



Direcção Nacional de Saúde Pública
Departamento de Nutrição

Orientações alimentares para a família no contexto da COVID-19



MOÇAMBIQUE, Abril 2020

FICHA TÉCNICA

Título:	Orientações alimentares para a família no contexto da COVID-19
Autor:	Ministério da Saúde
Directora Nacional de Saúde Pública:	Dra. Rosa Marlene Manjate Cuco
Directora Nacional Adjunta de Saúde Pública:	Dra. Maria Benigna Matsinhe
Chefe do Departamento:	Dra. Marla Amaro (Nutrição), Dra. Natércia Matule (Promoção de Saúde)
Adaptação, coordenação e revisão:	Lucinda Manjama, Elda Famba, Kátia Mangujo, Laurinda Mondlane (MISAU), Carla Ganhão, Edna Possolo, Orlando Mutemba e Arghanoon Farhikhtah (PMA)
Layout, paginação e impressão:	Imagem One, Lda. (imagemone@gmail.com)
Colaboradores:	PMA, OMS, UNICEF, FAO
Ano:	2020
Maputo	Moçambique

ÍNDICE

Introdução	03
Quais os alimentos a que devemos dar preferência?	05
1. Alimentos de Base	05
2. Alimentos de Crescimento	06
3. Alimentos Protectores	07
4. Alimentos de Energia Concentrada	08
Orientações para uma alimentação saudável na COVID-19	09
A COVID-19 pode ser transmitida através dos alimentos?	12
5 boas práticas-chave na preparação dos alimentos:	14
Podemos fortalecer o sistema imunológico através dos alimentos?	15
COVID-19 e Alimentação Infantil	17
Aleitamento Materno	17
Mães com sintomas leves da COVID-19	17
Extração do Leite Materno	19
Mães com sintomas graves da COVID-19	21
Alimentação Complementar (a partir dos 6 meses)	22
COVID-19 e estado nutricional de grupos mais vulneráveis da população	24
Referências	25



Introdução

O novo coronavírus, responsável pela actual pandemia da COVID-19, já infectou mais de 2 milhões de pessoas em todo o mundo, provocando um elevado número de mortes. A elevada taxa de morbi-mortalidade e o impacto económico e social que a COVID-19 tem provocado, levaram a que fosse necessário implementar de forma urgente, medidas de contenção e de propagação da doença de modo a salvaguardar a vida humana e a saúde pública em Moçambique. Deste modo, a 30 de Abril de 2020, foi declarado Estado de Emergência, por razões de calamidade pública em todo o território nacional. No âmbito da declaração de Estado de Emergência, considerou-se a necessidade de desenvolver um documento que apresentasse algumas orientações sobre alimentação relevantes para a população em geral, durante a pandemia da COVID-19 e que poderão ser adaptadas, de acordo com o contexto de cada família. Ainda que não haja actualmente muito conhecimento sobre a relação da alimentação com a COVID-19, sabe-se que a manutenção de um bom estado de saúde, nutricional e de hidratação, contribuem para que o sistema de defesa do organismo fique mais forte e consequentemente, para uma melhor recuperação do indivíduo em caso de doença.

A nutrição é muito importante antes, durante e após uma infecção. As doenças infecciosas exigem mais do nosso corpo. Quando estas causam febre, o nosso corpo precisa de energia e nutrientes extras para ajudar a combater a infecção. Assim, manter uma alimentação saudável é muito importante durante a pandemia do COVID-19, como forma de ajudar no fortalecimento do nosso sistema imunológico.

Traduzido e adaptado do texto "Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic." FAO, 27 March 2020

Em Moçambique, as nossas escolhas alimentares devem guiar-se pelo cartaz "A Nossa Alimentação", guia alimentar desenvolvido pelo Ministério da Saúde. Através dele, podemos determinar quais os alimentos a que devemos dar preferência na nossa alimentação diária.

