



CENTRO DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL EM SAÚDE



COPEIRO HOSPITALAR E LACTARISTA



ÍNDICE

Copeiro Hospitalar	3
Lactarista	7
Microbiologia	19
Relações Humanas no Trabalho Hospitalar	23



A Dietoterapia

Desde os tempos remotos a humanidade já utilizava os alimentos e ervas para fins medicinais, pois, ainda não existiam o que chamamos hoje de medicamentos. A dietoterapia é uma ferramenta da saúde, e em especial do profissional nutricionista, que usa dos alimentos (principalmente), para o tratamento e prevenção de enfermidades, levando ao organismo a adquirir os nutrientes necessários para o bom desempenho e saúde. Existem vários tipos de dietas terapêuticas que serão adotadas

Padronização de Dietas

As dietas são elaboradas considerando-se o estado nutricional e fisiológico das pessoas, e em situações hospitalares, devem estar adequadas ao estado clínico do paciente, além de proporcionar melhoria na sua qualidade de vida. Portanto a dieta hospitalar garante o aporte de nutrientes ao paciente internado e preserva seu estado nutricional, por ter um papel co-terapêutico em doenças crônicas e agudas.

As dietas hospitalares podem ser padronizadas segundo as modificações qualitativas e quantitativas da alimentação normal, assim como da consistência, temperatura, volume, valor calórico total, alterações de macro nutrientes e restrições de nutrientes, com isso podem ser classificadas a partir das suas principais características, indicações e alimentos ou preparações que serão servidos.

Dietas de Rotinas

Dadas de acordo com a enfermidade do paciente, que são: Dieta Livre ou Geral

Objetivo: Manter o estado nutricional de pacientes com ausência de alterações metabólicas significativas ao risco nutricional.

Indicação: Para pacientes que não necessitam de restrições específicas e que representam funções de mastigação e gastrintestinais preservadas;

➤ Dieta Branda

Objetivo: Fornecer calorias e nutrientes para manter o estado nutricional, além de melhorar a mastigação, deglutição e digestão.

Indicação: Para crianças e idosos, com alterações e/ou perturbações orgânicas e funcionais do trato gastrointestinal.

➤ Dieta Pastosa

Objetivo: Fornecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco ou nenhum esforço.

Indicação: Para os casos em que haja necessidade de facilitar a mastigação, ingestão, deglutição; e de se permitir certo repouso gastrointestinal; e em alguns pós-operatórios.

➤ Dieta Líquido-Pastosa ou Pastosa Liquidificada

Objetivo: Fornecer ao paciente uma dieta que permite minimizar o trabalho do trato gastrointestinal e a presença de resíduos no cólon.

➤ Dieta Líquida Completa

Objetivo: Hidratar e nutrir os tecidos; repousar o trato gastrointestinal e amenizar a sintomatologia.

Indicação: Para pacientes que apresentam alterações na mastigação, deglutição, digestão ou disfagias; com anorexia, que estão preparando para exames ou em pós-operatórios; em casos de graves infecções; transtornos gastrointestinais.

Indicação: Para pacientes com problemas de mastigação, deglutição e digestão, com trato gastrointestinal com moderadas alterações; e para o pós-operatório de cirurgias do TGI.

➤ Dieta Líquida Restrita:

Objetivo: Saciar a sede, hidratação dos tecidos, evitar acidose, manter função renal, repousar o TGI, amenizar a sintomatologia.

Indicação: Pré-preparo de determinados exames (colonoscopia e endoscopia) e pré e pós-operatório.

➤ Dieta Hipossódica:

Dieta de consistência normal, com restrição de sódio em sua composição e de alimentos que recebam adição de sal na sua produção. O paciente normalmente recebe 2 gramas de cloreto de sódio (sal de cozinha) por dia, podendo variar até 4 gramas por dia. Todas as frutas e vegetais são permitidos. Alimentos não permitidos: bacon, salsicha, azeitonas, apresuntado, presunto, enlatados em geral e molho de soja. A ervilha e o milho verde enlatados poderão ser utilizados com moderação, ou seja, o per capita total não poderá ser superior a 5 gramas.

➤ Dieta Hipolipídica

São retirados da dieta as gorduras de adição como manteiga, margarina, óleo e azeite, e também os alimentos ricos em gordura, como embutidos, queijos, abacate, frituras e gema de ovo. O leite administrado é do tipo desnatado. Frutas permitidas: todas, exceto abacate. Todos os vegetais são permitidos.

➤ Dieta Hipoglicídica

Dieta de consistência normal, constituída principalmente de carboidratos complexos e ricos em fibras solúveis. A sacarose é substituída por adoçante artificial à base do edulcorante aspartame, ciclamato e sacarina, esteviosídeo e sucralose. Todas as frutas e vegetais são permitidos. Suplementos alimentares não permitidos: ensure, sustacal, sustagem e sustain não podem ser utilizados pela presença de sacarose em sua formulação. O alimento achocolatado normalmente utilizado para substituir as farinhas não poderá ser utilizado.

