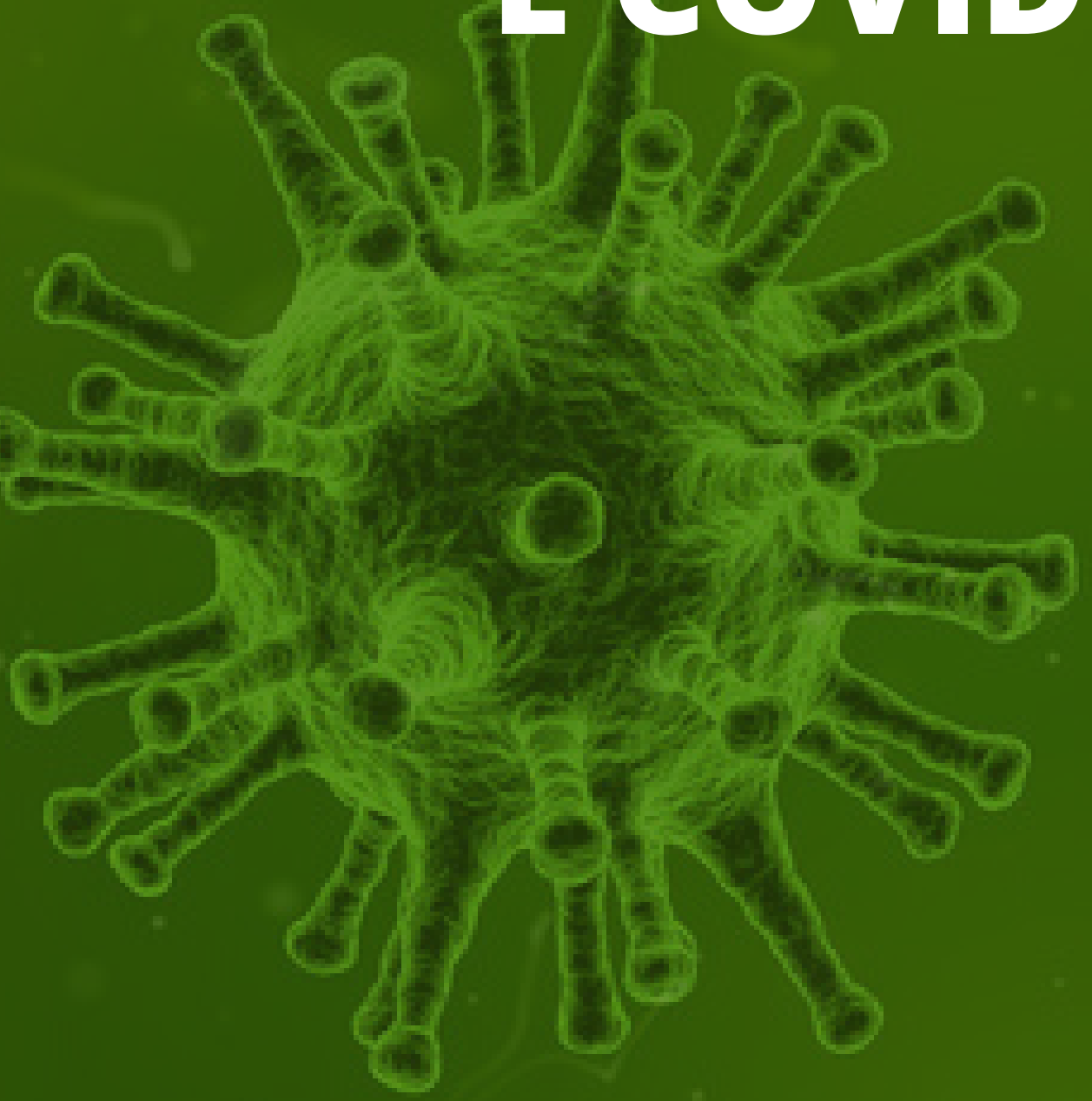
DOENÇAS CRÔNICAS E COVID - 19



Secretaria de Estado de Educação

GDF
É tempo de ação.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

G O VE R N O D O D IST R I T O F E D E RAL

GOVERNADOR
Ibaneis Rocha Barros Júnior

VICE- GOVERNADOR
Paco Brito

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado de Educação
Leandro Cruz Fróes da Silva

Secretário Executivo de Estado de Educação
Fábio Pereira de Sousa

Subsecretária de Gestão de Pessoas
Kelly Cristina Ribeiro Bueno

Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor
Valdson José da Silva

Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

ELABORAÇÃO
Kyara Michelline França

REVISÃO
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

REVISÃO ORTOGRÁFICA
Mariana Oliveira Barretto

Doenças Crônicas e COVID - 19

Atualmente, estamos atravessando um grande desafio, que é o enfrentamento da COVID-19, e pessoas que apresentam alguma doença preexistente como diabetes mellitus, câncer, doenças do aparelho circulatório e respiratório tornam-se mais vulneráveis. Estaremos abordando aqui os principais cuidados nutricionais para essas doenças crônicas como fator de proteção para este momento de pandemia.

Uma boa alimentação e nutrição contribuem para o adequado controle de doenças crônicas como a diabetes mellitus, o câncer, as doenças cardiovasculares e as doenças respiratórias.

O adequado controle dessas doenças é imprescindível para um possível enfrentamento de infecção viral, a exemplo do Coronavírus.

DIABETES MELLITUS E COVID-19

Manter a glicose sanguínea dentro da normalidade, sem pico, é fundamental, principalmente para o melhor controle do estado geral do organismo, se houver infecção por Coronavírus.

