

# NUTRIÇÃO E COVID-19

PROMOÇÃO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TODAS AS FASES DA VIDA



# Organização

ELABORADO PELO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE (PPGENF-FURG) PARA O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS- 2020.

## **Aline Neutzling Brum**

Bióloga. Pós-doutorado em Enfermagem. Docente do PPGENF-FURG.

## **Jamila Geri Tomaschewski Barlem**

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Escola de Enfermagem e do PPGENF-FURG.

## **Larissa Merino de Mattos**

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem do PPGENF-FURG.

## **Gabriela do Rosário Paloski**

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem do PPGENF-FURG.

## **Melissa Guterres Costa**

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem do PPGENF-FURG.

## **Danubia Andressa da Silva Stigger**

Enfermeira. Mestranda do PPGENf -FURG

## **Priscilla Quenia Muniz Bezerra**

Nutricionista. Mestre em Ciência de Alimentos. Doutoranda em Engenharia e Ciência de Alimentos do PPGECA-FURG.

## **Romario Daniel Jantara**

Enfermeiro. Mestrando em Enfermagem do PPGENF-FURG.

### Ficha Catalográfica

N976 Nutrição e COVID -19 : promoção à alimentação saudável em todas as fases da vida [Recurso Eletrônico] / Aline Neutzling Brum... [et al.]. – [Rio Grande, RS] : EENF; FURG, [2020].  
28p. : il. color

Elaborado pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande (PPGENF-FURG).

Disponível em: <https://ppgenfermagem.furg.br/covid-19/660-texto-informativo>

1. COVID-19 2. Coronavírus 3. SARS-CoV-2 4. Nutrição  
5. Alimentação 6. Imunidade 7. Higienização de Alimentos I. Brum, Aline Neutzling II. Título.

CDU 578.834

Catálogo na fonte: Bibliotecário José Paulo dos Santos – CRB10/2344

# APRESENTAÇÃO



Esse E-book tem como objetivo colaborar para manutenção da saúde e incentivar a nutrição saudável em tempos de **COVID-19**. Busca-se reunir informações relevantes sobre a situação de pandemia pelo novo coronavírus e apresentar conteúdos sobre medidas de proteção à saúde, no que se refere à nutrição saudável e prevenção contra a **COVID-19**. Além disso, traz um guia prático de manuseio e armazenamento dos alimentos frente à pandemia. Todas as recomendações aqui descritas, seguem as orientações divulgadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo Ministério da Saúde (MS) e pela literatura científica. Estas orientações poderão ser complementadas com novas recomendações atualizadas, uma vez que a pandemia é causada por um novo vírus.

# COVID-19

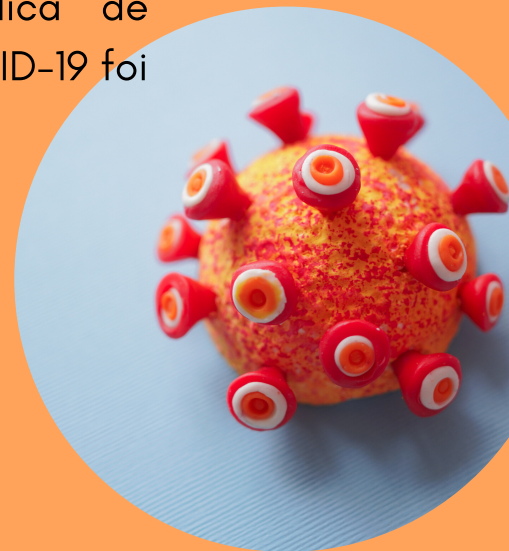


O novo coronavírus (SARS-CoV-2) possui uma alta transmissibilidade, provocando infecções respiratórias, que variam de casos mais leves a casos mais graves.

A doença causada pelo novo coronavírus foi nomeada pela OMS como **COVID-19**, sendo sintomas mais comuns: **febre (>37,8 °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.