➤ Dieta Hipoprotéica

Dieta de consistência normal, hipossódica, hiperglicídica, hipoprotéica, com lipídeos para completar o valor calórico total/dia; com alto teor de alimentos formadores de

resíduos intestinais. Oferece 2 gramas de NaCl de adição/dia. Oferece 60% de proteínas de alto valor biológico. Frutas permitidas: todas, exceto aquelas ricas em potássio, como o melão e abacate. Vegetais permitidos: todos, exceto verdes, batata, mandioca e macarrão, por ser rico em carboidratos

➤ Dieta DM (Diabéticos)

A composição da dieta deve incluir 50 a 60% de carboidratos, 30% de gorduras e 10 a 15% de proteínas. Os carboidratos devem ser consumidos de 5 a 6 porções por dia. As gorduras devem incluir no máximo 10% de gorduras saturadas, o que significa que devem ser evitadas carnes gordas, embutidos, frituras, laticínios integrais, molhos e cremes ricos em gorduras e alimentos refogados ou temperados com excesso de óleo. As proteínas devem corresponder a 0,8 a 1,0 g/kg de peso ideal por dia, o que corresponde em geral a 2 porções de carne ao dia. Além disso, a alimentação deve ser rica em fibras, vitaminas e sais minerais, o que é obtido pelo consumo de 2 a 4 porções de frutas, 3 a 5 porções de hortaliças, e dando preferência a alimentos integrais. Pode ser consumido uma ou duas vezes por semana, dois copos de vinho, uma lata de cerveja ou 40 ml de uísque, acompanhados de algum alimento, uma vez que o álcool pode induzir a queda de açúcar (hipoglicemia).

Farinhas permitidas: trigo, amido de milho, fubá, farinha de arroz ou de milho.

➤ Dieta Nefropata (Insuficiência Renal)

A dieta para a insuficiência renal deve ser sobretudo com pouca quantidade de potássio. Alguns alimentos não devem ser consumidos, como: carnes gordas, salsicha, fígado, língua e coração; peixes secos e salgados, frutos do mar; conservas e enlatados; cereais integrais e derivados; farinhas lácteas; leguminosas secas e verdes: ervilha, feijão, grão, milho e favas (tolera-se 1 vez/mês); frutos secos e cristalizados; sal; refrigerantes e sucos concentrados

➤ Dieta Hepatopata

Os pacientes com doença hepática toleram uma dieta normal. A maioria dos pacientes não precisa de restrições dietéticas e podem até ser prejudicados por esta prática. Um padrão modificado de alimentação, com aumento do fracionamento e da redução do volume das refeições melhora a utilização de substratos em pacientes com cirrose hepática compensada.

Evitar sempre: Alimentos fritos, gordurosos e oleosos; alimentos de consistência endurecida, torrados, cortantes e volumosos; carne vermelha; frutas cítricas ou ácidas; leite animal in natura e derivados; refrigerantes e qualquer tipo de bebida alcoólica.

● Dieta Cardiopata

É aconselhável o consumo de carnes brancas, peixes, claras de ovos, carnes vermelhas magras (sem gordura, e até 3x por semana), preferíveis preparações assadas, cozidas, ensopadas ou grelhadas, legumes e verduras em todas as refeições, arroz branco ou integral, batata cozida, mandioca cozida, feijão, lentilha, grão de bico, soja, ervilha, leite desnatado e derivados, óleos vegetais, água.



- II. Distribuir as refeições para os pacientes, seguindo o MAPA DE DIETA (Anexo IX) sob a supervisão da Auxiliar de Dietética;
- III. Executar a montagem de dietas livres;
- IV. Participar da confecção centralizada dos lanches, de acordo com a escala do Serviço;
- V. Solicitar, quando necessário, a substituição de insumos para garantir a qualidade final das preparações;
- VI. Zelar pela guarda e higiene de utensílios utilizados na distribuição de refeições;
- VII. Atender aos pedidos de alimentos sob a orientação da Nutricionista;
- VIII. Cumprir ordens e instruções de Serviço e o Regulamento do Hospital.

Distribuir as refeições para os pacientes, seguindo o MAPA DE DIETA

Sob a supervisão da Auxiliar de Dietética;

- Executar a montagem de dietas livres;
- Participar da confecção centralizada dos lanches, de acordo com a escala do Serviço;
- Solicitar, quando necessário, a substituição de insumos para garantir a qualidade final das preparações;

Siglas de Abreviações Usadas no dia a dia:

G	Geral
B ou BR	Branda
P	Pastosa
P LIQ	Pastosa Liquidificada
LIQ	Líquida
L	Leve
BHS	Branda Hipossódica
LHSD	Leve Hipossódica Para Diabetes
PS/R	Pastosa Sem Resíduos
Liq Hg	Líquida Hipogordurosa
RH	Restrição Hídrica
GSHHgD	Geral Hipossódica E Hipogordurosa Para Diabetes
B ↓ K	Branda Baixo Potássio

Introdução

Os serviços de nutrição e alimentação hospitalar são meios para proporcionar atenção nutricional adequada para usuários e trabalhadores de tais instituições. Administrativa e financeiramente este setor não apresenta lucratividade.



Características necessárias para ser um lactarista

Lactarista: profissional que trabalha no preparo da alimentação de criança de 0 a 12 meses. Podemos classificar essa alimentação como fórmulas lácteas infantis, sucos de frutas e ou legumes, papinhas de frutas, papinhas salgadas e comidinhas com consistência ideal para a faixa etária atendida.

Atuam nas seguintes áreas:

- Alimentação coletiva (creches, escolas, cesta básica, hotelaria, convênio-refeição, restaurante comercial, restaurante industrial e concessionária, gastronomia, catering);
- Clínica (hospitais, SPA, lactário, ambulatório, consultório, banco de leite, atendimento domiciliar, estética); esporte, saúde coletiva (programas institucionais, unidades primárias de saúde);

Lactarista hospitalar

O (a) lactarista que trabalha em hospital se diferencia do profissional do ambiente escolar em relação ao público atendido e ao desenvolvimento da atividade ao longo do período trabalhado. No hospital atendem-se crianças que estão para tratamento ou recuperação de alguma enfermidade e necessitam de uma alimentação específica ou não, com fórmulas infantis especiais ou com fórmulas enterais (através de sonda). Atende-se também crianças prematuras em recuperação especial.

