

Alimentação e comportamento alimentar diante da pandemia da COVID-19

Recomendações nutricionais



EQUIPE

DESENVOLVIMENTO

Shauana Rodrigues Silva Soares ^{1, 3}

COLABORAÇÃO

Ms. Ana Paula Leme de Souza ^{1, 3}

Isabella Marta Scanavez Ferreira ^{2, 3}

Lívia Dayane Sousa Azevedo ^{2, 3}

Manuela de Oliveira Desiderio ^{1, 3}

ORIENTAÇÃO

Profa. Dra. Rosane Pilot Pessa ¹⁻⁴

¹ Programa de Pós-Graduação Enfermagem em Saúde Pública EERP-USP

² Programa de Pós-Graduação Nutrição e Metabolismo FMRP-USP

³ GeComTA-Grupo de estudos do Comportamento alimentar e Transtornos Alimentares-EERP-USP

⁴ Professora Associada 2 do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil de Saúde Pública da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP; Líder do GeComTA

APOIO



GeComTA
Grupo de estudos do Comportamento
Alimentar e Transtornos Alimentares
EERP-USP

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
ESCOLHENDO OS ALIMENTOS	4
1 Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação	4
2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias	5
3 Limite o uso de alimentos processados	5
4 Evite alimentos ultraprocessados	6
5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados	6
6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados	7
7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias	7
8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece	7
9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições preparadas na hora	8
10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais	8
EXPLORANDO O COMPORTAMENTO ALIMENTAR	9
O que é a fome fisiológica?	9
O que é a fome emocional?	9
1 Níveis de fome e saciedade	10
2 Atenção plena com garrafa de água	11
3 Diário alimentar	12
CUIDADOS NA HIGIENIZAÇÃO DAS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	14
ORIENTAÇÕES PARA O ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS	16
REFERÊNCIAS	17

APRESENTAÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus, a COVID-19, trouxe inúmeros desafios para a vida cotidiana. No contexto nutricional, ter um retrato deste panorama é importante para significar e dar respostas às mudanças que ocorrem no comportamento alimentar da população.

Esta cartilha foi elaborada como parte do estudo “O impacto do isolamento social causado pela COVID-19 no comportamento alimentar e consumo de álcool em pessoas com e sem transtornos alimentares”, que está sendo desenvolvido pelo GeComTA e apresenta recomendações nutricionais que orientam uma alimentação adequada e saudável à luz do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Sendo assim, agradecemos especialmente aos 1.030 brasileiros que voluntariamente participaram e divulgaram a nossa pesquisa, entre 14/07 a 28/09, em todos os estados do Brasil, e convidamos você a refletir sobre o seu relacionamento com a comida por meio de alguns recursos que podem favorecer novas atitudes alimentares.

Com carinho,
Membros do GeComTA



ESCOLHENDO OS ALIMENTOS

I Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação

Alimentos in natura são aqueles que não sofrem nenhuma alteração após deixarem a natureza, como: grãos, tubérculos, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e também a água.

Use a criatividade na cozinha e explore preparações com esses alimentos!



Os minimamente processados são aqueles alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, moagem, secagem, fermentação ou pasteurização, refrigeração ou congelamento e processos similares que não envolvam a adição de sal, açúcar, gordura ou outras substâncias.



2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias



Utilizados com moderação, eles contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação.

Mas porque usar em pequenas quantidades? Gorduras saturadas (presentes em gorduras de fonte animal), sódio (componente do sal de cozinha) e o açúcar possuem alto teor de nutrientes que, em excesso, podem ser prejudiciais à saúde. O consumo excessivo aumenta o risco de doenças crônicas e doenças do coração.

3 Limite o uso de alimentos processados

Mas porque limitar o consumo? Muitas vezes é adicionado um excesso de açúcar, sódio e gorduras nestes alimentos, o que em excesso pode aumentar o risco de doenças crônicas e doenças do coração.

Quando for consumi-los, lembre-se de sempre consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor teor de açúcar, sal ou gorduras.