**NO BRASIL, O PRIMEIRO CASO CONFIRMADO FOI NOTIFICADO EM 25 DE FEVEREIRO DE 2020.**

- **Mundialmente**, até 08 de julho de 2020, **havia 12.068.034 casos e 550.159 óbitos por COVID-19.**
- Dados de 08 de julho de 2020, apontam **1.716.196 casos e 68.055 óbitos** da doença no **contexto brasileiro.**



Diversas intervenções foram implementadas para prevenção da COVID-19, destacando-se: melhores taxas de testes de diagnóstico, gestão clínica, isolamento de casos suspeitos, confirmados e respectivos contatos; e principalmente, restrições à mobilidade social, através do distanciamento social.

# PRECAUÇÕES PARA MINIMIZAR O RISCO DE INFECÇÃO

## Medidas a serem adotadas por parte da população:

É IMPRESCINDÍVEL DESENVOLVER HÁBITOS QUE POSSAM REDUZIR AS CHANCES DE CONTAMINAÇÃO.

Evitar realizar as compras em dias/horários de maior aglomeração;

Escolher um membro familiar para realização das compras;

Utilizar máscaras de tecido em situações de saída de sua residência;

Contribuir com o comércio local;

Utilizar um lenço de papel ou o antebraço ao tossir/espirrar;



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;

Ao utilizar luvas, tome cuidado com o uso e descarte da mesma. Evite tocar no rosto, manipular objetos como celular, chaves, bolsa etc. **O uso indiscriminado de luvas aumenta o risco de contaminação.**

Manter uma distância mínima de 2 metros entre pessoas nos espaços públicos;

Evitar abraços, beijos e apertos de mãos;

Evitar sair de casa na presença de qualquer sintoma gripal ou se fizer parte do grupo de risco;





Evitar a circulação desnecessária;

Realizar a higienização das mãos com água e sabão antes e depois da ida às compras;

Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos;

Se possível, retire os calçados ao entrar em casa;

Se possível, faça a troca de suas roupas, colocando-as para lavar imediatamente após a chegada;

Se possível, tome um banho após retornar para casa;

Realize desinfecção de superfícies, objetos (celular, chaves, carteira);



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.



# A NUTRIÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19

**É essencial  
manter o  
equilíbrio  
nutricional em  
tempos de  
COVID-19.**



## **Alimentação equilibrada:**

Alimentos in natura (carnes, verduras, legumes e frutas);

Baixo teor de gorduras, sal e açúcar;

Evitar os alimentos ultraprocessados, consequentemente, estará reduzindo o risco de déficits nutricionais e minimizando a possibilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidades, entre outras condições crônicas;

Uma alimentação saudável auxilia na promoção de saúde e bem estar;

Não existem fórmulas, sucos, soroterapias endovenosas de nutrientes que sejam indicados para prevenção ou tratamento do novo coronavírus.

Assim, torna-se necessário uma alimentação o mais saudável possível melhorando a resposta imune e diminuindo riscos de desenvolvimento de doenças.

*A quarentena, em decorrência da COVID-19, associada à interrupção da rotina de trabalho, pode resultar em ócio/tédio.*

O ócio/tédio está vinculado ao consumo aumentado de gorduras, carboidratos e proteínas. Além disso, o estresse relacionado ao distanciamento social/quarentena, além de causar distúrbios do sono, pode ser outro fator determinante para busca excessiva por esses alimentos.



Uma variedade considerável de espécies vegetais, incluindo raízes, folhas, frutos e sementes, como amêndoas, bananas, cerejas e aveia, contém melatonina e / ou serotonina, alimentos que podem ser empregados no jantar, de forma auxiliar nos distúrbios de sono e promover relaxamento/bem estar.

Esses alimentos também podem conter triptofano, que é um precursor da serotonina e melatonina. Alimentos proteicos, como leite e produtos lácteos, são as principais fontes do aminoácido triptofano, indutor do sono.