Desenvolvem-se as seguintes atividades:

- Preparo de mamadeiras seguindo fórmula e ordem pediátrica e/ou nutricionista: armazenamento dos leites, fórmulas lácteas, dietas enterais, mucilagens e outras farinhas;
- Distribuição das mamadeiras; higiene do local bem como de todos os instrumentos utilizados no preparo das mamadeiras e outros alimentos; esterilização das mamadeiras, bico e chupetas; controle do estoque referente ao lactário; requisição de materiais dos responsáveis quando necessário; cuida do descarte de resíduos do local de trabalho.

Lactarista escolar

Na creche, berçário ou escola o (a) lactarista atende crianças, na maioria, sem enfermidade, atuando junto ao setor de saúde. Desenvolve as seguintes atividades:

Preparo dos alimentos seguindo fórmulas e ordem pediátrica e/ou nutricionista; armazenamento dos leites e fórmulas recebidos; distribuição das refeições; se necessário; higiene do local, bem como de todos os instrumentos utilizados no preparo das refeições e/ou mamadeiras; esterilização de mamadeiras, bicos e chupetas; controle do estoque referente ao



lactário; requisição de materiais aos responsáveis quando necessário; cuida do descarte de resíduos do local de trabalho

O (a) lactarista é sempre orientado por um nutricionista ou responsável na reprodução de alimentos, sucos e fórmulas lácteas (mamadeiras). O (a) profissional deve trabalhar exclusivamente no lactário, podendo trabalhar na cozinha (no ambiente escolar), dependendo do volume de mamadeiras preparadas diariamente.

O que é um lactário hospitalar?

O lactário dentro de um hospital é um setor ligado ao serviço de nutrição e dietética destinado ao preparo e distribuição de mamadeiras com fórmulas lácteas infantis, higienização das mamadeiras sobre a mais rigorosa técnica de higiene e assepsia. Na maioria dos hospitais também é este setor o responsável pelas pelo preparo e distribuição de dietas enterais.

O que é um lactário escolar?

É o ambiente da escola destinado ao preparo de mamadeiras, para os lactentes assistidos, sucos e/ou papinhas doces e ou papinhas salgadas e sopas. É também neste local que se procede toda a higienização e esterilização de mamadeiras, bicos e chupetas.

Sua eficiência dependerá da localização, previsão de espaço, distribuição eficiente de um fluxograma de trabalho, instalação de equipamentos necessários e de uma boa supervisão para que as técnicas possam ser desenvolvidas satisfatoriamente e as mamadeiras e alimentos preparados sem imprevisto e contaminação.

Leite materno x Fórmulas lácteas

Hoje em dia é comum que as mães tenham de voltar ao trabalho ao fim da licença maternidade, que ocorre em geral quando a criança está com 4 meses de idade, e ainda está sendo amamentada ao seio. Algumas mães já sabendo desta situação começam a fazer o desmame, ou seja, começam a introdução de fórmulas lácteas neste período, mas algumas optam em continuar oferecendo seu leite. Caso a mãe tenha feito opção, ela irá trazer um frasco com leite todos os dias. Este leite pode estar congelado ou só resfriado. Ao receber o leite materno, ele deverá ser identificado e datado, caso a mãe não tenha feito; e guardado imediatamente na geladeira. Aquecer ou descongelar o leite armazenado, basta colocá-lo em banho maria com fogo desligado. Nunca usar o micro ondas ou banho maria com o fogo ligado. Sobras deverão ser descartadas.

O leite materno é o alimento ideal para a criança até o seis meses de idade, não sendo necessário oferecer qualquer outro alimento ou líquidos como chá, água durante este período. Mas na impossibilidade do aleitamento materno existem as fórmulas lácteas que as indústrias de alimentos desenvolveram para cada fase da criança, tentando aproximar ao máximo da composição do leite materno humano. O leite de vaca não é recomendado até que a criança complete um ano.



Na escola: O (a) lactarista ao chegar no ambiente de trabalho devera ferver agua e colocar numa jarra limpa e esterilizada para que seja oferecida ao bebe nos intervalos.

A partir do momento que a criança ja estiver com outro tipo de alimentação que não seja o leite materno, deve ser oferecida agua nos intervalos.

No hospital, caso haja criança em tratamento e que ainda mame no seio da mãe, esta por sua vez sendo a companhante da criança devera oferecer o seio, ou na impossibilidade deste ato(caso a criança esteja na U.T.I, ou a mãe precise se ausentar), o leite poderá ser ordenhado e oferecido com copinho, colher ou mamadeira à criança, ou ainda recorrer ao banco de leite.

Fórmulas Lácteas Infantis Industrializadas

O que são fórmulas lacteas infantis industrializadas? São leites modificados com o objetivo de atender as necessidades nutricionais especificas da criança, no primeiro ano de vida, visando diminuir o impacto sobre a saúde das crianças privadas do leite materno.

- Fórmulas Lacteas para prematuro ou recém-nascidos de baixo peso: Destinada a atender as necessidades nutricionais dos prematuros e/ou recém-nascidos de baixo peso, levando em consideração sua imaturidade fisiológica.
- Fórmula Láctea para o primeiro semestre de vida: Destinado à alimentação da criança, indicado até o sexto mês, em substituição total ou parcial do leite materno. Exemplos:

Nan 1 (Nestlé), Bebelac 1 (Support), Aptamil 1(support), Nestogeno 1 (Nestlé), Nestogeno Plus (Nestlé).

Fórmula Láctea infantil de segmento: Indicado como substitutivo do leite materno a partir do 6º mês. Exemplos: Nan 2, Bebelac 2, Aptamil 2, Nestogeno 2, Nestogeno Plus.

Fórmulas Lácteas Infantis Industrializadas Especializadas

São fórmulas destinadas a crianças com necessidades dietoterápicas especiais temporárias ou permanentes.

