



Nutricionista MARIANE ROVEDO

COVID-19
CORONAVÍRUS

CELÍACOS E SENSÍVEIS AO GLÚTEN

Organizando seu Plano de Emergência

CELÍACOS E SENSÍVEIS AO GLÚTEN

Organizando seu Plano de Emergência na Pandemia da COVID-19

MARIANE ROVEDO

*Nutricionista Clínica Funcional
Consultora Técnica da **Fenacelbra**.
CRN 7536-PR*

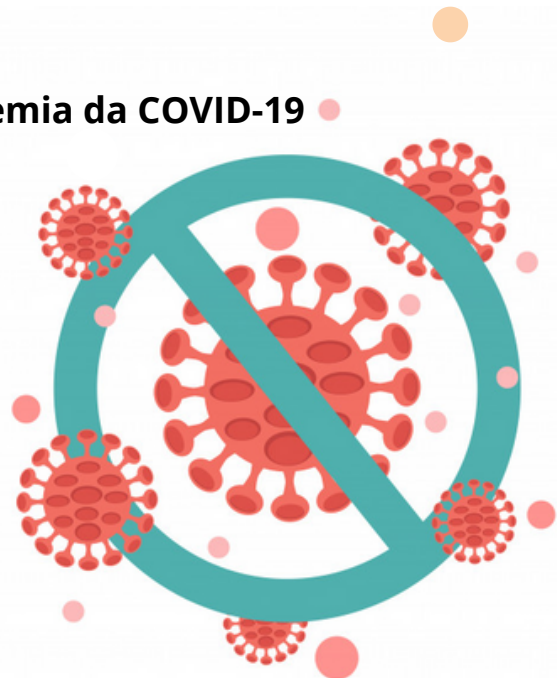
Edição / Diagramação

RAQUEL BENATI

Publicação:

RIOSEMGLUTEN / 2020

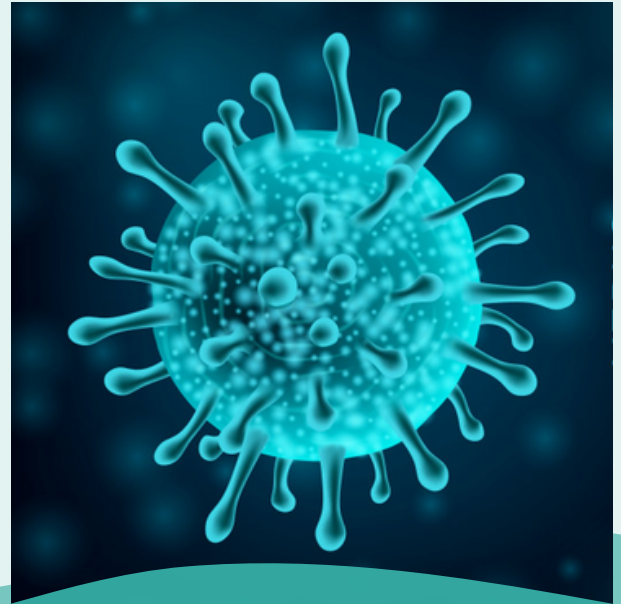
Imagens: Freepik



O que fazer se eu descobrir que estou com COVID-19?

Devemos estar preparados para emergências, pois não sabemos ainda como a COVID-19 poderá afetar nosso organismo e suas consequências.

Seja precavido e tenha um plano! É como ter um plano de saúde ou de vida: fazemos sempre esperando não usar, mas se for preciso sabemos que facilitará muito a nossa vida.





Isolamento Social

Uma parte da população se encontrará em isolamento social que ainda é a mais segura para Celíacos. Com planejamento tudo dará certo.

Estando sozinho ou com a família é sempre importante ter um **plano de contingência*** pois essa experiência pode evoluir de forma inesperada e se estiver prevenido, tudo ficará mais fácil. Por isso siga um roteiro que deve ser pensado como forma de planejamento nas mais diversas situações.

É importante manter ao máximo uma alimentação natural e diversificada, para garantir todos os nutrientes que seu corpo precisará para se reestabelecer, como frutas, verduras, tubérculos, legumes, carnes, peixes, ovos. Mantenha também uma hidratação adequada durante o dia.