# A NUTRIÇÃO E A IMUNIDADE

Fatores como má alimentação, estresse, privação do sono, depressão, inadequada digestão e absorção de nutrientes podem comprometer o sistema imunológico humano. Assim, o consumo adequado de nutrientes contribui para o fortalecimento da **imunidade** e proteção frente às doenças e agravos.



## VITAMINA C

Atua fortalecendo o sistema imunológico, auxiliando na absorção de ferro, estimulando a produção de anticorpos, protegendo o organismo humano contra infecções. Fontes: Frutas cítricas como: Limão, laranja, abacaxi, maracujá, acerola. Vegetais como: espinafre, brócolis, pimentão vermelho.



## FERRO

Sua deficiência pode comprometer o sistema imunológico principalmente na síntese, proliferação e diferenciação celular do organismo. São fontes de ferro: vísceras (rim, fígado, coração); vegetais verdes escuro, como: couve, espinafre, rúcula; leguminosas, como: feijão. Dica: Para aumentar a absorção de ferro, consuma estas fontes juntamente com frutas cítricas.



## ZINCO

Fortalece o sistema imunológico humano, participando da produção de células T auxiliaadoras e desenvolvimento e proliferação de linfócitos T. Fonte: Cereais integrais, feijão e oleaginosas, como: nozes, castanhas, amêndoas.



## VITAMINA A

Auxilia no fortalecimento do sistema imunológico, modulando a respostas de células fagocitárias - processo biológico que auxilia no combate a invasores como vírus, bactérias. Fontes: Cenoura, mamão, manga, abóbora, couve, espinafre, pimentão vermelho, ovos.



## VITAMINA B6

Vitaminas do complexo B, como a vitamina B6, atuam na regulação do sistema imunológico na produção de anticorpos. Fontes: Aveia, quinoa, amaranto, arroz integral.



## VITAMINA B12

Atua sinergicamente com o folato na síntese de DNA e glóbulos vermelhos. Fontes: Carnes, ovos, leites e derivados.

**Deve-se evitar e/ou restringir o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e carboidratos refinados.**





## **ORIENTAÇÕES E PLANEJAMENTO: COMPRA DE ALIMENTOS E INSUMOS EM SITUAÇÃO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL/QUARENTENA**

É importante um planejamento para assegurar a disponibilidade de alimentos para uma alimentação saudável por um período mais longo, evitando os deslocamentos frequentes para a aquisição dos mesmos.


É necessário adotar um comportamento responsável de compra, em quantidades adequadas sem exagero, possibilitando boa gestão de estoque dos estabelecimentos comerciais, como também oportunizando a aquisição por outros clientes/famílias.

**A compra de alimentos em quantidades acima da necessidade pode levar ao desperdício e estimular a ingestão alimentar maior que o suficiente para atender as necessidades nutricionais e ingestão de alimentos de baixa qualidade nutricional.**


Em situações de isolamento domiciliar por suspeita ou confirmação da COVID-19, solicite auxílio à família e/ou aos amigos ou, caso possível, recorra ao sistema de compras online, para manter o abastecimento de alimentos na casa, sempre adotando as medidas de higiene, segurança e distanciamento necessárias.

# PROTOCOLO COVID-19


## GUIA PRÁTICO DE MANUSEIO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS




Assim que chegarem os insumos, a superfícies destes devem ser **higienizadas com água e sabão ou álcool 70% ou hipoclorito de sódio**. Somente após estas medidas, os insumos podem ser armazenados nos armários ou despensas.




Quando comprar frutas, verduras e legumes, retire-as das embalagens, lave-as com água corrente, higienize-as com solução de hipoclorito e armazene em fruteiras ou geladeira. **Dica: o hipoclorito de sódio deve ser usado sempre diluído, conforme disposto em sua embalagem.**



Após o preparo das refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira. Sempre **observe as condições** do alimento antes de ingerir. Alimentos cozidos devem permanecer sob refrigeração por **até 3 dias**.




