

Como ter uma alimentação saudável em domicílio, após ter sido internado ou tratado por Covid-19?

Sobre o Covid 19

COVID-19 é uma nova infecção que afeta os pulmões. Alguns pacientes, como você ou seus entes queridos, podem ter estado no hospital em busca de tratamento. São sintomas comuns a febre, tosse, falta de ar, cansaço, dor, náuseas e perda de apetite.

Toda a equipe multidisciplinar trabalhou em conjunto para cuidar de você e de seus entes queridos.

Nutrição intra hospitalar

O acompanhamento nutricional é individualizado, sendo possível a utilização de suplementos alimentares e, em alguns casos, a utilização de vias alternativas (sondas, gastrostomias ou nutrição parenteral).



O que posso fazer para me alimentar melhor em domicílio?

Após a alta hospitalar, você pode sentir menos apetite. Isso acontece em muitos casos e é importante que esteja atento as dicas abaixo para reverter esse quadro. A boa Nutrição é muito importante nesse momento de recuperação!

Lembre-se de ingerir proteínas de alto valor biológico, como carnes, ovos, leites e derivados.

- Dê preferência a grãos integrais em todas as refeições. Tente ingerir vegetais e frutas em todas as refeições.

- Adote o hábito de registrar o que você consome em cada refeição. Por exemplo, anote se você comeu nada (0%), 25%, 50%, 75% ou tudo (100%).



Faça pequenas refeições, mais vezes durante o dia.

Busque ajuda de um Nutricionista ou médico. A utilização de suplementos nutricionais pode ser necessária.

Tente ingerir de 8 a 10 copos de líquidos por dia.
Água filtrada, refresco de frutas naturais e água de coco.

E se eu estiver com dificuldade de me alimentar em casa?

Sintoma	O que posso fazer?
 <p>Falta de apetite, cansaço ou sensação de saciedade rapidamente</p>	<ul style="list-style-type: none">- comer pequenas porções de 4 a 6 vezes por dia ou a cada 2 horas;- Faça um prato colorido, com preparações de sua preferência;- Molhos naturais e alimentos macios podem ajudar a alimentar-se melhor;- Acrescente um fio de Azeite extra virgem em sua refeição, assim você ingere mais calorias e torna a refeição mais saborosa.
 <p>Alterações no paladar</p>	<ul style="list-style-type: none">- comece com os alimentos de sabores neutros e depois os de sabor mais forte;- tente começar com os alimentos frios, já que os alimentos quentes costumam ter sabor mais forte;- adicione açúcar, sal e temperos para realçar os sabores;- coma balas azedas, mentoladas ou chicletes antes e depois das refeições se sua boca estiver seca;- escove os dentes regularmente.
 <p>Deglutição</p>	<ul style="list-style-type: none">- Caso tenha dificuldades em engolir ou apresente engasgos, procure ajuda de um Fonoaudiólogo.

Quer outras sugestões?



Atividades físicas:

- É importante mexer seu corpo e se manter ativo diariamente;
- Consulte um fisioterapeuta, um terapeuta ocupacional ou um especialista em cinesiologia que poderão desenvolver um programa de exercícios direcionado para deixá-lo mais forte.



Sono

- Fique atento aos sinais do seu corpo. Você pode precisar dormir mais que o normal;
- Tente dormir e acordar todos os dias nos mesmos horários.



Ajuda da família e amigos

- É normal que você precise de ajuda para fazer compras, cozinhar ou comer;
- Peça ajuda à família ou amigos para preparar as refeições, fazer compras para você e até mesmo ajuda com a limpeza da casa;
- Certifique-se de seguir todas as orientações para higienização e proteção contra o COVID 19.

E se eu tiver mais dúvidas relacionadas à alimentação?

Procure o auxílio de um Nutricionista para que sua avaliação e acompanhamento sejam individualizados e possam atender as suas necessidades corretamente.

Texto adaptado de Canadian Nutrition Society – "Advancing Nutrition Care in Canada", 2020.