4 Evite alimentos ultraprocessados



Mesmo que esses produtos sejam enriquecidos com fibras, vitaminas ou minerais sintéticos, não há a garantia de que sua função seja igual ao nutriente naturalmente presente nos alimentos.

Mas porque evitar o consumo? A substituição dos alimentos *in natura* pelos ultraprocessados empobrece a qualidade nutricional das refeições, pois há um alto teor de sódio, açúcar e gordura hidrogenada nestes produtos. Seu consumo em excesso favorece a obstrução das artérias que conduzem o sangue dentro do corpo. Ainda, tendem a ser muito pobres em fibras, vitaminas e minerais.



5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados

Procure se alimentar em horários semelhantes e fique atento ao ato de “beliscar” entre as refeições. Trazer atenção aos sinais do seu corpo pode ajudar a conhecer melhor seus níveis de fome e saciedade.



Perceba as cores dos alimentos que estão presentes no prato, a textura ao toque da boca, o cheiro e as sensações abdominais.



6 Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

Estimule os produtores locais! Procure fazer compras de alimentos em mercados e feiras livres que comercializam variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e, escolha os legumes, verduras e frutas da estação.

7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Compartilhe e aprenda receitas culinárias! O momento de cozinhar cria laços afetivos entre as pessoas e com os alimentos. Procure formas de deixar este momento mais prazeroso, cozinhe sozinho(a) ou acompanhado(a) e coloque

toda a sua atenção neste momento. Repare nas diferentes cores e cheiros, além dos pensamentos e sensações corporais. Crie lembranças afetivas.



8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Separe um tempo para planejar o que será preparado, leve em consideração o uso de alimentos *in natura* e minimamente processados, além das preferências alimentares da sua família.

9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições preparadas na hora



Na reabertura dos estabelecimentos de alimentação, prefira os que demonstram sua preocupação com o controle de qualidade dos alimentos e higiene do ambiente. É preciso observar se há pias para lavagem das mãos, álcool em gel disponível para uso e atenção aos requisitos de distanciamento social. Prefira os restaurantes com ambientes bem ventilados e que respeitem as boas práticas de manipulação dos alimentos.

10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

É importante ressaltar que, até o momento, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Organização Mundial da Saúde e autoridades estrangeiras relacionadas ao controle sanitário dos alimentos, indicam não haver evidências de contaminação pelo novo coronavírus por meio de alimentos.

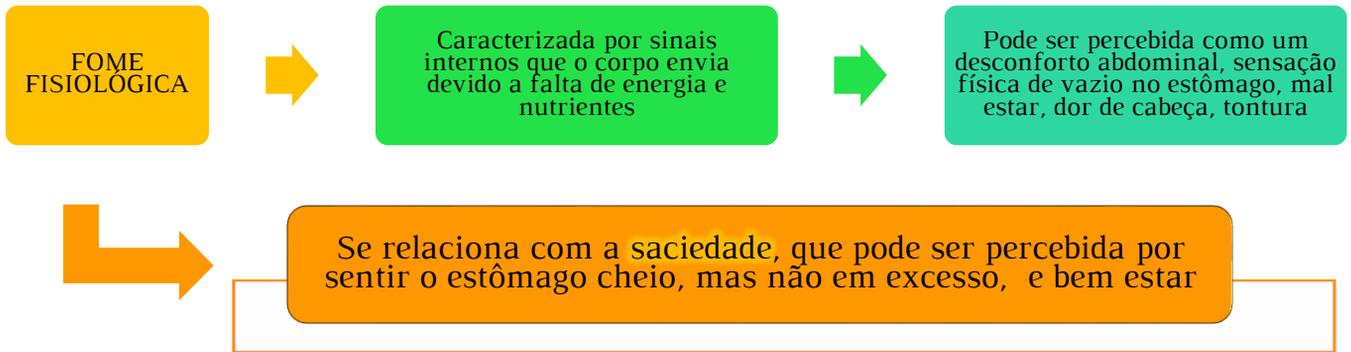
Ainda, muitas notícias falsas sobre tratamentos milagrosos para a COVID-19 têm sido veiculadas. Seja crítico! Procure pesquisar se a fonte da informação é realmente confiável. Saiba que não existe alimento ou nutriente milagroso que evite ou trate essa doença.