De preferência, compre frutas frescas mais resistentes como maçã, laranja, limão, goiaba, melão, manga, abacaxi, bem como legumes frescos e resistentes: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora. Assim, manterá o estoque destes alimentos por um período maior de tempo.




**Observe sempre a validade** nas embalagens dos produtos. Ao armazenar os alimentos, organize-os de maneira que tenha acesso rápido àqueles cujo prazo de validade é mais curto.



Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração. Observe se os potes **com tampa** garantem a **boa vedação**.



Feijão ou outras leguminosas, podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais. É importante que congele na quantidade adequada para consumo.



Frango, carne bovina e peixes devem ser congelados. As embalagens devem ser lavadas com água corrente antes de armazená-las.



As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos.

É necessário também, dar maior atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, pois esses alimentos são reconhecidos como fonte de contaminação de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA).



Cozinhe bem os alimentos, lembrando que muitos dos agentes transmissores de doenças são sensíveis ao calor.

Alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter **atenção redobrada** com a procedência e higiene.

Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.

Quem prepara alimentos deve **lavar as mãos com frequência** e principalmente depois de: tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz; coçar os olhos ou tocar na boca; preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas).

Ao manusear o celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas e outras superfícies sujas, atentar para a lavagem das mãos, **utilizando sabão e água corrente em abundância**.

Não esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e regiões entre os dedos, assim como os punhos.

É fundamental manter as unhas curtas, sem esmaltes, evitando o uso de adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, como anéis, alianças, relógio.

Evitar conversar, espirrar, tossir ou assoviar em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios.

**Essa recomendação vale para o momento do preparo, como também, para hora de armazenar/servir.**



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PREVENÇÃO DA COVID-19

## Você sabia?

A experiência de surtos anteriores como o coronavírus SARS-CoV e com o coronavírus MERS-CoV, mostram que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar.



**Porém**, é através de **gotículas** de saliva e/ou espirros **em alimentos não lavados e não limpos** que o vírus atual, SAR-COV-2, pode se depositar, por isso a importância da correta **higienização** dos alimentos. Cabe ressaltar que **NÃO** existem evidências de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos crus e cozidos, porém, o melhor a ser feito é prevenir.

**Segundo normativas da Sociedade Americana de Nutrição, as necessidades nutricionais na dieta em tempos de COVID-19 são:**

- Beber aproximadamente 3 litros de líquidos por dia, cerca de 60-120 ml a cada 15 minutos;
- Comer 75-100 gramas ao dia de alimentos ricos em nutrientes, aumentando o aporte calórico;
- Fazer seis refeições diárias com intervalo de 2 a 3 horas;
- Verificar a necessidade de possível suplementos alimentares orais.



# ALIMENTAÇÃO EM CASA

**Como se alimentar de forma saudável?** É uma das perguntas realizadas com mais frequência neste momento. **A seguir, algumas dicas:**

Não assistir televisão, ficar conectados a smartphones nos horários de refeições como café da manhã, almoço, café da tarde e jantar;



Reduzir o consumo de sal, açúcares, óleo na preparação do seu almoço ou jantar;  
Evitar alimentos ultraprocessados, enlatados e a base de sódio;



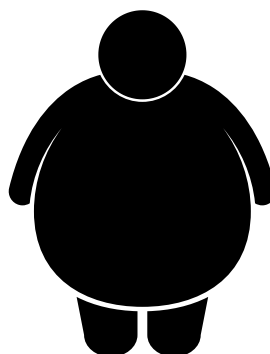
Na ida ao supermercado, se possível, obtenha o máximo de insumos necessários que irá utilizar, evitando voltas recorrentes.



**Restrinja** alguns alimentos para melhorar a qualidade da alimentação, como: batata frita, refrigerante, sorvete, biscoitos recheados, salgadinhos. **Evite ou reduza** produtos industrializados, como por exemplo refeições ricas em sódio e gorduras trans.