Fórmulas infantis hipoalergênicas: indicada para alergias alimentares no 1º ano de vida. Exemplo: Nan HA (nestlé).

Fórmula infantil a base de proteína isolada de soja não transgênica: Indicada para crianças com alergias a proteina de soja, do leite da vaca associado ou não a intolerância a lactose e/ou á sacarose. Exemplos Nan Soy (nestlé), Enfamil ProSobee (Mead Johnson), Aptamil 1 e 2 de soja (Support).

Fórmula Infantil Isenta de Lactose: Indicada para cólica, flatulência e/ou diarreia por intolerância secundária à lactose e/ou sacarose, intolerancia primária à lactose e galactosemia. Exemplo: Nan sem lactose (Nestlé) e Enfamil sem lactose (Mead Johnson)

Fórmula Infantil semi-elementar: Indicada para casos de diarreia persistentes, desnutrição por má absorção, alergia à proteína do leite de vaca, à soja e derivados. Para crianças em situações críticas ou com comprometimentos das funções gastrintestinais. Exemplos: Alfaré (Nestlé), Pregomin (Support), Peptamen Junior (forma líquida ou em pó) (Nestlé).

Fórmula Elementar: Indicadas para síndrome do intestino curto, intolerância a hidrolisados protéicos, fistula entérica, colestase, doença de Crohn e transição de nutrição parental para enteral. Exemplos: Neocate para lactantes (Support), Vivonex Pediatric (Novartis).]

As duas últimas fórmulas são administradas em lactário hospitalar, e não são vendidas em comércio comum (supermercados e farmácias).

***Leites e Fórmulas – Qual é a diferença?**

Existem à disposição no mercado dezenas de tipos de fórmulas lácteas, existem fórmulas de soja, leites específicos para crianças, entre outros. Mas qual é a diferença entre eles? Quando devemos utilizar cada um deles?

Leites integrais

São aqueles leites que não sofrem modificações na sua composição - São “leites” puros, eventualmente acrescidos de vitaminas ou sais minerais, açúcar, mel etc. Neste grupo estão os leites em pó infantil (todos os tipos de ninho), leites frescos tipos A e B, leites integrais UHT e longa vida (Parmalat, Leco, Paulista, etc) e outros leites em pó (Glória, elegê, etc.)

São indicados para crianças, após um ano de idade. Na prática não há diferença entre o uso de cada um deles. O que varia é o gosto, açúcar, apresentação comercial, etc.

Os leites desnatados e semi desnatados só devem ser utilizados rotineiramente para as crianças sob indicação médica, por apresentarem baixo teor de gordura e calorias.



Fórmulas Lácteas

As fórmulas são compostas em que se usa proteína isolada do leite de vaca e os componentes são balanceados nutricionalmente, de acordo com recomendações internacionais (da organização mundial de saúde - OMS). A gordura, os açúcares, os sais minerais, as vitaminas e o ferro são acrescidos de fontes separadas em proporções exatas. São próprias para as crianças desde o nascimento até os 12 meses de idade.

A vantagem em relação ao leite integral, encontra-se justamente em proporcionar as quantidades exatas dos micronutrientes no 1º ano de vida, particularmente o ferro cuja

absorção no leite integral é praticamente nula, além da gordura de fontes vegetais e os micronutrientes ausentes no leite de vaca “in natura”.

Nomes comerciais: Nan, (Nan pró 1, Nan Pró 2, Nan Há,Nan AR, Pré Nan),bem como a outras famílias de fórmula: Nestogeno, Aptamil, Enfamil, Bebelac, entre outros.



Fórmulas de Soja

São como as fórmulas lácteas, mas no lugar da proteína isolada do leite de vaca é utilizada a proteína isolada de soja. O valor nutricional é o mesmo em relação as fórmulas lácteas, tanto em proteína como em calorias e em todos os nutrientes necessários.

A indicação das fórmulas de soja são para as crianças com intolerância a proteína do leite de vaca e/ou a lactose (conhecidas como “alergia ao leite de vaca”).

As fórmulas disponíveis são: Nan Soy, prosobee, isomil, nursoy, aptamil soja.



Fórmulas Especiais

Para as crianças com intolerância e alergias alimentares mais importantes ainda dispomos das fórmulas hidrolisadas, semi-elementares e elementares, que são as fórmulas a base de hidrolisados proteicos ou aminoácidos puros, que raramente são intolerados.

Nomes comerciais: Nan HA, Alfaré, Pregomin, Neocate.



Leites de Soja

No mercado encontra-se leite de soja, como suprasoy sem lactose, soymilk, soyos milk entre outros. Sua diferença em relação as fórmulas de soja é que estes leites não obedecem as recomendações das OMS, para alimentação no 1º ano de vida, portanto são indicados para as crianças “alérgicas” aos leites de vaca, maiores de 1 ano de idade.

É como se fossem “leites integrais” de soja. Muitos deles inclusive são aromatizados, o que melhora sua aceitação. Seu preço é menor do que os da fórmulas de soja e pode ser usado a partir de 1 ano de idade.



Existem outras bebidas à base de soja, como ades, Tonyu, que não substituem os leites. De uma forma geral, estas bebidas não contém cálcio.

Sempre confira nas informações nutricionais, o necessário em caso de substituição do leite de vaca, por bebidas a base de soja, que elas contenham:

- 200 mg de cálcio (ou mais) por 200 ml e
- 6,0 g de proteínas (ou mais) por 200 ml



Leite de Cabra

Os leite de cabra são opções para as crianças que intoleram a proteína do leite de vaca, os leites de cabra podem conter traços de lactose, por isso não são largamente utilizados nas crianças alérgicas.



