



# UNAED

## Papel da Nutrição no Serviço de Acolhimento

Thais de Souza Silva



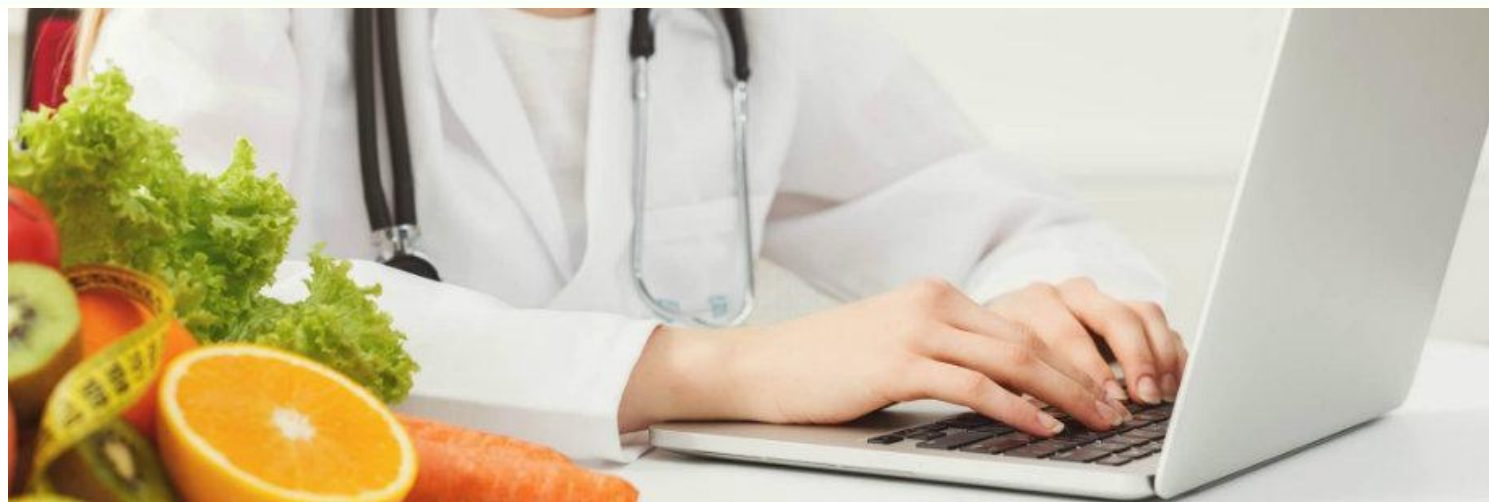
# Nutrição

- Nutrição é a ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação-interação e equilíbrio relacionado à saúde e à doença, além do processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares.





# Nutricionista



- O Nutricionista é o profissional de saúde que estuda os alimentos e seus efeitos no organismo humano. Ele está capacitado para atuar na prevenção, promoção e recuperação da saúde humana, seja individualmente ou em grupos, planejando, executando e avaliando ações baseadas nos conhecimentos da ciência da nutrição e alimentação.





# Papel da Nutrição no Serviço de Acolhimento

- Enquanto o papel da nutrição no serviço de Acolhimento objetiva-se fornecer **refeições nutricionalmente equilibradas** e com **qualidade higiênico-sanitário**, através do planejamento adequado dentro do conceito de **alimentação saudável**.





# Alimentação Saudável

---

- A **alimentação** é um processo no qual os seres vivos assimilam o alimento necessário para a realização de suas atividades vitais.
- **“Alimentar-se é um ato nutricional, mas comer é social”**

Prof. Dr. Carlos Antunes dos Santos
- A **alimentação saudável** é aquela que oferece ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento, permitindo que o indivíduo tenha uma saúde equilibrada e uma boa qualidade de vida.
- Para que uma alimentação seja saudável, é importante ter **variedade, equilíbrio, controle de quantidade e qualidade dos alimentos.**



# Pirâmide Alimentar





# Alimentação Equilibrada

---

- Diversidade
- Alimentos *in natura*
- Boa hidratação
- Evitar o excesso de sal
- Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras
- Evitar alimentos ultraprocessados
- Incluir fibras diariamente na alimentação
- Valorizar o fracionamento alimentar, mas não se prender a ele
- Atenção plena ao comer





# Benefícios

---

- Manutenção de um peso saudável
- Boa saúde intestinal
- Disposição física
- Melhora a qualidade do sono e humor
- Prevenção de doenças cardiovasculares, infecciosas e câncer
- Diminui o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão
- Promove o crescimento e a renovação dos tecidos
- Regula a produção de hormônios
- Combate contra doenças mentais, como depressão
- Melhora as funções de aprendizado, concentração e de memória
- Ajuda a prevenir o envelhecimento precoce
- Imunidade





# Qualidade higiênico-sanitária dos alimentos

---

- A contaminação consiste na presença de qualquer elemento estranho que não faça parte do alimento.
- Cuidados com a higiene e manipulação de alimentos são essenciais para controlar a contaminação, impedindo o desenvolvimento de microrganismos, problemas de intoxicação e doenças ligadas ao consumo de alimentos.
- A higiene está em diversas etapas da gestão de alimentos, desde a escolha dos equipamentos da cozinha até a manipulação dos alimentos.
- Procedimentos que devem ser adotados, a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos preparados.