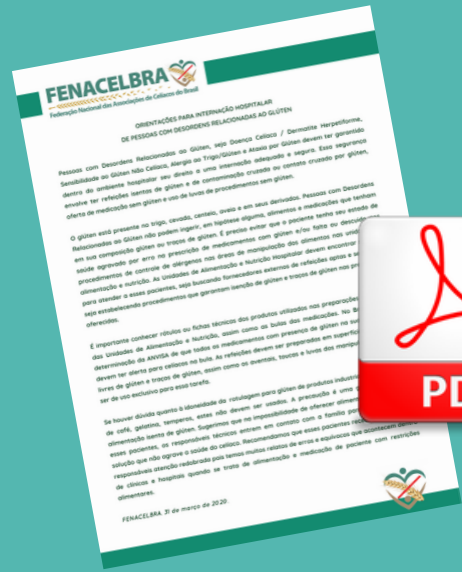
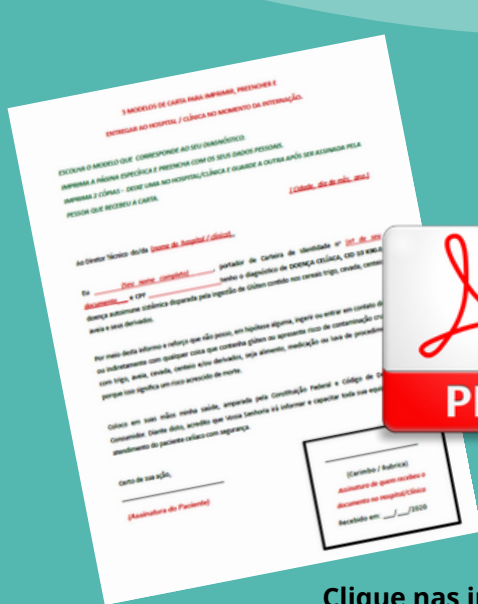
Siga as medidas rígidas de isolamento e de higiene e as orientações médicas em caso de dor, falta de ar, fadiga, tosse ou febre. Há muitos médicos que estão dando atendimento on line e as prefeituras estão disponibilizando linhas telefônicas para orientação e dúvidas. Essa é a melhor opção para um primeiro momento. Se não melhorar, procure uma unidade de saúde ou hospital.

Pesquise e anote o endereço do local de atendimento de saúde que você pretende ser atendido (SUS, UPA, posto de saúde , hospital) em casos de emergência.

Organizar os documentos importantes caso necessite sair às pressas para um eventual atendimento médico.



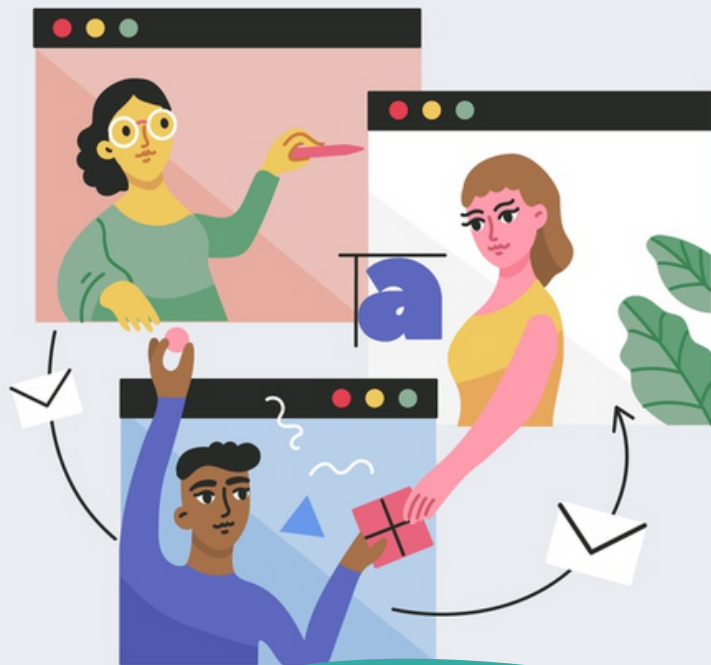
Imprima e preencha o modelo de carta elaborado pela Dra. Violete Petitto e também o documento da FENACELBRA com Orientações para internação hospitalar de pessoas com Desordens Relacionadas ao Glúten para ser entregue à direção técnica da unidade de saúde, caso necessite de internação. Os dois documentos estão disponíveis para baixar no site www.riosemgluten.com.br.



Clique nas imagens para baixar os materiais em PDF.

Isolamento Social

Tenha o contato de pelo menos 3 pessoas próximas que possam te levar para um hospital se for preciso ou te atender nas emergências (parentes, amigos, vizinhos, taxistas, farmácias e mercados com entrega domiciliar).