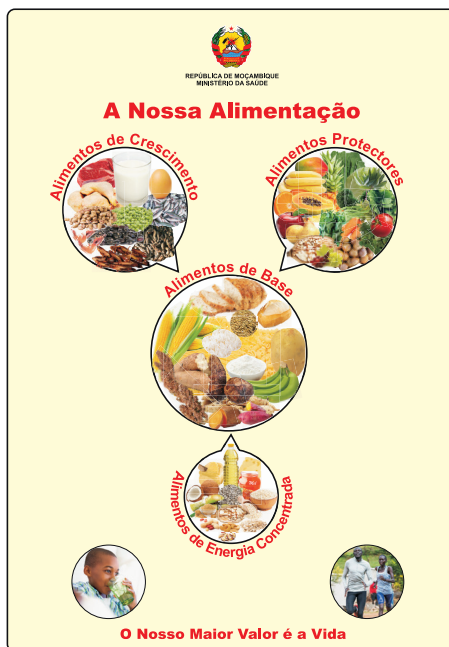


Figura 1.
Cartaz "A Nossa Alimentação" do
Ministério da Saúde

Quais os alimentos a que devemos dar preferência?

1. Alimentos de base



De acordo com as recomendações, os alimentos inseridos no círculo representam a base da nossa alimentação. São considerados os Alimentos de Base, ricos em energia e que nos dão a força e a energia necessárias para desempenharmos as nossas principais tarefas diárias. Devem estar presentes em

todas as principais refeições que fazemos ao longo do dia. São exemplos destes alimentos, os cereais como o arroz, milho, trigo, mapira, mexoeira, os tubérculos como a batata reno, batata-doce, a batata-doce de polpa alaranjada e também os cereais processados como a massa esparguete e o pão.

Apesar dos alimentos de base serem extremamente importantes no nosso consumo do dia-a-dia, não é suficiente consumirmos apenas alimentos deste grupo. É necessário que os alimentos de base sejam acompanhados de outros alimentos pertencentes a outros grupos alimentares, nomeadamente de Crescimento, Protectores e de Energia Concentrada.

2. Alimentos de crescimento



Os Alimentos de Crescimento são aqueles que nos ajudam a crescer e que constroem o nosso corpo (formam os músculos). Este é o grupo fornecedor de proteínas e é constituído pelas carnes, ovos, leite, peixe, mariscos e leguminosas - feijão, ervilha, amendoim e castanhas.

Os ovos têm boa durabilidade, alta riqueza nutricional e não precisam ser armazenados no frio. O peixe enlatado ou peixe seco também são alternativas duráveis. Tanto o peixe quanto a carne podem ser comprados congelados, frescos ou secos. Para aumentar a durabilidade do peixe e carne frescos, podemos congelá-los ou cozinhá-los e mantê-los no frio, ou ainda secá-los ao sol.

As leguminosas, como por exemplo o feijão (de todos os tipos), são muito ricas em proteína e possuem uma durabilidade elevada quando bem conservadas.

3. Alimentos Protectores



O grupo dos Alimentos Protectores, é constituído pelos vegetais e frutas, ricos em vitaminas e minerais e que nos ajudam a proteger contra as doenças. Devemos dar preferência aos vegetais com maior durabilidade como a abóbora, cenoura, cebola, mas nunca esquecendo que o consumo das verduras de

folha verde escura é muito importante na nossa alimentação. Também o consumo de frutas, considerando sobretudo as da época, é de extrema importância para manter o nosso organismo saudável.

4. Alimentos de Energia Concentrada



Os Alimentos de Energia Concentrada (ex. óleo, açúcar, coco, mel, sementes de girassol), são alimentos que aumentam o conteúdo de energia na nossa alimentação e que necessitamos em pequenas quantidades. Também este grupo tem a sua importância, sobretudo no fornecimento de gorduras saudáveis

tão importantes para a manutenção de um corpo saudável.

Uma alimentação equilibrada, significa uma alimentação certa em termos de quantidade (pelo menos 3 refeições ao dia) e em qualidade, incluindo pelo menos um alimento de cada um dos grupos alimentares nas diferentes refeições que fizermos ao longo do dia.