É necessário o autoconhecimento em torno das necessidades fisiológicas e emocionais compreendendo que não existem alimentos proibidos.

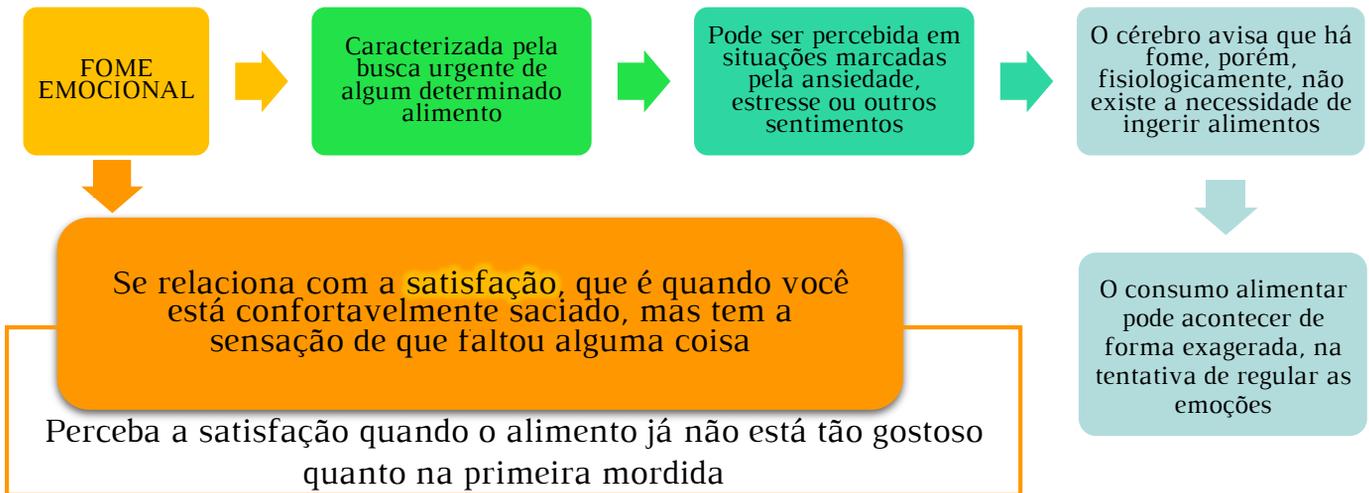


EXPLORANDO O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O que é a fome fisiológica?



O que é a fome emocional?



É comum comer determinados alimentos em situações emocionais específicas, como a tristeza, alegria, ansiedade e tédio. No entanto precisamos nos atentar quanto à frequência com que esse fato ocorre.

Procure prestar atenção aos sinais do corpo e explore em que momento a fome, a saciedade e a satisfação se farão presentes e honre esses sinais.

A seguir, sugerimos algumas atividades que podem ajudar na percepção da fome fisiológica, emocional e na saciedade. Reserve um caderno para anotações pós-exercícios e faça o acompanhamento de sua evolução e autoconhecimento.

I NÍVEIS DE FOME E SACIEDADE

Objetivo: Perceber os mecanismos de fome e saciedade

FOME

Fome e saciedade são inversamente proporcionais, ou seja, em uma escala de 0 a 10

Quando a fome é 0 a nossa saciedade é 10

Quando a fome é intensa e próxima de 10, a nossa saciedade é 0

SACIEDADE

1. Antes de escolher a quantidade dos alimentos que irá consumir, procure os seus sinais de fome. Use a régua da fome e reflita sobre suas sensações corporais.