Atualmente estes leites lifofilizados (Em pó) e acrescidos das vitaminas necessárias. Também são encontrados em formas “longa vida” e aromatizados.

Nomes comerciais: Scabra, caprilat, etc.

Lembramos que a utilização dos diferentes leites e fórmulas lácteas, tem grande importância no crescimento e desenvolvimento nos primeiros anos de vida. O uso e prescrição devem ser feito pelo pediatra, de acordo com as características de cada criança.



Preparando a mamadeira

As reconstituições das fórmulas lácteas infantis seguem uma padronização do fabricante. Sua diluição é de 1 medida (que vem na lata) para cada 30 ml de água, sendo o peso em grama de cada colher medida indicada no rótulo. Portanto, a lata de leite deve ser lida antes de fazer a diluição. As indicações do fabricante devem ser seguidas, não se fazendo uma diluição mais fraca ou mais forte, salvo a orientação do pediatra ou do nutricionista.

- A água para o preparo da mamadeira deverá ser filtrada e fervida antes.
- As mamadeiras já deverão estar higienizadas e desinfetadas.
- O local de trabalho (mesa ou bancada) também devem estar limpo e desinfetado.
- A lavagem das mãos seguem as orientações anteriores. Usar luva e máscara se necessário.
- Encher a mamadeira com água até a medida orientada, colocar o pó correspondente ao volume de água, atarraxar a tampa da mamadeira e agitar muito bem.

Os complementos nutricionais só deverão ser usados, se houver, recomendação do pediatra ou do nutricionista.

No lactário hospitalar o esquema de diluição da fórmula láctea ou reconstituição do leite, ou a manipulação de dieta enteral aberta, segue uma padronização pelo nutricionista técnico responsável pelo setor, sendo que esta deverá ser seguida rigorosamente.

O esquema alimentar do berçário/creche seguirá ordens da direção ou coordenação ou de outro responsável.

A introdução de alimentos seguirá a orientação do pediatra e/ou nutricionista.

Há morbidade e mortalidades infantis por diarreia e desnutrição.

Dúvidas frequentes:

Devo oferecer leite integral ou desnatado?

O integral. A gordura é fundamental para a formação de hormônios, o tecido cerebral e inúmeras funções metabólicas. A retirada parcial da gordura do leite só é indicada para crianças com problema de colesterol, em casos de obesidade familiar ou antecedentes cardiovasculares. Nesses casos, é aconselhável um leite enriquecido com vitaminas A e D. Os pais devem avaliar com o médico a melhor opção.

Preciso ferver o leite? Por quanto tempo?

Se for “longa vida”, não há necessidade de ferver. O leite fresco deve ser fervido por pelo menos 3 minutos e pode ser conservado em geladeira por um dia.

Posso esquentar o leite no microondas?



Sim. Pode até ferver a água no microondas para depois misturá-la ao leite em pó.

É melhor diluir o leite de vaca em água?

Não é necessário. Essa conduta era recomendada antes de existirem as fórmulas lácteas próprias para crianças. O leite de vaca integral, em pó ou líquido, era diluído em água para diminuir a quantidade de proteínas e sais minerais.

Principais indicações para casos gerais

1. Bebês prematuros.

A prematuridade, quando é extrema pode exigir mais que o aleitamento materno.

O bebê prematuro não tem força para sugar o seio pelo tempo adequado ou precisa de uma suplementação de nutrientes, em geral cálcio, fósforo e magnésio. Para essas situações, existem compostos especiais para serem adicionados ao leite materno (extraído da mãe e dado a criança em mamadeira) e também fórmulas lácteas mais apropriadas a digestão dos prematuros.

Exemplos de marcas: enfamil prematuro, pre nan.

2. De 0 a 6 meses.

A melhor opção são as fórmulas infantis a base de leite de vaca, que possuem características nutritivas e digestivas que buscam se aproximar do leite materno. Esse tipo de leite é enriquecido com ferro e sais minerais, e a gordura é modificada para aumentar sua digestibilidade. Suas proteínas também são “quebradas” em partículas menores, para melhor absorção. Essas fórmulas proporcionam boa nutrição e crescimento saudável. São a melhor escolha na falta do leite da mãe, esclarece *Mauro Fisberg, (pediatra e nutrólogo do departamento de pediatria da universidade federal de são paulo)*.

3. De 6 a 12 meses:

Até a criança completar um ano, os médicos desaconselham o leite de vaca puro, pois há mais riscos de alergias e intolerância alimentar. Para esse período, as fórmulas lácteas continuam a ser as mais indicadas. As características são as mesmas do leite para a fase anterior, apenas a adição ou a redução de alguns nutrientes é adaptada as necessidades de crescimento do bebê.

4. Dos 12 aos 36 meses:

Nessa idade, seu filho já pode tomar o leite de vaca sem modificações, nas versões “longa vida”, em pó ou fresco. Se possível, dê preferência aos enriquecidos especialmente com ferro, para prevenir a anemia, muito comum em crianças dessa idade. “Realizamos uma pesquisa em creche de 20 estados brasileiros e 50% das crianças nessa faixa etária apresentaram anemia”, conta *Mauro fisberg*. O ferro leva oxigênio as células do organismo., na sua falta, as crianças



ficam mais cansadas, brincam pouco e tem menor rendimento escolar. No entanto, se seu filho come de tudo e bem, recebe ferro de outras fontes de alimentos e não há com o que se preocupar. Pode dar a ele os leites de vaca comuns.