A ingestão de água é também necessária todos os dias, e muito importante para a vida. Recomenda-se a ingestão de 2 a 3 Litros (8 a 12 copos) de água por dia.

Orientações para uma alimentação saudável na COVID-19

1. Procure fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo as recomendações do cartaz “A Nossa Alimentação”, guia alimentar do país e inclua nas suas diferentes refeições diárias, pelo menos um alimento de cada um dos grupos alimentares.

Variar os alimentos dentro de cada grupo, incluindo todos os grupos alimentares assegura a ingestão dos nutrientes importantes para um corpo forte e saudável.

2. Coma mais frutas e verduras, preferencialmente frescas e da época, que são alimentos que contribuem para a nossa saúde; pode optar por formas de preparação mais tradicionais das folhas de abóbora, feijão, mandioca, tseke, batata-doce, moringa e couve, também pela preparação de sopas que são ótimas formas de consumo de vegetais.

3. Alimentos secos têm maior durabilidade, e podem ser uma opção, se começar a haver redução na disponibilidade de legumes e verduras frescas nos mercados.

Frutas e verduras frescas são ricas em vitaminas e minerais e contêm fibras – nutrientes muito importantes para uma dieta saudável e sobretudo para o bom funcionamento do intestino. O seu consumo ajuda-nos a ter o sistema de defesa do nosso organismo mais forte e assim, ficamos mais protegidos contra as doenças.

4. Se tiver condições para congelar os alimentos, pode conservar os vegetais como a cenoura e o feijão-verde, por exemplo, fazendo o seu branqueamento (ferver por dois minutos, retirar do lume e colocar em água fria, escorrer e guardar no congelador por 2 a 3 meses). Frutas maduras como a banana, papaia e o abacate também podem ser congeladas para evitar o desperdício e maior benefício dos nutrientes.

5. As leguminosas como o feijão manteiga, feijão nhemba, ervilha e o amendoim são alimentos muito nutritivos, ricos em proteína e fibra.

6. Prefira gorduras saudáveis como óleos vegetais, coco e de amendoim e, se possível o azeite, estes, junto com alimentos como grãos integrais e leguminosas, ajudam o nosso sistema imunológico e a reduzir a inflamação.

7. Evite o consumo de lanches com excesso de açúcar, sal e gorduras ao longo do dia e dê preferência às frutas da época.

8. Evite o consumo de bebidas alcoólicas. Bebidas alcoólicas tem muito pouco valor nutritivo, são ricas em calorias e o seu consumo excessivo está associado a inúmeros problemas de saúde e comprometimento do sistema de defesa do organismo.

9. Consuma água como a sua principal fonte de hidratação. Beba 2 a 3 Litros de água por dia (8 a 12 copos). Tenha em atenção que a água para consumo deve ser tratada.

10. É importante garantir a frequência e a diversidade alimentar todos os dias (3 refeições principais - matabicho, almoço e jantar intercalados com lanches simples como a fruta da época, ou um pedaço de mandioca ou batata-doce).

A COVID-19 pode ser transmitida através dos alimentos?

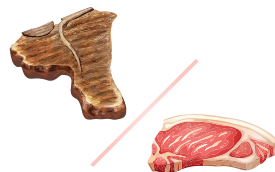
Não há evidências de que possa ocorrer contaminação da COVID-19 pelo consumo de alimentos cozidos ou crus. No entanto, actualmente a sua transmissão ocorre de pessoa para pessoa, através do contacto próximo com pessoas infectadas pelo vírus ou através de superfícies ou objectos contaminados. Portanto, uma boa higiene pessoal e do meio são muito importantes, assim como as boas práticas na preparação de alimentos. Lave bem os alimentos e proteja-os.