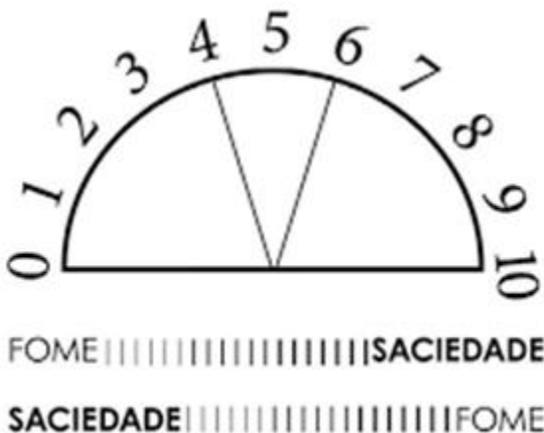
ESCALA DA FOME



2. Avalie mentalmente, ao longo do dia, quando surge a sensação de fome e então, comece a perceber qual é o momento adequado para se alimentar de acordo com as sua individualidade. O ideal é seu nível de fome esteja entre os números 4 e 5.

3. Utilize o odômetro da fome abaixo e reflita sobre a importância de prestar atenção às sensações de fome e saciedade antes, durante e após as refeições.

ODÔMETRO DA FOME



Extraído de Alvarenga et al., p. 513, 2015.

REFLITA O ODÔMETRO DA FOME

Antes das refeições para classificar o nível da fome e saciedade, dando guia para a quantidade de alimentos que será consumida

Durante as refeições para perceber a nota da saciedade e, se possível, optar sobre a necessidade de continuar comendo

Depois das refeições, para classificar a saciedade e perceber se foi possível encontrar um termo de conforto

2 ATENÇÃO PLENA COM GARRAFA DE ÁGUA

Objetivo: Perceber os sinais do corpo à saciedade

- 1 Sente-se confortavelmente e feche os olhos
- 2 Faça algumas respirações profundas antes de iniciar
- 3 Pontue sua fome de 1 (nada de fome) a 10 (máximo de fome) e pense de onde veio essa resposta, como você sabe? Como chegou a esse número?
- 4 Agora, pense no quão cheio sente seu estômago nesse momento. Onde a nota 1 corresponde à sensação de vazio e 10 para muito cheio
- 5 Tente se questionar: o quão cheio você se sente? É importante não pensar muito, mas sim sentir seu corpo
- 6 Abra os olhos apenas para enxergar a garrafa e beba metade do conteúdo, se for possível. Então feche os olhos novamente, coloque suas mãos no abdome e respire profundamente
- 7 E agora como você pontuaria sua fome de 1 a 10? Tente encontrar este número a partir de suas sensações corporais. Como você descobriu esse número?
- 8 Após beber a água, o quão cheio você percebe seu estômago, de 1 a 10? Qual o número de sua plenitude nesse momento? Como você descobriu a resposta?
- 9 O convite agora é para você finalizar o conteúdo da garrafa de água, se for possível
- 10 Em seguida, com os olhos fechados e as mãos sobre o abdome e imaginando uma régua, pontue novamente de 1 a 10 sua fome. Novamente reflita, o que te fez encontrar este número?
- 11 E sobre sua plenitude, de 1 a 10, o quão cheio se sente? Qual a plenitude do seu estômago nesse momento?
- 12 Não há respostas certas ou erradas, trata-se simplesmente de sua experiência
- 13 Agora vá percebendo suavemente o ambiente e quando quiser pode abrir os olhos

3 DIÁRIO ALIMENTAR

Objetivo: Explorar comportamentos e atitudes alimentares

A ação de escrever promove o desenvolvimento da capacidade de reconhecer quais pensamentos ou sentimentos são gatilhos para determinado comportamento alimentar.

É trazer a atenção para os próprios pensamentos e sentimentos voltados à comida e como isso se relaciona ao o que se come e porque se come.

TOME NOTA:

Use folha de papel ou o bloco de notas do celular/tablet ou computador e escreva sobre a sua rotina alimentar.

Coloque informações como:

- Tipo e horário da refeição
- Qual a sua percepção de fome e saciedade antes e após a refeição
- Quais alimentos e em que quantidade foram consumidos
- Quais sentimentos você notou estarem presentes neste momento

Para que as informações contidas no diário alimentar sejam mais precisas é fundamental que o seu preenchimento ocorra logo após as refeições. Não é necessário pesar os alimentos, o foco é a sua descrição a partir de medidas caseiras.

Observe seus horários, os alimentos pelos quais há preferência, os níveis de fome, saciedade e os sentimentos envolvidos no ato de comer.