# Qualidade higiênico-sanitária dos alimentos

---

## Cuidados com higiene pessoal:

- Higienização das mãos
- Tomar banho todos os dias
- Evitar o uso de pulseiras, anéis, similares e perfume
- Manter as unhas sempre curtas e limpas, e sem esmalte
- Utilizar uniforme apropriado (avental, luvas e touca) e principalmente máscaras
- Não secar a mão no uniforme é importante para não acumular sujeiras na vestimenta do trabalho
- Cuidar para não passar as mãos nos cabelos enquanto se está na cozinha ou manipulando algum alimento
- Homens com barbas e ou bigodes devem mantê-los sempre aparados



# Qualidade higiênico-sanitária dos alimentos

---

## Cuidados com higiene do ambiente:

- Manter parede, piso e teto conservados e limpos
- Limpar a geladeira e o freezer sempre
- Lavar bem os alimentos
- Manter os alimentos refrigerados adequadamente
- Não utilizar os mesmos utensílios sem lavá-los antes de manipular outro alimento
- Manter os alimentos acondicionados em embalagens e recipientes apropriados e identificados
- Garantir a qualidade da água e o controle de pragas
- Garantir a limpeza e a higiene diárias do local de trabalho
- Distanciar os banheiros, caixas de gordura e esgoto das áreas de preparo e armazenagem do alimento
- É obrigatória a presença de esgoto ou fossa séptica
- Muito cuidado com o lixo, pois a proliferação de insetos e outros bichos a partir dele é muito grande. Feche-o bem e deixe-o fora do estabelecimento até que seja recolhido



# Qualidade higiênico-sanitária dos alimentos

## Cuidados com cada tipo de alimento

- **Alimentos cozidos: quentes e expostos ao consumo**

É importante evitar o manuseio do alimento já cozido, se necessário sempre com as mãos e equipamentos limpos. Muita atenção com o choque de temperatura caso ocorra, além do cuidado com a limpeza de onde o alimento será exposto para o consumo dos residentes.

- **Alimentos cozidos: refrigerados, congelados ou à temperatura ambiente**

Quando o alimento vai à geladeira, ela deve estar sempre em boas condições, devidamente embalado evitando a contaminação de outros alimentos que podem estar dentro da geladeira. Atenção com o choque térmico, e com a higiene dos utensílios utilizados para o aquecimento do alimento, quando necessário.

- **Alimentos crus: mantidos refrigerados ou à temperatura ambiente, expostos ao consumo**

Os alimentos crus costumam ser mais sensíveis às condições externas, podendo estragar com maior facilidade. Para que se mantenham frescos por mais tempo, é importante o cuidado com o armazenamento e nas condições ideais de temperatura. A exposição ao consumo também tem que ser cautelosa, sempre em um local muito limpo, utilizando equipamentos livres de possíveis agentes de infecção.





# Nutrição no Serviço de Acolhimento





# COVID-19



# COVID-19

---

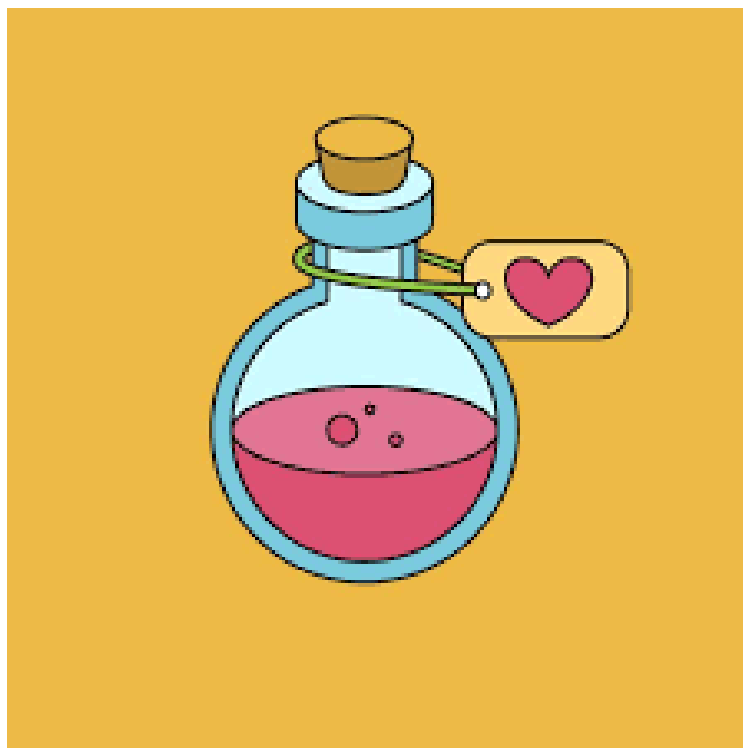
- O novo coronavírus (SARS-CoV-2) possui uma alta transmissibilidade, provocando infecções respiratórias, que variam de casos mais leves a casos mais graves.
- A doença causada pelo novo coronavírus foi nomeada pela OMS como COVID-19, sendo sintomas mais comuns: febre ( $>37,8^{\circ}\text{C}$ ), tosse e/ou dispneia, mialgia, fadiga, sintomas respiratórios superiores, como dor de garganta, e gastrointestinais, como diarreia.
- A epidemia COVID-19 se espalhou rapidamente desde sua origem em Wuhan, na China. Em janeiro de 2020, a OMS declarou como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional e, em março de 2020, a COVID-19 foi classificada como uma pandemia.



# COVID-19

---

- NÃO EXISTEM FÓRMULAS MÁGICAS







# Nutrição e COVID-19

---

- A Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica (SBNO) menciona que não existem evidências científicas que há alimentos ou fórmulas que contribua evitando a contaminação contra o novo coronavírus. Assim, a única maneira de manter um sistema imunológico mais eficiente é com uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes.
- A promoção da saúde, através do estímulo à uma alimentação saudável, contribuí positivamente para o bem estar geral e no aumento da imunidade que pode prevenir as complicações causadas pela COVID-19.
- É essencial manter o equilíbrio nutricional em tempos de COVID-19.



---

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.”



Hipócrates