Na preparação e utilização dos alimentos existem importantes cuidados a ter:

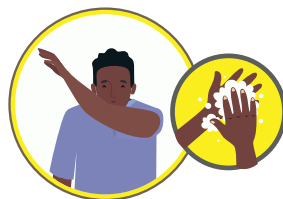
- Lavar bem as mãos com água e sabão ou cinza antes de pegar nos alimentos;
- Lavar bem os alimentos, no caso das verduras, deve lavar folha por folha e se for consumir cru deve higienizar bem os alimentos;
- Os alimentos para serem consumidos crus precisam ser bem lavados e desinfectados;



- Não utilizar alimentos que apresentem sinais de deterioração, por exemplo: mau cheiro, cor e consistência alterada;
- Não misture alimentos crus com alimentos cozidos (incluindo os utensílios que usa para manusear os alimentos, como por exemplo a faca);
- Os alimentos cozidos não devem ficar muito tempo sem serem consumidos, quando mantidos à temperatura ambiente;
- Proteger sempre os alimentos antes e depois de preparados, mantê-los num lugar fresco e seguro fora do alcance dos insectos e de outros vectores de contaminação;
- Usar água limpa e segura para beber, e guardar em vasilhame limpo e com tampa;
- Lavar e secar os utensílios de cozinha (pratos e panelas, virados para baixo);



- Nos casos em que se aplique, deve ser feita a desinfecção adequada de superfícies de trabalho, como as bancadas da cozinha, mesas de apoio, entre outras;
- Evite falar para cima dos alimentos. Se sentir vontade de espirrar ou de tossir quando está a preparar, confeccionar ou a consumir os alimentos, cumpra com a etiqueta respiratória (cubra a boca e/ou nariz com o antebraço).



5 boas práticas-chave na preparação dos alimentos:

- Mantenha os alimentos e o seu local de preparação limpos e higienizados;
- Separe os alimentos crus dos cozidos;
- Assegure-se que os alimentos são bem cozidos. Evite os “mal-passados”;
- Mantenha a comida a temperaturas seguras (aqueça a comida sempre antes de consumi-la);
- Cozinhe com água limpa.

Podemos fortalecer o sistema imunológico através dos alimentos?

Não há alimentos ou suplementos específicos que possam prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19. No entanto, para garantir o fortalecimento do seu sistema de defesa, procure fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo as recomendações do cartaz “A Nossa Alimentação”, isto é:

1. Coma pelo menos um alimento de cada grupo do cartaz “A Nossa Alimentação” por dia;
2. Coma mais fruta e vegetais, pelo menos 3 a 5 peças ou unidades de frutas e/ou 3 a 5 colheres de servir de vegetais durante o dia, para ajudar a fortalecer o sistema de defesa;
3. Dê preferência aos alimentos ricos em vitamina C como a laranja, limão, tangerina, toranja, papaia, cajú, goiaba, maphilo, massala, *tsitisiwa*, mafurra, maçanica e malambe, entre outras;
4. Beba água ao longo do dia, pois manter um bom estado de hidratação é essencial. Beba 2 a 3 Litros de água, equivalente a 8 a 12 copos de água ao longo do dia;

5. Pode complementar os líquidos com água de coco, chás de ervas naturais, como por exemplo, chá balacate, hortelã, limão e entre outros;

Deste modo, garantiremos uma alimentação composta de diferentes nutrientes como os dos grupos de alimentos de base, de crescimento, de energia concentrada, e sobretudo os com vitaminas e minerais e a água, o que nos tornará mais saudáveis e resistentes.

Cumpra com as boas práticas de higiene, pois estas continuam a ser as melhores para prevenir esta doença.

COVID-19 e Alimentação Infantil

Aleitamento Materno

Ainda não existem evidências de que a COVID-19 se transmite através do leite materno. Recomenda-se por isso às mães que façam o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de vida do bebé, e o aleitamento materno continuado até aos dois anos ou mais. Devem continuar a amamentar com o leite do peito, tendo o cuidado de lavar as mãos com frequência com água e sabão ou cinza durante 40 segundos ou usar desinfectante em todos os momentos, incluindo antes e depois de ter contacto com a criança. Caso o bebé ou a criança pequena fique doente, as mães devem continuar a amamentação.