5. Depois de 36 meses:

Como seu filho não é mais um bebê, você pode imaginar que ele não precisa de tanto leite como antes. Precisa, sim! Exatamente porque está crescendo, sua necessidade de cálcio é ainda maior. No entanto, a criança dessa idade tem muita opinião, e pode ser mais difícil fazê-la tomar a quantidade diária de leite adequada. Uma dica: invente misturas diferentes de leite. Além dos achocolatados, adicione frutas ou ofereça o leite junto com cereais. Não esqueça dos derivados, os queijos e iogurtes que também contribuem para aumentar a ingestão de cálcio. E considere a alternativa, dependendo das necessidades da criança, dos leites enriquecidos com cálcio.

6. Intolerância a lactose:

Nosso organismo produz lactase, uma enzima que digere o açúcar do leite, a lactose, quando a produção dessa enzima é baixa, a ingestão de leite fica prejudicada, definindo-se o que os médicos chamam de intolerância a lactose. Os sintomas são claros: entre 30 minutos a 2 horas após o consumo do leite ou de seus derivados, podem surgir náuseas, gases, cólica ou diarreia. Não é um problema exclusivo da infância: o grau de intolerância pode até aumentar com a idade. A primeira alternativa para essa situação é o leite de cabra, que funciona se a intolerância a lactose for moderada. Para casos mais acentuados, o melhor são as fórmulas lácteas a base de soja, que não tem a lactose. Tanto o leite de cabra quanto o de soja são também boas opções, só para variar a oferta de leite à criança. O de soja, por exemplo, tem fórmulas enriquecidas com vitaminas, cálcio, ferro e sais minerais, que você pode dar ao seu filho mesmo quando ele está com uma diarreia aguda. O de cabra tem características nutricionais como as proteínas semelhante as do leite bovino. Costuma ser bem aceito pelas crianças, segundo o nutrólogo Mauro Fisberg:

Na pesquisa que fizemos em creche, eles tomavam até 50% mais leite de cabra do que de vaca, oferecidos na mesma condição.

Exemplo: Scabra e Caprilat (leite de cabra), e Alsoy, Prosobee, Isomil, Nan Soy (Leite de soja).

7. Alergia à proteína do leite

Irritações e assaduras na pele, otites, problemas respiratórios, semelhante a asma, e diarreias costumam indicar a alergia a proteína do leite de vaca. Mas nos primeiros meses de vida, para o bebê que não recebe aleitamento materno, estas manifestações podem resultar apenas da maturidade do seu organismo, para absorver os nutrientes do leite de vaca na quantidade que recebe nesta fase. É que em nenhum outro período da vida, a criança toma tanto leite. O problema portanto pode ser passageiro, de adaptação ao leite, e não uma questão alérgica, que requer investigação mais rigorosa, para ser comprovada em ambos os casos, no entanto as



fórmulas lácteas a base de soja, são boas alternativas para esta criança. Antes de mudar o leite, converse com o pediatra.

8. De olho nas reações

Para escolher o leite correto, é necessário seguir as orientações do pediatra. E sempre prestar atenção as reações da criança: Ela gosta do leite? Toma com prazer? Seu intestino funciona normalmente? Tem cólica ou gases?

Regurjita muito? Dorme tranquilamente? Observando estas reações e informando-as ao médico, você chegará ao leite mais adequado à criança.

Exemplo da rotina de um lactarista

07:00 Conferir as etiquetas das dietas enterais e os saquinhos de suplementos;

07:30 Retirar as fórmulas das 09:00 do refrigerador e colocar em banho-maria;

07:45 Substituir e identificar as soluções de álcool e hipoclorito dos borrifadores;

07:50 Envasar a água dos pacientes de enteral e entregar;

08:15 Higienização das embalagens, latas e frascos;

08:30 Higienização de frutas;

08:45 Conferir as mamadeiras, copinhos e suplementos, e distribuí-los;

09:15 Higienização de mamadeiras;

10:00 Café da manhã

10:20 Higienização de mamadeiras;

10:50 Autoclavar frascos de mamadeiras;

11:00 Identificar os saquinhos de suplementos e leite do dia seguinte;

11:45 Conferir as mamadeiras e copinhos, e distribuí-los;

12:00 Colar as etiquetas nas dietas enterais e entregá-las;

12:15 Higienização de utensílios;

12:45 Conferir os saquinhos da Unidade Neo das 18, 21, 24, 03, 06 e 09h;

13:15 Escala de limpeza;



14:00 Almoço;

15:00 Entrega de mamadeiras, copinhos e suplementos;

15:15 Higienização prévia de mamadeiras;

15:30 Entrar para repique de LHP;

16:00 Higienização de mamadeiras;

16:30 Autoclavar os frascos de mamadeiras;

17:00 Acompanhar e auxiliar na batida de leites e fórmulas;

17:45 Conferir as mamadeiras e copinhos, e distribuí-los;

18:00 Higienização dos copinhos e mamadeiras;

18:30 Higienização das bancadas da área suja.

Anotar nas planilhas as temperaturas da geladeira e ambiente

Seguir planilha de limpeza



Exercícios

1- Paciente ADC está com diarreia e necessita de uma dieta sem resíduos (s/r). Quais alimentos NÃO podem ser oferecidos a este paciente?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> abacaxi | <input type="checkbox"/> pão com geleia diet |
| <input type="checkbox"/> mamão | <input type="checkbox"/> pão com margarina |
| <input type="checkbox"/> chá | <input type="checkbox"/> suco de limão |
| <input type="checkbox"/> leite e derivados | <input type="checkbox"/> grão de feijão |
| <input type="checkbox"/> salada de folhas verdes | <input type="checkbox"/> batata cozida |

2- Nomeie as dietas que estão em siglas:

- a) GHS _____
- b) LHSD _____
- c) B s/r _____
- d) P _____
- e) L _____
- f) G _____

3- Em uma dieta para restrição hídrica, poderia ir frutas como melão e abacaxi? Justifique.