Evite a autocrítica e as cobranças. Procure reconhecer sobre como os seus sentimentos impactam no ato de comer e no seu relacionamento com a comida.

CUIDADOS NA HIGIENIZAÇÃO DAS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

A sanitização de frutas, legumes e verduras é fundamental e deve ser seguida com cuidado. Pensando em contribuir para a sua organização após a compra de alimentos, preparamos um passo-a-passo.

Preparo da solução clorada: adicione 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.

Atenção ao rótulo do produto: É preciso que esteja descrito que seu uso também é para higienização de alimentos.

PASSO 1

Inicie retirando sujidades e partes deterioradas sob água corrente potável. Lave folha por folha ou frutas e legumes um de cada vez.



PASSO 2

Coloque o alimento imerso em solução clorada por 15 minutos



PASSO 3

Enxágue o alimento, um a um, em água corrente.



PASSO 4

Seque o alimento antes de armazená-lo. As folhas principalmente, quanto mais secas, maior a durabilidade.

PASSO 5

Armazene em saquinhos plásticos descartáveis ou em potes de plástico transparente e feche bem.



Experimente colocar algumas folhas de papel absorvente para retirar a umidade do alimento

ORIENTAÇÕES PARA O ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

No momento de guardar os alimentos, organize-os de tal maneira que tenha acesso rápido àqueles com o prazo de validade menor. Observe também a data na hora da compra.

Mantenha a higiene e a organização dos armários, dispensa e equipamentos de refrigeração.



1 Embalagens rígidas podem ser lavadas com água e sabão ou limpas com pano umedecido com álcool 70% ou solução clorada. Higienize os produtos antes de colocar nos armários ou dispensa.

2 Embalagens flexíveis podem ser limpas com pano umedecido com álcool 70% ou solução clorada.

3 Retire frutas, verduras e legumes das embalagens originais. Higienize em solução clorada antes de armazenar.

4 Sempre observe a validade nas embalagens de todos os produtos.

5 Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa, na geladeira.

6 Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira. Mantenha sob refrigeração por até 3 dias.

REFERÊNCIAS:

- ALVARENGA, Marle dos Santos et al. **Transtornos alimentares e nutrição: Da prevenção ao tratamento**. São Paulo: Manole, 2020.
- ALVARENGA, Marle dos Santos et al. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2020.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. ASBRAN, 2020. Disponível em <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>> Acesso em: 10 de setembro de 2020.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/noticias//asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitidoporalimentos-/219201> Acesso em 17 de setembro de 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. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_população_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 02 de setembro de 2020.
- CATALÃO, Larissa Gomes; TAVARES, Renata Leite. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 244 – 261, 2017. Disponível em <<http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/259/219>> Acesso em: 03 de setembro de 2020.
- DIAS, Maria Júlia Lima Eugenio et al. COVID-19 e Nutrição. **ULAKES J Med**, v. 1, edição especial covid-19, p. 106 – 117, 2020. Disponível em: <<http://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/261/247>> Acesso em 05 de setembro de 2020.
- GERALDI, Marina Vilar et al. Instrumento pictórico para orientar a classificação de alimentos nas Diretrizes Alimentares para a População Brasileira. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 30, n. 1, p. 137 - 144, 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732017000100137&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 de setembro de 2020.
- GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ. Secretaria da Saúde, Escola de Saúde Pública do Ceará. **Alimentação e o comer consciente durante a pandemia de COVID-19: saúde mental e a pandemia de COVID-19**. Fortaleza: Escola de Saúde Pública do Ceará, 2020. Disponível em <<https://coronavirus.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/Volume-7-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-o-comer-consciente-durante-a-pandemia-de-Covid-19.pdf>> Acesso em: 10 de setembro de 2020.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Centro Brasileiro de Mindful Eating, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP. **Cuidando de sua relação com a comida e com o corpo durante a quarentena: Cartilha pandemia COVID 19**. Ribeirão Preto, 2020. Disponível em: <<http://www.crn2.org.br/crn2/conteudo/Cartilha%20Covid19%20usp.pdf>> Acesso em: 27 de agosto de 2020.