**Lembre-se: o distanciamento social é muito importante para evitar a infecção por COVID-19!**



**A OBESIDADE** é um problema sério que pode desencadear diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Também é um fator de risco para o novo coronavírus.

# A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO



A prática de exercícios físicos é **fundamental** para manter o equilíbrio do nosso organismo frente ao **fortalecimento do sistema imune**.

## E O DISTANCIAMENTO SOCIAL?

Com o distanciamento e isolamento social frente à COVID-19, as atividades físicas ficaram um pouco mais difíceis de serem realizadas, **mas existem diversos exercícios que podem ser realizados em casa**. Essa prática pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico auxiliando na prevenção dos agravos ocasionados pela COVID-19.



## NÃO SE ESQUEÇA DA ÁGUA!!

A água é considerada um **elemento essencial**, sendo fundamental para manutenção da saúde e sobrevivência.



# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM GESTANTES FRENTE À COVID-19



## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável exerce papel determinante sobre os desfechos relacionados a saúde da mãe e do bebê. Além disso, assegura reservas biológicas para o parto e pós parto, como também para o período de lactação. Além de uma boa ingestão hídrica, as refeições precisam ser divididas ao longo do dia, com intervalos aproximados de **3h** entre uma refeição e outra, além de contemplar todos os grupos alimentares existentes.

## ATENÇÃO!!

Se possível, a gestante deverá ingerir vegetais (folhosos e legumes); frutas; carne bovina, frango, fígado (uma vez por semana); ovos e peixes (sardinha, salmão, atum, etc); leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha); cereais (arroz integral, batata, milho, entre outros); azeites (de preferência extra virgem); leite e derivados do leite (fora do horário do almoço e jantar). As carnes deverão ser assadas, grelhadas, ensopadas ou cozidas, evitando as frituras.

# ALEITAMENTO MATERNO E COVID-19

---

## DÚVIDAS E INFORMAÇÕES

---

### O VÍRUS É TRANSMITIDO PELO LEITE MATERNO?

**Ainda não há** evidências científicas suficientes que venham a **sustentar e comprovar, que o vírus seja transmitido através do leite materno**, pelas mães com sintomas e/ou infectadas pela COVID 19.

Assim, considerando os múltiplos benefícios desta prática para o binômio mãe-bebê, a OMS e o MS, **recomendam que a prática de amamentação seja mantida**, mesmo em casos de contaminação pelo coronavírus, **desde que a mãe manifeste o desejo por amamentar e obtenha condições clínicas e psicossociais para executá-la.**

### COMO PROCEDER



**Higiene das mãos**, principalmente antes do contato com o bebê, como também a utilização de máscara durante a amamentação.

Caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com suspeita ou contaminada pelo coronavírus, recomenda-se que seu **leite seja retirado e ofertado à criança em utensílios bem higienizados.**

---

# NUTRIÇÃO PARA CRIANÇAS

A qualidade das refeições nessa fase, também merece uma atenção especial e, para isto, recomenda-se: evitar o consumo de alimentos que excedam a quantidade de açúcar, sal e gordura, para que desde cedo o pré-escolar se habitue a uma alimentação saudável, prevenindo potenciais riscos.



Algumas metas alimentares deverão ser almeçadas e podem contemplar o planejamento familiar no contexto atual, tais como: a realização de cinco refeições por dia com horários regulares; alimentação variada seguindo os moldes da pirâmide alimentar brasileira.

**Estimular o consumo de frutas, verduras e legumes; restringir o consumo de gorduras saturadas; evitar ingestão de sal acima de 6 g/dia; incentivar o consumo de pelo menos 600 mL/dia de leite e/ou derivados para garantir correta formação óssea e prevenir osteoporose na fase adulta; desenvolver atividade física regular.**

## A FAMÍLIA NESSE CONTEXTO



O ambiente familiar é responsável pelo início da socialização da criança também no que se diz respeito à alimentação e ao consumo. Além disso, os responsáveis devem estar atentos ao sedentarismo, principalmente frente ao cenário atual, estabelecendo rotinas de atividades diárias (execução de tarefas escolares e domésticas) e, com isso, limitar o tempo de permanência frente à televisão, videogames, celulares, entre outros, uma vez que o uso demasiado da tecnologia, incentiva a ingestão de alimentos não adequados.

