

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

NOTA ORIENTATIVA
10/2020

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves. No entanto, outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir: dor de garganta, diarreia, anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato), mialgia (dores musculares, dores no corpo) e cansaço ou fadiga. A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva.

Mais informações: <http://www.coronavirus.pr.gov.br/Campanha#>

<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Coronavirus-COVID-19>

INFORMAÇÕES GERAIS

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como propósito melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde da população mediante a vigilância alimentar e nutricional, promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis e prevenção e cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, cooperando, dessa forma, para a segurança alimentar e nutricional (SAN).

A SAN, condição imprescindível para a proteção social, consiste na “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”. O acesso à alimentação é um direito humano universal e, no Brasil, assim como a saúde, a alimentação também é um direito garantido na Constituição Federal.

A alimentação adequada e saudável é essencial à sobrevivência e à saúde, todavia, devido a possíveis restrições financeiras impostas pela pandemia, pode sofrer redução de quantidade e variedade, principalmente entre as populações mais vulneráveis, podendo levar à fome, desnutrição e outras formas de carências nutricionais e má nutrição.

Por outro lado, um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e redução dos níveis de atividade física podem resultar em elevação da prevalência dos níveis de sobrepeso e obesidade – a outra representação da situação de insegurança alimentar e nutricional – e de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, tais como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial sistêmica.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a alimentação adequada e saudável é aquela baseada em alimentos in natura e minimamente processados. Considerando, também, questões como o acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de

gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Ressalta-se que adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Considerando, contudo, que muitos dos determinantes da Insegurança Alimentar e Nutricional não estão sob competência ou responsabilidade direta da saúde, mas certamente seus efeitos recaem sobre ela, recomenda-se a articulação com outros setores relacionados à SAN para desenvolvimento de ações e estratégias que assegurem a SAN nos territórios.

Por fim, a situação epidemiológica demanda alterações da rotina pela necessidade de evitar a transmissão do vírus e não expor desnecessariamente as pessoas a ambientes de risco. Todavia, passados sete meses de pandemia, se faz necessária a reorganização dos serviços de saúde para garantir a atenção à população, pois a má nutrição (tanto carências nutricionais e desnutrição como excesso de peso) podem se agravar nesse período.

PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA

As práticas de atividade física, realizadas de forma sistemática, regular e orientada, possuem caráter essencial na prevenção de doenças e na promoção e recuperação da saúde da população. Por outro lado, o comportamento sedentário se constitui como fator de risco para diversas doenças e agravos, potencializado pelo distanciamento interpessoal e a restrição de espaços para a prática de atividade física.

No contexto da pandemia, reafirmam-se ainda mais a sua importância a fim de promover a prevenção e mitigação dos efeitos nocivos à saúde provenientes da COVID-19, pois é sabido que a prática regular de atividade física estimula o sistema imunológico, aumenta a resistência orgânica e reduz o estresse e a ansiedade.

Considerando o momento atual, passados alguns meses de pandemia e observando o desejado declínio das taxas de contaminação da COVID-19 no Brasil, vislumbra-se a retomada progressiva das práticas de atividades físicas nos espaços públicos destinados a este fim. Contudo, e em qualquer situação, esses espaços deverão possuir orientações sistematizadas para os usuários e profissionais, fazendo-se assumir o compromisso de todos quanto às medidas de proteção individual e coletiva.

Na prestação de serviços em atividades físicas e esportes, os profissionais e usuários devem sempre seguir as orientações dos órgãos de saúde competentes. Levando em consideração o nível de controle da pandemia no local e as normativas congêneres adotadas no estado e municípios.

Recomenda-se a retomada gradual, por meio de atividades de intensidade moderada, respeitando eventuais contra-indicações específicas e evitando, por prudência, atividades de alta intensidade/extenuantes.

ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

- Realizar a avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de toda a população atendida na Rede de Atenção à Saúde, especialmente na Atenção Primária, aproveitando as idas da população às unidades de saúde para realização dessas avaliações. Atentar-se para a correta e frequente higienização dos equipamentos antropométricos;
- Realizar orientações de alimentação adequada e saudável, para diferentes fases do ciclo da vida, baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos (2019), priorizando, sempre que possível, consulta, orientação, monitoramento e encaminhamentos à distância, por meio do uso da tecnologia de informação e comunicação (considerando as regulamentações dos conselhos de classe) ou individualizados, especialmente nos casos de pacientes do grupo de risco para agravamento de COVID-19. Destaca-se que não há evidência de que algum alimento isolado ou nutriente específico proteja contra a infecção por coronavírus, uma alimentação equilibrada e variada contribuirá para um melhor estado imunológico;
- Ofertar a continuidade dos atendimentos nutricionais, principalmente a pessoas com necessidades alimentares especiais e pessoas com condições crônicas, de acordo com a estratificação de risco, estabilidade clínica e capacidade de autocuidado e considerando o contexto de vulnerabilidade e suporte familiar;
- Monitorar situações de insegurança alimentar e nutricional, especialmente nas famílias mais vulneráveis socialmente, e articular intersetorialmente ações para apoiar essas famílias nesse momento de pandemia;
- Promover, proteger e apoiar a amamentação, mesmo em casos suspeitos e/ou confirmados de COVID-19, pois as evidências científicas, até o momento, mostram que não há transmissão pelo leite materno e os benefícios da amamentação superam os riscos de contágio da COVID-19;
- Realizar as atividades coletivas de promoção da alimentação saudável e promoção da atividade física, previstas no Programa Crescer Saudável, de maneira remota, dependendo de como estão funcionando as aulas em cada município, mantendo o registro na Ficha de Atividade Coletiva no e-SUS; Para crianças identificadas com obesidade, ofertar atendimento individualizado, de maneira remota ou presencial, de acordo com os fluxos organizados pelo município e sempre respeitando todas as medidas de segurança para prevenção à COVID-19;
- Fortalecer a execução do Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF), com a dispensação de sulfato ferroso e ácido fólico por um período mais prolongado, se possível. O público-alvo desse programa são as crianças de 6 a 24 meses, gestantes e mulheres no pós-parto ou pós-aborto. Ressalta-se que todos os municípios recebem recursos para sua execução por meio do componente básico da assistência farmacêutica e no atual momento de insegurança alimentar e nutricional essa suplementação profilática se faz ainda mais importante;
- Fortalecer a execução do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A (PNSVA), nos 130 municípios paranaenses aderidos a essa estratégia, aproveitando as idas das crianças às unidades de saúde seja para vacinação ou outro tipo de atendimento para a realização da suplementação, respeitando a periodicidade recomendada pelo programa;

- Incluir, sempre que possível, as coordenações municipais de alimentação e nutrição na organização municipal de ações e estratégias governamentais e não governamentais que contribuam para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional da população;
- Apoiar a agricultura familiar e iniciativas de agricultura urbana para promover um mercado direto do produtor para o consumidor (circuito curto), o que promoverá o consumo de alimentos frescos e de qualidade, a preços acessíveis, além de gerar e fazer circular renda nas comunidades locais e entre pequenos produtores;
- Disponibilizar informações fidedignas e efetivas para uso dos sanitizantes, de forma a garantir o consumo de alimentos seguros.

PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA

- Os profissionais de saúde devem reforçar a necessidade dos usuários a cumprirem as medidas de segurança para evitar a transmissibilidade da COVID-19.
- Determinar o uso de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz;
- Evitar contato físico com outras pessoas e observar a distância mínima de 1,5m recomendada entre profissionais e usuários;
- Realizar atividades em espaços ao ar livre, prioritariamente;
- Evitar contato físico com superfícies em locais públicos ou de uso comum;
- Informar os usuários sobre medidas de prevenção;
- Realizar verificação da temperatura corporal na chegada dos usuários, considerando febre quando igual ou acima de 37,8°C. Nestes casos, orientar o usuário a procurar assistência médica imediata;
- Controlar os horários das atividades para evitar aglomerações;
- Higienizar materiais e equipamentos no início e ao final de cada sessão de exercício;
- Definir local para descarte de lenços, copos e toalhas de papel;
- Higienizar as mãos com água e sabão, sendo recomendada a lavagem das palmas, do dorso, dos dedos, das unhas e dos punhos. Quando não for possível lavar as mãos, utilizar álcool em gel 70% conforme estabelece a Nota Orientativa 02/2020 da Sesa. Recomenda-se esta conduta antes de contato com o usuário, antes de fazer demonstração com equipamentos e aparelhos, após risco de exposição a fluidos biológicos como secreção, catarro, etc. e após contato com o usuário.
- Restringir a participação de usuários de grupos de risco, como portadores de doenças crônicas, idosos acima de 60 anos, gestantes e puérperas, obesos graves (IMC >40) e imunodeprimidos, elaborando preferencialmente planos de atividades que possam ser realizados em casa, priorizando o distanciamento físico.

CONSIDERAÇÕES SOBRE ESPAÇOS DESTINADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

O Programa Academia da Saúde é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado do Sistema Único de Saúde (SUS) para os municípios brasileiros. Seu objetivo é promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis da população. Para tanto, o Programa promove a implantação de pólos da Academia da Saúde, que são espaços públicos dotados de infraestrutura, recursos físicos e profissionais qualificados. Recomenda-se para este e demais equipamentos públicos destinados à prática de atividade física:

- Divulgar informativo nos espaços referentes à higienização sanitária e combate à contaminação por COVID-19;
- Assegurar a permanência dos usuários no estabelecimento observando intervalos de 20 minutos entre a saída de uma turma/grupo de praticantes e a entrada da turma/grupo seguinte. Neste espaço de tempo deve-se fazer a higienização de equipamentos e do solo com hipoclorito de sódio (água sanitária) ou outro produto comprovadamente eficaz na eliminação do vírus conforme estabelece Nota Orientativa 01/2020 da Sesa;
- Renovar todo o ar ambiente, deixando portas e janelas abertas e evitar o uso de ar condicionado;
- Realizar registro diário de todos os usuários e profissionais de saúde, informando os horários de entrada e saída das academias ou locais de práticas de atividade física, para controle, caso se verifique algum caso confirmado ou suspeito de COVID-19;
- Verificar no registro se teve contato com infectados e/ou pessoas com sintomas. Em caso positivo, seguir orientações de isolamento e fluxo de atendimento na APS para COVID-19;

ORIENTAÇÕES PARA A POPULAÇÃO

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Uma alimentação saudável depende de uma diversidade de alimentos in natura e minimamente processados e não de supostos alimentos milagrosos consumidos isoladamente e, desde que adotada de forma habitual, pode condicionar a um sistema imunológico mais eficiente. Não existe comprovação de que nenhum alimento específico e/ ou nutriente isolado proteja contra a infecção pelo SARS-CoV-2 (COVID-19).

Recomenda-se:

- Fugir de promessas milagrosas envolvendo alimentos como dietas e terapias nutricionais;
- Acessar informações confiáveis sobre alimentação como as que estão contidas nos Guias Alimentares produzidos pelo Ministério da Saúde (Guia Alimentar para a População Brasileira e Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos);
- Manter uma alimentação saudável, sendo esta baseada em alimentos in natura e minimamente processados, sempre que possível variada, com frutas, verduras, legumes, raízes e tubérculos, arroz, feijão, carne, frango, peixe, leite, ovos, castanhas, temperos naturais;
- Aliar a alimentação adequada e saudável à uma boa hidratação, com a ingestão frequente de

água potável;

- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e preparar alimentos;
- Limitar o consumo de alimentos processados, como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura e minimamente processados;
- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, biscoitos recheados, sucos artificiais, refrigerantes, temperos prontos/industrializados, embutidos, entre outros. Em geral, esses produtos são nutricionalmente desbalanceados, com excesso de sal, gorduras e/ou açúcares e aditivos químicos, afetando de forma desfavorável a saúde.

SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

No momento, não se conhece evidências de que o SARS-CoV-2 possa ser transmitido por alimentos. No entanto, é sempre importante realizar a higienização de maneira adequada de embalagens e superfícies de alimentos.

Orienta-se:

- A lavagem em água corrente dos alimentos consumidos crus e desinfecção em solução clorada (hipoclorito de sódio), verificando a diluição correta e tempo, conforme instrução do fabricante e registro junto à ANVISA para uso em alimentos;
- Vinagre e bicarbonato não são eficientes para esta finalidade;
- Antes e após tocar nos alimentos deve-se higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%;
- É fundamental o cuidado para o não compartilhamento de utensílios. Além disso, a limpeza e desinfecção dos utensílios e superfícies com água e sabão, álcool a 70% ou solução de hipoclorito de sódio deve ser realizada;
- Verificar a procedência dos alimentos por meio da conferência da rotulagem de acordo com as legislações vigentes, principalmente validade e origem.

PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA

- Utilizar máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz;
- Atentar-se para os sinais de alerta para COVID-19 em si e nas pessoas do convívio domiciliar;
- Higienizar as mãos no início e ao final da atividade, e também ao término de exercícios no solo, ou uso de equipamentos;
- Utilizar garrafa individual para hidratação;
- Respeitar a recomendação de 1,5m para práticas estáticas e 5m quando houver deslocamentos (ex: corridas, caminhadas, etc.);
- Higienizar rotineiramente equipamentos, superfícies tocadas com mais frequência, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias, dispositivos eletrônicos e acessórios

pessoais antes, durante e após a atividade;

- Evitar aglomerações nos momentos antes, durante e após as práticas de atividade física.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, 2014. Disponível em: <<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>. Acesso em: 01/10/2020.

BRASIL. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. 3ª ed. 2019. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf>. Acesso em 01/10/2020.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.

BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, 2012. Disponível em: <<https://www.documentador.pr.gov.br/documentador/pub.do?action=d&uuiid=@gft-escriba-sesa@a22a4422-503c-4b83-b58a-d1df86b60f9c&emPg=true>>. Acesso em: 01/10/2020.

BRASIL. Resolução de Diretoria Colegiada ANVISA nº 77, de 16 de Abril de 2001. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_77_2001_COMP.pdf/912a9d28-2302-48eb-9cce-a7bb45fc23fa>. Acesso em 23/03/2020.

BRASIL. Resolução de Diretoria Colegiada ANVISA nº 220, de 29 de Julho de 2005. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0220_29_07_2005.html>. Acesso em 23/03/2020.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. COVID-19 – Recomendações para os profissionais de educação física na retomada dos serviços em atividades físicas, esporte e educação física escolar. Disponível em: <<https://www.listasconfef.org.br/arquivos/2020/com/covid19.pdf>>. Acesso em: 15/10/2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Nota Oficial – Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus, de 16 de março de 2020. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>>. Acesso em 20/03/2020.

NOTA TÉCNICA nº 31/2020-CGPROFI/DEPROS/SAPS/MS – Orientações para os profissionais de saúde quanto às atividades realizadas nos polos do Programa Academia da Saúde durante a pandemia do COVID-19.

OFÍCIO CIRCULAR nº 3/2020/CGAN/DEPROS/SAPS/MS - Recomendações da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, do Departamento de Promoção da Saúde, do Ministério da Saúde às Secretarias Estaduais de Saúde e do Distrito Federal visando contribuir para a Saúde e a Segurança Alimentar e Nutricional no contexto epidemiológico do novo coronavírus (COVID-19).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Nota de Alerta - Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas com segurança pós-quarentena da COVID-19? Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22593c-NA - Atividade fisica.pdf>. Acesso em 15 de outubro de 2020.

UNSCN/FAO/ONU. Food Environments in the COVID-19 Pandemic. Impacts and positive policy actions to deliver sustainable healthy diets for all, 2020.

CONTATOS:

Telefone: 0800-644 4414 | WhatsApp: 41 3330 4414

Editada em 15/10/2020.

Atualizada em 20/10/2020 (V2).