Deixe em local visível um envelope com seu documento de identidade, carteira do plano de saúde, exames anteriores (em caso de doenças pré-existentes) e os documentos que você imprimiu.

Se você tem filhos, combine para que alguém cuide dos seus filhos e você possa ficar em isolamento, repouso e se cuidar sem contaminar o restante da família.

Planeje quem irá preparar comida sem glúten para seu filho celíaco ou para o adulto celíacos que estará em isolamento. Deixe comidas congeladas prontas. Cozinhe agora, enquanto está se sentindo bem e com saúde.

Se organizar também faz parte de uma boa terapia ocupacional nesses dias de isolamento em casa. Tenha o contato de empresas de entrega domiciliar de comidas congeladas ou de cestas de frutas e verduras para evitar precisar sair de casa.

Se a família toda adoecer? Quem cuidará e dará suporte às crianças e adolescentes?

Se os pais adoecerem, é preciso designar a função de cozinhar à uma outra pessoa saudável, para que não adoça o restante da família. Essa pessoa precisa conhecer como cozinhar sem glúten com segurança para garantir a saúde do celíaco.

Se isso for impossível, um dos pais que adoeceu vai cozinhar usando proteção. Poderá usar opções caseiras de máscaras com tecidos ou TNT**. Cozinhe sem falar. Se der vontade de tossir ou espirrar, faça isso longe dos alimentos e das pessoas e depois troque a máscara / EPI e lave bem as mãos para voltar a atividade.

O repouso se faz necessário para que toda energia seja gasta no seu reestabelecimento rápido. Evite fazer esforço ou atividade física se estiver com COVID-19, mesmo que seus sintomas sejam leves. Espere passar o período de isolamento para depois voltar à sua rotina. Caso venha contrair o novo coronavírus e ter a COVID-19 é importante ter essas medidas de precaução para que possa se reestabelecer de uma forma mais tranquila.

Tenha em mãos todos os seus documentos pessoais, carteira do SUS ou plano de saúde, exames anteriores em caso de doenças pré-existentes. Tenha anotado endereço do hospital ou unidade de saúde que deseja ser atendido. Leve a carta e o documento da Fenacelbra e apresente para a direção do hospital e para o setor técnico de nutrição hospitalar, para que fique registrado a necessidade de se manter a dieta sem glúten rigorosa.

Como proceder em casos de celíacos que necessitam de internação hospitalar?

Indique ao profissional que receber a carta no hospital algum local seguro onde possam adquirir comida sem glúten, pois muitas vezes eles desconhecem esses estabelecimentos.

Caso não tenha um local seguro ou o hospital da sua cidade não se disponha a comprar esse tipo de alimento, é importante conversar para que encontrem uma solução segura dentro da instituição, sugerindo as seguintes opções como alternativas:

1 - Solicitar ao hospital a liberação para que algum familiar ou rede de apoio levem alimentos seguros sem glúten ou

2 - Solicitar que o hospital sirva comidas simples, com o mínimo risco de contaminação como:

- arroz, legumes e tubérculos diversos cozidos em uma panela bem higienizada e só com água e sal;
- atum ou sardinha em lata;
- ovos cozidos servidos na casca e descascados na hora pelo paciente;
- produtos industrializadas de legumes cozidos e embalados à vácuo, sempre conferindo o rótulo;
- biscoitos e pães sem glúten, preferencialmente que sejam entregues na embalagem original sem abrir;
- geleia e manteigas somente se for em embalagem individual lacrada (não podem ser em potes abertos);
- iogurtes, conferindo o rótulo;
- chá;
- sucos;
- frutas preferencialmente com a casca para serem manipuladas pelo celíaco;
- gelatinas, conferindo o rótulo.

É preciso frisar que vivemos hoje um estado de emergência nacional e que estamos cientes das dificuldades em socorrer tantas pessoas ao mesmo tempo e por esse motivo a hora é de pensar apenas em se alimentar com algo seguro durante o período de internação.

Preferências alimentares e exigências por sabores e variações serão muito difíceis de serem atendidas.

Sabemos que por mais simples que seja a alimentação nesse momento, com certeza é o melhor que os responsáveis pelo setor de alimentação hospitalar poderão fazer para assegurar sua saúde diante da demanda da COVID-19. O simples nessa hora é o mais prático e seguro.

Qualquer alimento com trigo, centeio, aveia ou cevada é terminantemente proibido para o celíacos. Não é seguro o hospital servir aos celíacos: massas, alimentos que foram comprados a granel, granolas.

Alimentos de maior risco de contaminação são: sopas ou alimentos com temperos industrializados, café (pois podem conter cevada dependendo da marca); carnes somente se o estabelecimento tiver total garantia na manipulação e for temperada só com sal; biscoitos ou pães ou pão de queijo comprados em padarias ou assados em fornos compartilhados e alimentos a granel também não são aptos para celíacos; manteigas ou geleias em potes abertos; frios comprados em padaria também não são aptos.

É importante lembrar ao estabelecimento sobre a importância de utilizar utensílios seguros, preferencialmente descartáveis, assim como o manuseio e vestimentas do profissional que irá preparar sua refeição também deverá ser descartável para garantir que esteja isento de glúten.

Como devem ser feito os cuidados de higiene, dos alimentos e da casa para evitar a contaminação pelo novo coronavírus?

Além de todos os cuidados rigorosos com a contaminação cruzada com glúten que os celíacos já conhecem agora é hora de desinfectar qualquer lugar onde o novo coronavírus possa estar presente.

Lavar as mãos várias vezes ao dia. Na entrada de casa dev-se ter área separada para deixar roupas, calçados e itens pessoais quando chegar em casa. Não entrar com sapatos em casa. Desinfectar tudo o que chega da rua, chaves, celulares, bolsas etc.

Louças e talheres de quem está em isolamento deve estar separadas.



Infografia | Marcelo Franco

Soluções que podem ser utilizadas para sanitização e desinfecção.

- Álcool a 70%.
- Água e sabão:

Lavando abundantemente e esfregando bem as mãos e demais itens, pois o vírus tem uma membrana lipídica de gordura que se dissolve com sabão.

- Solução de água clorada.



Receita de água clorada:

1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.

Ou 5 colheres de sopa para galão de 5 litros.

Pode utilizar com borrifador em todas as superfícies que não manchem ou desbotem com o cloro.

Para sanitizar alimentos também deve ser feito uma água com essa mesma proporção e deixar as frutas e verduras de molho nessa solução por 10 minutos. Depois enxague bem em água corrente.

No banheiro deve ser feita a desinfecção com água clorada (AGUA SANITÁRIA) ou com solução de peróxido. Deixar um borrifador ou garrafinha com um furinho para facilitar a utilização.

Os alimentos devem ser desinfectados antes de serem guardados na geladeira ou no armário, inclusive frutas e verduras.

- Peroxido de hidrogênio = Água oxigenada: "*vanish*" caseiro".

Peroxido de hidrogênio a 200 % + lauril, essa solução pode ser usada para pacientes que tem dermatite herpétiforme e que são alérgicos ao cloro. Importante o uso de luvas para o preparo, pois o peróxido puro é muito forte e pode causar queimadura: necessita fazer primeiro o preparo concentrado conforme está a receita e depois uma segunda diluição para o uso.

Produto Concentrado:

300 ml de peróxido de hidrogênio 200 volumes.

100 ml de lauril

4,5 Litros de água.

Colocar todos os ingredientes em um galão de 5 litros, rende muito pois para utilização ainda necessita uma segunda diluição.

Segunda diluição para uso: 50 ml da mistura pronta concentrada, para cada litro de água. Colocar em borrifador ou em uma garrafa, e utilizar para bancadas, pisos, utensílios.

Para alimentos: pode utilizar essa mistura do produto concentrado 50 ml para cada litro de água e deixar de molho por 2 minutos, depois enxaguar bem em água corrente.



* **Plano de contingência – o que é?**

Um **plano de contingência** é um planejamento de medidas a serem adotados para ajudar a controlar uma situação de emergência. Com isso é possível minimizar os prejuízos e consequências negativas.

Ele é um documento composto por uma sequência de procedimentos necessários para fazer com que processos afetados voltem a funcionar. É um roteiro com todos os passos necessários para se manter o funcionamento da casa da melhor forma possível .

****Uso de máscaras:** caso não seja possível adquirir máscaras cirúrgicas descartáveis, o Ministério da Saúde orientou que é possível o uso de máscaras caseiras, feitas com tecidos ou de TNT. Essas máscaras necessitam ser trocadas e higienizadas constantemente. Mesmo de máscara, a pessoa precisa ter cuidado constante em evitar tocar o rosto e o cabelo e manter a lavagem das mãos ao longo do dia.

MARIANE ROVEDO

Nutricionista Clínica Funcional

*Consultora Técnica da **Fenacelbra**.*

CRN 7536-PR