# NUTRIÇÃO PARA ADOLESCENTES



Segundo a OMS, a adolescência é a fase da vida que compreende entre os 10 aos 20 anos de idade.

Nessa fase é essencial o consumo adequado de vitamina D (até 10 µg/ dia), pois esse nutriente está envolvida no processo de mineralização óssea, metabolismo do cálcio e fósforo.

Em relação ao cálcio, sabe-se que, durante a adolescência, a necessidade desse mineral é elevadíssima, pois 99% do cálcio se encontram na massa óssea e 50% dessa massa óssea são formados nessa fase da vida graças à intensa absorção de cálcio.

Adolescentes que realizam dietas radicais ou vegetarianos exclusivos apresentam risco mais alto de deficiência de vitamina B12.

“

## IMPORTANTE

*Os adolescentes tabagistas e em uso de anticoncepcional têm necessidade de aumentar a ingestão de alimentos ricos em vitamina C.*

# NUTRIÇÃO PARA IDOSOS E A COVID-19



A diminuição da capacidade do sistema imunológico é um processo natural do envelhecimento, aumentando, de modo geral, a incidência de doenças infectocontagiosas, como a COVID-19.

De acordo com Centro de Controle e Prevenção de Doenças da **China**, o novo coronavírus possui maior letalidade em pessoas acima de 80 anos (14,8% dos infectados morreram).

Sabe-se pelos estudos realizados na China, que os idosos tem maiores chances de desenvolver as formas mais graves da COVID-19 devido a estarem em grupo de risco.

## ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA OS IDOSOS

É fundamental que a população idosa mantenha **ingesta hídrica** adequada, uma **alimentação saudável** e **equilibrada**, de forma a promover um adequado estado nutricional e contribuir para a redução da morbimortalidade. É importante destacar a não suspensão dos medicamentos de que se faz uso rotineiro pelo idoso.

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO EM IDOSOS RESIDENTES DE INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS - ILPI'S



“

*Os idosos são considerados um dos grupos mais vulneráveis a complicações por COVID-19.*

As ILPI's devem manter uma rigorosa higienização dos alimentos embalados, frutas, verduras, legumes, também os ambientes, instalações, equipamentos, móveis, maçanetas, superfícies em que podem ser depositadas gotículas durante a fala, entre outros cuidados necessários para preservar a saúde desses pacientes idosos.



# PACIENTES ONCOLÓGICOS

## *Alimentação e nutrição em tempos de COVID-19*



### O QUE DIZEM OS NUTRICIONISTAS

De acordo com o Conselho Federal de Nutrição (CFN), os nutricionistas devem analisar cada paciente de uma forma diferente, cautelosamente, visto o cenário pandêmico em que estamos vivendo. Dessa forma, deve-se avaliar a necessidade de cada paciente oncológico evitando **SEMPRE**, a desnutrição.

### NÃO EXISTEM FÓRMULAS MÁGICAS

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.

# DIABETES

## Contexto nutricional na pandemia COVID-19



Sabe-se, a princípio, que a diabetes configura-se como um **fator de risco** para a evolução de estágios mais graves da doença.

Nesse contexto, uma alimentação completa, **que atenda as demandas nutricionais** do organismo torna-se fundamental para perpetuação de um equilíbrio biológico, a fim de fortalecer o sistema imunológico no combate às doenças de uma maneira geral.