Mães com sintomas leves da COVID-19

As mães que apresentam sintomas respiratórios (tosse, espirro), devem usar regularmente uma máscara facial (de tecido/capulana de algodão), quando estiverem em contacto com as pessoas e com o bebé. Devem também realizar a higiene das mãos antes e depois do contacto com a criança e, limpar e desinfetar frequentemente as superfícies com as quais estiveram em contacto. Se uma mãe optar por não amamentar directamente ao peito, deve fazer a extração do leite tendo o cuidado de lavar devidamente o frasco no qual vai guardar o leite e pedir a um cuidador para oferecer à

criança com um copo ou com uma colher. Este cuidador deve ser sempre o mesmo e também deve garantir todos os cuidados de higienização das mãos, e de preferência que não apresente nenhum sinal ou sintoma da doença.

As mães que por alguma razão não possam amamentar e que estejam a fazer a alimentação artificial, devem alimentar o bebé ou criança com um copo e/ou colher devidamente lavados e esterilizados, e lavar as mãos com água e sabão ou cinza antes de utilizar esses utensílios.



Extração do Leite Materno

As mães que optarem por espremer o leite materno manualmente, devem higienizar a mama com um pano ou toalha limpa, lavar as mãos com água e sabão ou cinza antes de espreme-lo. Se espremerem o leite materno com uma bomba manual ou eléctrica, devem higienizar a mama com um pano ou toalha limpa, lavar as mãos antes de espremer o leite materno ou tocar em qualquer parte da bomba ou pote e garantir uma limpeza e esterilização¹ adequada da bomba e dos uten-



¹ Garantir que os utensílios usados seja bem lavados com água e sabão e de seguida sejam fervidos numa panela com água limpa por até 15 minutos após a fervura e deixe secar por cima de um pano limpo.

sílios após cada uso.

Os recipientes usados para guardar o leite espremido devem ser de vidro com tampa plástica e esterilizados, ou seja, devidamente lavados com água e sabão ou cinza e de seguida colocados numa panela com água ao lume durante 10 a 15 minutos após a fervura. O leite materno espremido deve ser oferecido à criança usando um copo e/ou colher limpos, de preferência por uma pessoa que não tenha sinais ou sintomas da COVID-19. Caso tenha espremido muito leite deve ter-se o cuidado de guardá-lo em local limpo e fresco enquanto se espera o momento seguinte para alimentar a criança.

Lembre-se: O leite espremido não pode ficar mais de 4 a 6 horas à temperatura ambiente sem ser consumido, de contrário deverá descartá-lo e ou colocá-lo na geleira apenas por 24h.

Mães com sintomas graves da COVID-19

Se a mãe estiver muito doente da COVID-19 ou com outras complicações que a impedem de continuar com a amamentação directa ao peito, os cuidadores serão orientados pelo profissional de saúde a fazer a alimentação artificial, abordando todos os aspectos de higiene que devem ser tomados em conta para minimizar os riscos deste tipo de alimentação. Os cuidadores devem respeitar as indicações de preparação da fórmula infantil descritas no rótulo, e utilizar copo e/ou colher devidamente lavados e esterilizados para alimentar o bebé.

As mães recuperadas da COVID-19 devem ser fortemente apoiadas pelos profissionais de saúde para retornarem à amamentação utilizando as técnicas de relactação.

As doações de fórmulas infantis e de outros substitutos do leite materno, devem ser canalizadas ao Ministério da Saúde para aprovação prévia do Ministro de acordo com o pautado no Código Nacional de Comercialização de Substitutos de Leite Materno.