4- Frutas, legumes e verduras poderiam ser oferecidas a pacientes com dieta hipocalêmica (baixo potássio)?

Assinale a alternativa correta.

- a) Sim, poderiam ser oferecidos normalmente.
- b) Não, pois para estes pacientes é restrito o consumo dos mesmos.
- c) Sim, poderão ser ofertados assim que passarem por processo de cozimento (3 vezes) desprezando-se a água.

5- Quem tem intolerância a lactose pode consumir leite e derivados? Justifique.



Microbiologia

A microbiologia é um dos ramos da Biologia que estuda os diferentes microrganismos existentes em nosso planeta; além de estudar também, a nossa convivência com estes pequenos seres. A microbiologia se divide em:

- Bacteriologia - Estuda as principais bactérias de interesse para o ser humano;
- Micologia - Estuda os fungos;
- Virologia - Estuda os vírus;
- Parasitologia - Estuda os diferentes parasitas de interesse para o homem;
- Imunologia - Estuda como o organismo se defende das agressões do meio ambiente.

Conceitos básicos

- Aeróbio - Organismo que necessita de oxigênio para viver;
- Anaeróbio - Organismo que vive em atmosfera com pouca tensão de oxigênio;
- Portador - Indivíduo que carrega microrganismo causador de algum tipo de infecção, sem apresentar sintomas;
- Colonização - Aumento numérico de um ou mais m.o, sem causar reação;
- Contaminante - Organismo inócuo, que contamina um objeto qualquer;
- Endotoxina - Substância liberada, a partir de m.o desintegrado;
- Exotoxina - Substância produzida a partir de um organismo vivo, e que tem ação à distância;
- Hospedeiro - Organismo que pode receber ou transportar o parasita;
- Infecção - Aumento numérico de m.o levando a lesão tecidual;
- Período de incubação - Período que vai desde a entrada do m.o no corpo humano até o início dos sintomas de infecção;
- Reservatório/ Fonte - Local onde o m.o é abrigado;
- Vetor - Um portador - não humano - que transfere os parasitas de um indivíduo infectado para outro não infectado.

Fatores Ligados a Artigos e Áreas Hospitalares

Classificam-se esses artigos em três categorias

Artigos Críticos: São aqueles que penetram nos tecidos subepiteliais, no vascular e em outros órgãos isentos de microbiota própria.

Ex: Instrumentos de corte ou de ponta; pinças; afastadores; fios; cateteres venosos; drenos; roupas cirúrgicas.

Artigos Semi Críticos: São aqueles que entram apenas em contato com a mucosa íntegra. Ex: equipamentos de anestesia gasosa, cateteres vesicais, traqueais, sondas nasogástricas, endoscópios, pratos, talheres e alimentos.



Artigos Não Críticos: São aqueles que entram em contato com a pele íntegra do paciente. Ex: termômetros, mesas de aparelho de Rx, incubadoras, microscópios cirúrgicos, telefones, mobiliários.

Classificam-se essas áreas em três categorias

Áreas Críticas: Apresentam maior risco de infecção. Ex: Salas de operação ou de partos; salas de recuperação pós-anestésica; UTI; Unidade de queimados, berçário, CTIs, sala de hemodiálise

Áreas Semi-Críticas: São todas as áreas ocupadas por pacientes de doenças infecciosas de baixa transmissibilidade e doenças não infecciosas.

Áreas Não Críticas: São todas as áreas hospitalares não ocupadas por pacientes. Ex: áreas de administração e corredores.

Antissépticos e Técnicas Assépticas:

A técnica asséptica é definida pelos americanos e europeus, como a técnica de não tocar. Significando uma sequência de realização de procedimentos mais limpos para os gradualmente mais sujos ou mais contaminados. No caso de utilização de materiais esterilizados será não tocar na parte esterilizada com material não estéril. No caso do tratamento de ferida, não tocar na pele, depois na solução de continuidade.

Conceitos

1. **ANTISSEPSIA:** é o uso de solução germicida de baixa causticidade, hipoalergênica destinada à aplicação em pele e mucosa, levando a destruição de m.o existentes nas camadas superficiais ou profundas da pele.
2. **ANTISSEPTICO:** substância de ação letal ou inibitória da reprodução microbiana, não esporicida.

Mais usados

- i. **Álcool:** é utilizado a 70%. Tem maior espectro de ação, ou seja, atinge a maioria das bactérias. Não tem ação residual, porém seu efeito é rápido. A indicação do álcool, 70% é porque ele é tão eficaz quanto à lavagem da pele com água e sabão.
- ii. **Iodo:** A tintura de iodo foi usada pela 1ª vez como anti-séptico por um cirurgião francês em 1839, hoje é ainda um dos mais usados. Esta substância é econômica, eficaz e de baixa toxicidade. Normalmente usada a 0,5 % para não irritar os tecidos. As formulações do iodo são divididas em degermantes, alcólicas e em meio aquoso (água).



Conceito Microbiologia dos Alimentos

A microbiologia dos alimentos é a ciência que estuda os processos em que os microrganismos causam alterações das características físicas e químicas dos produtos de consumo alimentício humano ou animal.

Agentes de contaminações alimentares

- Produtos químicos: metais pesados, pesticidas, agrotóxicos, adubos químicos;
- Toxinas naturais de plantas e de animais;
- Vírus como os da hepatite, poliovírus;
- Parasitas como as lombrigas, as amebas, helmintos;
- Bactérias patogênicas como o clostridium botulinum;
- Fungos toxigênicos como o fungo negro.

Podem ser:

Endógenos: Estão presentes nas estruturas internas dos alimentos; provocam enfermidades de animais e vegetais transmitidas ou não ao homem.