Dessa forma, é essencial que as pessoas diagnosticadas atentem para cuidados específicos, enfatizando-se **a importância do aporte nutricional adequado contemplando proteínas, vitaminas variadas e minerais.**

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o quadro alarmante de contaminação e mortalidade da população por COVID-19, e os efeitos positivos da nutrição no fortalecimento do sistema imune e da saúde dos indivíduos em geral, torna-se importante estimular a prática de alimentação saudável.

Destacamos que a alimentação saudável é resultado de uma diversidade alimentar. As orientações profissionais para sua promoção devem sempre respeitar o contexto em que o indivíduo está inserido, sendo direcionadas à cultura alimentar e estado nutricional, considerando a necessidade de cada indivíduo, de forma contemplar a saúde de forma integral.

# Referências

- American Society for Nutrition Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.
- American Diabetes A. 4. Comprehensive medical evaluation and assessment of comorbidities: standards of medical care in diabetes-2020. Diabetes Care. 2020;43(Suppl 1):S37-S47.ASPEN. Enteral Nutrition Care Pathway for Critically-Ill Adult Patients. Disponível em: <http://www.nutritioncare.org/ENPathway/> Acesso em: 27 Maio 2020.
- ASPEN. ASPEN Reporto n Nutrition Support Practice Processes with COVI-19: The First Response. May 2020. Disponível em: [https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines\\_and\\_Clinical\\_Resources/COVID19/ASPEN%20Clinical%20Report%20on%20Nutrition%20Support%20Practice%20Processes%20with%20COVID-19%205-26-2020.pdf](https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/COVID19/ASPEN%20Clinical%20Report%20on%20Nutrition%20Support%20Practice%20Processes%20with%20COVID-19%205-26-2020.pdf) Acesso em: 27 Maio 2020.
- ASPEN. Nutrition and Hydration: Quick Facts for COVID-19 Patients. Disponível em: [https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines\\_and\\_Clinical\\_Resources/COVID19/COVID19%20Patient\\_Nutrition%20Quick%20Facts.pdf](https://www.nutritioncare.org/uploadedFiles/Documents/Guidelines_and_Clinical_Resources/COVID19/COVID19%20Patient_Nutrition%20Quick%20Facts.pdf) Acesso em: 27 Maio 2020.
- Boletim Técnico da UFRJ sobre Covid-19: Doença Causada pelo Novo Coronavírus. Março de 2020. Disponível em: [https://ufrj.br/sites/default/files/documentos/2020/03/boletim\\_tecnico\\_covid\\_19\\_atualizado.pdf](https://ufrj.br/sites/default/files/documentos/2020/03/boletim_tecnico_covid_19_atualizado.pdf) Acesso em: 26 Maio 2020.
- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/259456/Formulario\\_de\\_Fitoterapicos\\_da\\_Farmacopeia\\_Brasileira.pdf/c76283eb-29f6-4b15-8755-2073e5b4c5bf](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/259456/Formulario_de_Fitoterapicos_da_Farmacopeia_Brasileira.pdf/c76283eb-29f6-4b15-8755-2073e5b4c5bf) Acesso em: 22 Maio 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Recomendações de alimentação e COVID-19. Brasília, DF. 2020. 28pag.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira. Brasília, DF. 2014. 158p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Sobre a doença. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca> Acesso em: 29 abr. 2020.
- BRASIL. Painel Coronavírus, 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 22 Maio. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico. Secretaria de Vigilância em Saúde. Infecção Humana pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV). n. 1. 2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/04/Boletim-epidemiologico-SVS-04fev20.pdf> Acesso em: 21 Maio 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico. Secretaria de Vigilância em Saúde. Infecção Humana pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV). n. 2. 2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/Boletim-epidemiologico-COEcorona-SVS-13fev20.pdf> Acesso em: 29 Maio 2020.
- BUTLER, Michael J.; BARRIENTOS, Ruth M. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. Brain, Behavior, and Immunity, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>
- CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Nota Oficial: Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/2QNVSo5>. Acesso em: 21 Maio 2020.