Alimentação Complementar (a partir dos 6 meses)

As mães devem iniciar a alimentação complementar aos 6 meses de vida do bebê e continuar com o aleitamento materno até aos 2 anos ou mais. Nas comunidades em que as crianças partilham as refeições na mesma tigela/prato ou o cuidador as alimenta à mão, recomenda-se o uso do prato e a colher individual da criança para evitar a transmissão da COVID-19. Deve-se lavar as mãos (com água e sabão ou cinza, pelo menos durante 40 segundos) frequentemente, durante a preparação dos alimentos e antes de servir as refeições à criança.

Evite soprar a comida com a boca para arrefecer para não contaminá-la, deixe arrefecer à temperatura ambiente, ou mexa com uma colher limpa ou sopra com uma tampa limpa. Se pretende testar o sabor ou medir a temperatura da comida, sopa ou papas da criança, use a sua própria colher e não a colherinha da criança. As mães devem evitar limpar as mãos na capulana que vestem e usar a mesma capulana para limpar o rosto da criança. Recomenda-se o uso de uma capulana limpa para limpar o rosto da criança que não deve ser utilizada para outros fins.

Deve-se lavar bem os alimentos crus que são oferecidos às crianças como frutas, cenoura, tomate, e outros. As crianças devem ter três refeições principais e dois lanches por dia, e consumir pelo menos 1 alimento de cada um dos 4 grupos de alimentos do cartaz "A Nossa Alimentação".

A partir dos 6 meses procure optar por refeições preparadas a partir dos alimentos localmente disponíveis, frutas maduras e leves bem amassadas e papinhas leves de acordo com o cartaz “A Nossa Alimentação”. Por outro lado, dê muitos líquidos como água tratada, água de coco e leite materno durante o dia.

O Código Nacional de Comercialização de Substitutos de Leite Materno constitui um instrumento legal que serve para regular a venda de fórmulas infantis (leites e papinhas, chuchas e biberões) e apoiar a amamentação materna, por isso, deve ser rigorosamente cumprido. Todas as violações ao mesmo devem ser reportadas aos órgãos de Tutela - Ministério da Saúde e Indústria e Comércio e suas representações provinciais.



COVID-19 e estado nutricional de grupos mais vulneráveis da população

Estes grupos mais vulneráveis da população (doentes crónicos, mulheres grávidas e lactantes, idosos) apresentam maior risco de infecção pela COVID-19. Assim, devem ser tratados com medidas adicionais para reduzir o risco da COVID-19, incluindo o isolamento. A falta de medidas de isolamento e o respeito pela distância social para minimizar a transmissão da COVID-19, pode ser um factor de risco para a deterioração da defesa do nosso corpo, tanto em casa quanto nas instituições. Um estado nutricional deteriorado está associado a um risco aumentado de complicações em casos de doença aguda, e consequentemente associado a um risco aumentado de mortalidade. Assim, estes grupos devem seguir as orientações alimentares dos profissionais de saúde que são específicas para cada caso.

Em caso de dúvida ligue para:



Referências

- **Novo Coronavírus COVID-19 Alimentação.** Direcção Geral da Saúde. Lisboa. Portugal. 19 de Março 2020.
- **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19.** Associação Brasileira de Nutrição. Março 2020.
- **Cartaz “A Nossa Alimentação”.** Ministério da Saúde. Departamento de Nutrição. Maputo. Moçambique.
- **Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic.** FAO, 27 March 2020.
- **Vamos comer alimentos nutritivos.** Manual do Professor do 2º ciclo. FAO e Governo de Moçambique. 2014. Sanches C, Smith MT.
- **Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak.** World Health Organization (WHO). 2020. Link: <http://www.emro.who.int/entity/nutrition/index.html>
- **What people living with HIV need to know about HIV and COVID-19.** UNAIDS. 2020. Link: <https://www.unaids.org/en/resources/infographics/hiv-and-covid-19>
- **Covid-19 and Pregnancy - Interim Guidance.** World Food Programme (WFP). March 2020.
- **Infant & Young Child Feeding In e Context Of Covid-19.** UNICEF. Global Nutrition Cluster. GTAM. Brief N° 2 (v1). <https://www.unicef.org/documents/infant-and-young-child-feeding-context-covid-19>