Exógenos: São fatores externos que se incorporam ao alimento durante sua manipulação e processamento.

Podem ser agentes patogênicos ou dos alterantes (saprófitos). Os microrganismos contaminantes (aqueles que contaminam) estão disseminados:

- No homem: na pele, nariz, boca, mãos, trato (o mesmo que sistema) genital e intestinal;
- No ambiente: no ar, no solo, nas plantas;
- Nos utensílios de cozinha: talheres, pratos e vasilhas, tábua de corte, panelas, panos de prato, etc;
- Nos equipamentos: fogão, geladeira, armários, mesas, bancadas;
- Nos eletrodomésticos: espremedor de cítricos, cortador de frios, moedor de carnes, fatiador de legumes, liquidificador, batedeiras etc.

Os Microrganismos podem ser:

Bactérias

- Possuem vida própria;
- Preferem ambientes úmidos;
- Gostam de alimentos nutritivos como os proteicos;
- Algumas produzem toxinas.



Fungos

- Possuem vida própria;
- Reproduzem-se em ambientes com menor quantidade de umidade e que contenham açúcar;
- Alguns produzem toxinas;
- São indicadores de contaminação ambiental.

Vírus

- Não possuem vida própria, crescem em células do homem e dos animais;
- Estão presentes em organismos ou alimentos contaminados;
- Podem ser adquiridos pelo ar, ou no contato direto com pessoas contaminadas ou na manipulação de alimentos contaminados.

Parasitas

- São transmitidos principalmente pela ingestão de carnes de animais contaminados por parasitas;

Como os vermes, a giárdia, a tênia solium ou a saginata que contamina as carnes bovinas e suínas com o cisticerco e contamina o homem que ingere estas carnes mal cozidas.

Relações humanas no trabalho hospitalar



O rendimento no trabalho aumenta quando há maior satisfação dos membros do grupo ou da equipe, portanto, manter um bom relacionamento com seus superiores, colegas e com os pacientes, é fundamental para que seu trabalho apresente melhores resultados.

Eis abaixo os principais mandamentos para o integrante de um grupo de trabalho, que na prática sintetizam toda uma série de comportamentos propiciadores de um bom relacionamento.

- Respeitar o próximo (o respeito deverá sempre ser considerado como algo fundamental para o profissional - com seus superiores, com a equipe e com os pacientes/clientes);
- Evitar interromper aquele que está falando; esperar a sua vez;
- Controlar suas reações agressivas, evitando ser indelicado ou mesmo irônico;
- Evitar quebra de hierarquia, reportando-se sempre ao superior imediato. Quando isso não for possível, dar-lhe uma explicação;
- Procurar conhecer os membros de seu grupo, a fim de compreendê-los e de se adaptar à personalidade de cada um;
- Evitar tomar responsabilidade atribuída a outro, a não ser a pedido deste quando estiver autorizado a fazê-lo, ou em caso de emergência;
- Procurar as causas de suas antipatias, a fim de vencê-las;
- Estar sempre alegre e sorridente;
- Definir bem o sentido das palavras, no caso de discussões em grupo, para evitar mal entendidos;
- Ser modesto nas discussões, nunca descartar a possibilidade de o outro estar com a razão e, em caso contrário, procurar compreender-lhe as razões;
- Evitar falar mal dos outros;
- Evitar tratar as pessoas com intimidade;
- Se alguém pedir um pequeno favor, uma ajuda no trabalho, e puder atender, faça;
- Evitar provocar intrigas e “fofocas”;
- Procurar ajudar os colegas no trabalho;
- Respeitar as normas da empresa;
- Tratar os colegas, superiores e subalternos com respeito e educação.



Comportamento e Postura Profissional

O comportamento e postura do profissional revelam sua personalidade. Portanto, vale lembrar que para cada ocasião e ambiente existe uma forma ideal para o comportamento.

Não é a roupa que nos faz mais ou menos jovens, mas sim o dinamismo, o otimismo que trazemos em nós. Uma pessoa vestida com simplicidade, de acordo com sua idade e seu tipo físico, torna-se sempre agradável de ser vista.

Também os gestos, o olhar, o porte, o andar, a voz, a dicção, a cultura geral, constituem fatores importantes para valorização das pessoas. Algumas orientações:

- Esteja atento e seja cordial com todos, afinal somos todos iguais e merecemos respeito;
- Conheça os usos e costumes de cada local e preste atenção aos detalhes;
- Na dúvida, observe primeiro e pergunte depois;
- Nunca trate de assuntos particulares próximo a clientes;
- Lembre-se que cada cargo ou função demanda algumas posturas e responsabilidades diferentes;
- Nunca reclame ou fale mal da empresa em que trabalha perto de clientes e fornecedores.

Evite sempre:

- Chegar e não cumprimentar;
- Ler enquanto outros estão conversando;
- Conversar enquanto outros estão lendo;
- Dar gargalhadas ruidosas; falar em tom baixo de voz;
- Criticar alguém na frente dos outros;
- Falar mal de uma pessoa ausente;
- Cortar unhas na presença de outras pessoas;
- Deixar um convidado sem lugar para sentar;
- Tocar numa obra de arte sem estar autorizado;
- Não expressar gratidão ao receber um presente;
- Rir dos erros alheios;
- Começar a comer logo depois de sentar à mesa;
- Não retribuir um sorriso;
- Não agradecer um elogio.

Exercícios para concluir na aula - resolução de um estudo de caso:

A Sra. Maria, copeira do Hospital Saúde para Todos, ao adentrar o quarto para servir o jantar do paciente Sr. José, do leito 5 e quarto 34, depara-se com uma discussão entre o paciente e seus familiares.

Diante da situação, descreva abaixo qual seria sua atitude enquanto profissional.