A regularidade no horário das refeições, ter o cuidado em relação às quantidades de alimentos consumidos e preocupar-se com a qualidade desses alimentos, como a inclusão de alimentos com índices glicêmicos baixos na rotina alimentar, podem auxiliar no melhor controle da glicemia.

Inclua em sua rotina alimentos com baixo índice glicêmico, pois os mesmos proporcionam menor elevação da glicose, evitando, assim, picos de insulina.

Seguem alguns exemplos: ameixa fresca, pêra, damasco, melão, abacate, coco, maracujá, limão, morango, maçã, ervilha fresca, feijão, grão de bico, lentilha, castanhas, nozes, aveia, pão de cevada, batata doce, repolho, couve, pepino, berinjela, alface, tomate, nabo e abobrinha.

Consuma alimentos na forma integral, tais como: pães integrais, arroz integral e frutas com casca, ao invés de sucos.

Estes alimentos são fontes ricas em fibras, que, se consumidos moderadamente, funcionam como uma rede em nosso organismo, impedindo que a glicose aumente rapidamente no corpo.

Ao consumir alimentos com tendência a aumentar a glicose no sangue mais rapidamente, como a tapioca e o pão francês, procure diminuir a quantidade total ingerida e acrescente uma fonte de proteína: queijo, ovo, etc.

As fontes proteicas podem diminuir o potencial do alimento em aumentar a sua glicemia.

HIPERTENSÃO ARTERIAL E COVID-19

Pessoas com Hipertensão Arterial (HA) fazem parte do grupo de risco em caso de infecção por COVID-19.

A alimentação adequada pode ser um aliado no controle da pressão arterial. Evite comprar e consumir alimentos ultraprocessados que são ricos em açúcar, gordura e sódio como: enlatados em geral, produtos congelados prontos para aquecer, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, macarrão instantâneo, temperos prontos, salgadinhos de pacote, cereais matinais, biscoitos recheados e doces etc.

Ao fazer supermercado ou feira, dê preferência aos alimentos in natura como frutas, verduras e legumes, arroz, feijão, carnes magras, peixes e frutos do mar, ovos, leite desnatado e iogurte natural, castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar, frutas secas, sucos de frutas pasteurizados sem adição de açúcar e chás. Para as preparações culinárias, prefira usar o sal com moderação (máximo de 1 col de chá por dia), alho e outros temperos naturais como alecrim, orégano etc. Evite o sal de mesa.

CÂNCER E COVID - 19

Entre os pacientes com câncer, aqueles em tratamento quimioterápico são os que têm maior risco de desenvolver a forma mais grave de infecção da COVID-19, devido ao maior comprometimento do sistema imunológico.

Nesse sentido, tomar alguns cuidados para não sobrecarregar ainda mais as defesas do organismos é de fundamental importância.

- As embalagens comerciais de queijos, leite, iogurte, enlatados devem ser lavadas com água e sabão de coco ou neutro antes de irem para a geladeira e/ou para o freezer;
- As sacarias como açúcar, arroz, feijão, café, etc, que não têm como ser lavadas, deverão ser higienizadas com álcool 70% usando um papel toalha em cada item para fazer a fricção do álcool;
- Lave frutas e verduras com água corrente e coloque em solução de hipoclorito ou água sanitária (1 colher de sopa para cada litro de água) por 15 min. antes de descascar ou cortar.

- Lave bem as mãos antes de comer ou preparar os alimentos e não os manipule quando houver ferimentos nas mãos;
- Mantenha as unhas aparadas e limpas e os cabelos presos para manipular os alimentos;
- Ao cozinhar, mantenha as mãos longe da boca, cabelos e nariz e evite usar anéis, brincos e pulseiras, pois eles podem levar micro-organismos aos alimentos;
- Ovos e carnes devem ser bem cozidos. As carnes não devem ter partes rosadas (cruas ou mal passadas) e os ovos devem estar com a gema dura. Descongele as carnes, deixando-as previamente na geladeira e nunca as recongele.

O consumo de nutrientes antioxidantes e que melhoram a imunidade pode ser um grande aliado no tratamento do câncer e manutenção da saúde. Veja alguns exemplos:

Vitamina A:

- Fígado;
- Batata doce;
- Cenoura;
- Vegetais verde - escuros;
- Ovos

Vitamina C:

- Acerola;
- Laranja;
- Mamão;
- Manga;
- Graviola;
- Caju

Vitamina E:

- Óleo de girassol;
- Azeite de oliva;
- Óleo de soja;
- Abacate;
- Nozes;
- Castanha do Pará;
- Amêndoas secas;
- Avelã

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018. 2019, 132p

2. COZZOLINO, Silvia Maria Fransciscato e COMINETTI, Cristiane. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição, nas diferentes fases da vida na saúde e na doença. Manole, 2013.

3. INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Guia de nutrição para pacientes e cuidadores: orientações aos pacientes . - 3a ed. - Rio de Janeiro: Inca, 2015

4. MALTA, Deborah Carvalho et al. Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. Revista Brasileira de Epidemiologia. [online]. 2019, vol.22.

5. ROHENKOHL, Caroline Cavali et al. Consumo de antioxidantes durante o tratamento quimioterápico. ABCD Arq Bras Cir Dig, 2011;24(1): 107-112.

6. SOCIEDADE BENEFICENTE DE SENHORAS HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. Livro de receitas para pacientes oncológicos, 2019.

7. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Tabelas Complementares – Resposta glicêmica. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca/