



**DE OLHO NA
ALIMENTAÇÃO
& HANSENÍASE**



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida em especial para você.

Temos o objetivo de lhe orientar sobre sua alimentação durante o tratamento poliquimioterápico.

Ela é produto da Dissertação de Mestrado: "Construção e Validação de uma Tecnologia educativa para orientação nutricional de pessoas com hanseníase.

Esperamos lhe ajudar no seu dia a dia a fazer boas escolhas alimentares. Então, vamos juntos aprender a ter uma vida mais saudável?

BIOGRAFIA



Francilany Martins

Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Piauí. Especialista em Saúde Pública com ênfase na saúde da família- URSA

Mestranda em Saúde da Família- Renasf/Fiocruz



Olívia Dias de Araújo

Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí – UFPI (1998)

Mestrado em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí – UFPI (2009)

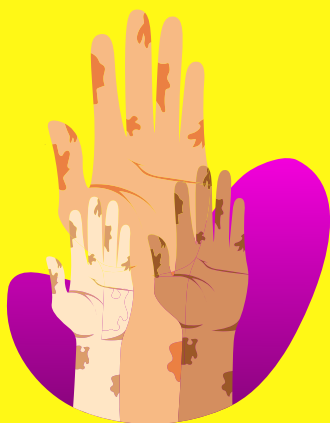
Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí – UFPI (2017)

Coordenadora do núcleo temático de doenças tropicais negligenciadas do CIATEN (Centro de Inteligência em Agravos Tropicais, Emergentes e Negligenciados) - UFPI

Docente do Departamento de Enfermagem da UFPI e do Programa de Pós-graduação em Saúde da Família – RENASF/FIOCRUZ/UFPI

O QUE É A HANSENÍASE?

É uma doença transmissível, que atinge principalmente a pele e os nervos das extremidades do corpo, podendo causar problemas físicos como dor nas juntas, perda de força nas mãos e nos pés e áreas da pele dormentes ou sentindo pouco.



Além disso, essa doença afeta pessoas de todas as idades e a sua transmissão ocorre quando pessoas com baixas defesas possuem contato prolongado e diário com indivíduos que possuem a doença e não estão tratando.

Atenção!!

Melhorar seus hábitos de vida, priorizando uma boa alimentação durante o tratamento Poliquimioterápico (PQT), trará benefícios para a sua recuperação e saúde.

COMO PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável é essencial em qualquer idade, sendo um dos principais fatores que vão determinar a saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Proteínas



Carboidratos



Vitaminas



Gorduras



Minerais



Para termos uma boa alimentação devemos consumir alimentos variados de cores, sabores e texturas, obtendo assim um bom funcionamento do organismo com a presença de todos os nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais).

É importante consumir os diferentes grupos de alimentos nas quantidades certas, assim vai lhe dar energia para suas atividades, favorecendo um peso saudável e fortalecendo a sua imunidade.



Normal Sobrepeso Obesidade

GRUPOS ALIMENTARES

Frutas, verduras e legumes:



Tenha variedade de cores no seu prato. Escolha pelo menos 3 frutas ao dia, optando que uma tenha a coloração amarelo-laranja. Consuma pelo menos uma hortaliça e um legume no almoço e jantar.

Carboidratos:



São a principal fonte de energia para o organismo, como arroz, pães, milho, aveia e massas. O seu consumo é essencial para a realização das atividades diárias, possuem também fibras e algumas vitaminas e minerais.

Fibras



As fibras são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, diminuir o açúcar do sangue, reduzir os níveis de colesterol e diminuir a vontade de comer. Devem ser consumidas diariamente, sem esquecer de tomar água para que elas possam funcionar. Estão presentes na aveia, no feijão, nas frutas e nos vegetais.

GRUPOS ALIMENTARES

Leguminosas:



São grãos derivados de vegetais fontes de proteínas, lipídeos, minerais e vitaminas do complexo B, como feijão, ervilha, fava e amendoim.

Proteínas



Este grupo engloba leites e derivados, as carnes de porco, gado, carneiro, carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves. Destacam-se por serem alimentos ricos em proteína, vitaminas e minerais. Prefira carnes magras e os leites e derivados com menor teor de gorduras (desnatado ou semi desnatado).

Oleaginosas:



Grãos, que geralmente possuem sementes, se destacam por serem fontes de gorduras boas. São exemplos de oleaginosas: castanha de caju, castanha do Pará e o coco. O seu consumo reduz os níveis de "gordura no sangue" (colesterol) e previne doenças do coração.

SIGA OS PASSOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 Invista no consumo de frutas, verduras e Legumes



Esses três alimentos não podem ficar de fora da sua alimentação. Você deve consumi-los sempre, pode ser em saladas cruas, cozidos, sopas, purês, vitaminas de frutas e outros.



2 Evite a ingestão de alimentos ultraprocessados

Os alimentos industrializados possuem alto teor de sódio, açúcar, gorduras e aditivos químicos. Essas substâncias, se consumidas em excesso, fazem mal à saúde.

3 Evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes



Tenha preferência sempre por optar por suco de frutas natural sem açúcar ou sucos orgânicos e chás.

SIGA OS PASSOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

4 Beba no mínimo 2 litros de água por dia



É recomendado a ingestão de 8 a 10 copos de água todos os dias, para garantir a hidratação e facilitar o funcionamento do intestino. Além disso, deve-se estar atento a qualidade da água consumida, deve ser fervida ou filtrada.



5 Evite o consumo exagerado de açúcar

O consumo elevado de açúcar está associado ao aumento de peso, obesidade e outras doenças. Assim, evite o consumo do açúcar refinado, ou quando for consumir inserir em pequenas quantidades, ou ingerir sem adoçar.

6 Evite frituras em geral



Alimentos fritos possuem altas quantidades de gorduras, por isso, prefira sempre preparações grelhadas, assadas (no forno ou na brasa) ou cozidas.



7 Inclua alimentos in natura e minimamente processados!

Os alimentos em sua forma natural são mais saudáveis e nutritivos, onde devem ser a base da nossa alimentação. Sempre que possível, procure alimentos de safra, que são mais baratos e saborosos.

SIGA OS PASSOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

8 Consumir diariamente o arroz com feijão!



O ideal é que para cada 2 colheres de arroz, seja consumida 1 colher de feijão. O consumo dessa combinação melhora a saciedade e promove o bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e típica da nossa cultura.



9 Faça as refeições em ambientes tranquilos

Evite fazer as refeições em frente à televisão ou mexendo no celular, na mesa de trabalho ou dentro de carros e transportes públicos. Assim, coma devagar, com atenção e mastigue bem os alimentos.

10 Pratique atividades físicas de forma regular!



O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Por isso, procure uma atividade que lhe agrade, convide um amigo para te acompanhar e busque a orientação de um profissional de educação física.

HORÁRIO DE TOMADA DOS MEDICAMENTOS e ALIMENTAÇÃO



Para que você evite dores ou irritação no estômago, é recomendado tomar a medicação de preferência 1 a 2 horas após o seu almoço, dessa forma estará evitando má absorção de nutrientes e possíveis desconfortos causados pela medicação.

COMO MELHORAR O CONSUMO DE FERRO



É comum apresentar anemia durante o uso das medicações, por isso é importante aumentar o consumo de alimentos ricos nesse mineral no seu dia a dia. Uma dica simples é comer feijão todos os dias adicionando gotas de limão ou comer uma fruta cítrica (laranja, abacaxi) logo após o almoço. Outra dica é incluir alimentos que são fontes de ferro, como o fígado bovino, carnes vermelhas no geral, frango, peixe, ovos, caju, manga e vegetais verde escuros.



HIGIENE DOS ALIMENTOS e SALADA CRUA



As verminoses podem provocar reação durante o seu tratamento, por isso você deve higienizar bem todas as frutas, vegetais e legumes antes de consumi-los. Lave as verduras, folha a folha. Frutas e legumes também vão para baixo da torneira, um de cada vez. Deixe 10 minutos de molho em solução com 1 colher (sopa) de água sanitária (2 a 2,5% de cloro ativo) para 1 litro de água. Enxágue em água corrente.

BEBER ÁGUA HIDRATAÇÃO DA PELE RESSECAMENTO PELA DOENÇA

Durante o seu tratamento é comum a pele ficar bastante ressecada, por isso fique atento a sua hidratação, beber água é fundamental para sua recuperação.



RECEITAS NUTRITIVAS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

Ingredientes

- 500 gramas de macaxeira cozida
- 250 gramas de abóbora
- 1 peito de frango cozido desfiado
- 1 pimentão picado
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de sopa de açafrão
- 1 ramo de salsinha picada
- 1 cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de alecrim desidratado



Caldo de macaxeira com abóbora

Modo de Preparo

- Coloque a macaxeira para cozinhar na panela de pressão com água até cobrir e em outra panela cozinhe a abóbora. Deixe cozinhar por 15 minutos.
- Em outra panela coloque o frango para cozinhar e acrescente os temperos, após cozido, desfie e reserve.
- Quando a abóbora e a macaxeira estiveram cozidas, retire da panela e processe as duas separadamente no liquidificador, acrescentando água para bater.
- Para finalizar, em uma panela adicione o azeite, a cebola e o alho e refogue. Coloque o frango, a cenoura, o pimentão e os demais temperos. Depois, acrescente a mandioca e a abóbora e mexa. Deixe ferver por 5 minutos e deligue o fogo.

Benefícios para você!

De fácil digestão e poucas calorias, rico em Vitaminas A e C, carboidratos complexos. É uma receita completa, com o consumo estará fortalecendo a sua imunidade.

RECEITAS NUTRITIVAS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 lata de milho verde ou Milho de 2 espigas
- 1 xícara de fubá de milho
- 1/2 (meia) xícara de açúcar
- 6 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó.



Modo de Preparo

- Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o milho verde por 2 minutos.
- **Em seguida, acrescente os outros ingredientes e bata por mais 5 minutos.**
- Por último, acrescente o fermento e dê uma leve mexida.
- **Unte a forma com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.**

Benefícios para você!

O milho por ser um cereal rico em carboidratos e uma ótima fonte de energia, ele pode trazer benefícios para as dietas. Além disso, suas fibras são aliadas do funcionamento intestinal e também aumentam a sensação de saciedade.

RECEITAS NUTRITIVAS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

Ingredientes

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
1 xícara de chá de leite desnatado (200ml)
Adoçante a gosto
Use canela a gosto para polvilhar.



Modo de Preparo

- Coloque a aveia e o leite em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar
- **Deixe cozinhar por mais 5 a 6 minutos e apague o fogo**
- Acrescente o adoçante, transfira para um prato fundo e polvilhe com canela em pó.

Benefícios para você!

Esse mingau é uma ótima escolha para um lanche ou mesmo seu jantar, a aveia é rica em fibras e proteínas, um excelente alimento para quem estiver sentindo prisão de ventre.

RECEITAS NUTRITIVAS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

➤ Ingredientes

- 2 laranjas
- 1 folha grande de couve
- 1 limão
- 2 copos americano de água filtrada



Modo de Preparo

Bata no liquidificador a água, a couve, as laranjas e esprema o limão dentro do suco por último.

➤ Benefícios para você!

Esse suco é rico em vitamina C, ferro e compostos antioxidantes, para dar uma melhorada na sua imunidade, não esqueça de incluí-lo na sua alimentação.

➤ Ingredientes

- 1 colher de sopa do capim santo picado
- Casca de 1 maracujá sem a polpa
- 1 xícara de chá (200 mL) de água mineral ou filtrada



Modo de Preparo

Ferva a água com a casca do maracujá, depois coloque as folhas em um recipiente e deixe abafando entre cinco a dez minutos. Em seguida, coe. Consuma de preferência sem açúcar.

➤ Benefícios para você!

Possui propriedades calmantes e relaxantes, além de ajudar a evitar dor de estômago, você pode tomá-lo antes de dormir.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 22 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolo de uso de guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf. Acesso em: 22 fev. 2022.

BRUSCHI, K. R.; LABRÉA, M. G. A.; EIDT, L. M. Avaliação do Estado Nutricional e do Consumo Alimentar de Pacientes com Hanseníase no Ambulatório de Dermatologia Sanitária. *Hanse. Int.*, v. 36, n. 2, p. 57-59, 2011.

CAMPOS, A. C. F.; PIRES, R. C. C. P. Estado nutricional e percepção Alimentar em indivíduos institucionalizados com sequelas de hanseníase. *Hansen. Int.*, v. 36, n. 2, p. 46-48, 2011.

MANARINI, T. Muita gente erra ao higienizar os alimentos. 2020 Disponível em: [MONTENEGRO, R. M. N. et al. Avaliação nutricional e alimentar de pacientes portadores de hanseníase tratados em unidades de saúde da grande Vitória, Estado do Espírito Santo. *Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*, v. 44, n. 2, p. 228-230, 2011.](https://saude.abril.com.br/alimentacao/muita-gente-erra-ao-higienizar-os-alimentos/#:~:text=Frutas%20e%20legumes%20tamb%C3%A9m%20v%C3%A3o,torn eira. Acesso em: 26 jul. 2022.</p></div><div data-bbox=)

COLL, H. S.; SÁENZ, L. A.; CASTRO, N. C. Micronutrientes: un eslabón clave em la inmunopatogénesis de la lepra. *Salud. Ciencia*, v. 23, n. 3, p. 430-433, 2019.

TEIXEIRA, C. S. S. et al. Nutritional aspects of people affected by leprosy, between 2001 and 2014, in semi-arid Brazilian municipalities. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2433-2437, 2019.

WAGENAAR, I. et al. Diet-Related Risk Factors for Leprosy: A Case- Control Study. *Neglected Tropical Diseases*, v. 27, n. 3, p. 5-10, 2015.

Cartilha desenvolvida pelo Programa de Pós-graduação do Mestrado Profissional em Saúde da Família, da Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família pela Universidade Federal do Piauí, intitulado: Construção e Validação de Uma Tecnologia Educativa para Orientação Nutricional de Pessoas com Hanseníase.

APOIO:

