

ENFRENTAMENTO DA COVID-19

Cuidados de saúde e orientações
nutricionais para pessoas com
Insuficiência Cardíaca



REALIZAÇÃO:

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

APOIO:

Departamento de Nutrição

Programa de Pós-graduação em Nutrição

Hospital Universitário Onofre Lopes

Ambulatório Interprofissional de Insuficiência Cardíaca



Abril, 2020

AUTORES

Karine Cavalcanti Maurício de Sena-Evangelista

Nutricionista, docente do Departamento de Nutrição, Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Nutrição – UFRN

Núbia Rafaella Soares Moreira Torres

Nutricionista, mestranda do Programa de Pós-graduação em Nutrição – UFRN

Francisca Leide da Silva Nunes

Nutricionista, mestranda do Programa de Pós-graduação em Nutrição – UFRN

Niethia Regina Dantas de Lira

Nutricionista, Empresa Brasileira de Hospitais Universitários Federais – Hospital Universitário Onofre Lopes – HUOL/UFRN

Eduardo Paixão da Silva

Nutricionista, residente do Programa de Cardiologia da Residência Multiprofissional em Saúde – Hospital Universitário Onofre Lopes – HUOL/UFRN

Rosiane Viana Zuza Diniz

Cardiologista, docente do Departamento de Medicina Clínica, coordenadora do Ambulatório Interdisciplinar de Insuficiência Cardíaca – HUOL/UFRN

Thiago Perez Jorge

Nutricionista, docente do Departamento de Nutrição – UFRN

Alanna Karoline de Oliveira Almeida

Discente do Curso de Nutrição – UFRN

Caroline Barbosa Rosa

Discente do Curso de Nutrição – UFRN

Luana Isabelly Carneiro de Oliveira

Discente do Curso de Nutrição – UFRN

Raquel Duarte Medeiros de Oliveira

Discente do Curso de Nutrição – UFRN

Giuliana de Oliveira Lino

Discente do Curso de Nutrição – UFRN

Rafael Felipe de Oliveira Pena

Discente do Curso de Ecologia – UFRN

PROJETOS ENVOLVIDOS

EXTENSÃO: PJ447-2020- Práticas de Nutrição e Saúde em pacientes com insuficiência cardíaca

PESQUISA: Perfil clínico-nutricional de pacientes com insuficiência cardíaca

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Enfrentamento da COVID-19: cuidados de saúde e orientações nutricionais para pessoas com insuficiência cardíaca / Karine Cavalcanti Maurício de Sena Evangelista... [et al]; Apoio Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Hospital Universitário Onofre Lopes. - Natal: UFRN, 2020.
35f.: il.

Vários autores.

1. Nutrição. 2. Insuficiência cardíaca. 3. COVID-19.
4. Orientação Nutricional. I. Sena-Evangelista, Karine Cavalcanti Maurício de. II. Torres, Núbia Rafaella Soares Moreira. III. Nunes, Francisca Leide da Silva. IV. Título.

APRESENTAÇÃO

Atualmente atravessamos um momento delicado causado pelo novo coronavírus. Esse vírus pode afetar todo o organismo, sendo o coração um órgão vital para a resposta do indivíduo à infecção. Dessa forma, as pessoas que apresentam doenças no coração, podem ter consequências mais graves decorrentes do coronavírus, resultando em maiores taxas de mortalidade.

Considerando a importância do estado nutricional para o controle da insuficiência cardíaca e reforço do sistema de defesa do organismo contra infecções, essa cartilha foi elaborada com o objetivo de trazer informações sobre cuidados de saúde e nutrição, voltadas para as pessoas que convivem com a insuficiência cardíaca, para o enfrentamento da Covid-19. O texto foi construído de forma clara e objetiva, com foco nas orientações sobre formas de diminuição das fontes de contaminação, e sobre o consumo de alimentos, cujos nutrientes auxiliam na defesa do organismo.

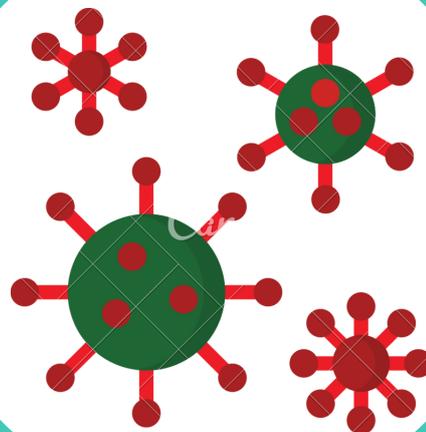
Esse instrumento foi elaborado mediante uma iniciativa conjunta de professores, profissionais e alunos do curso de graduação e pós-graduação do Programa de Pós-graduação em Nutrição, Departamento de Nutrição e Hospital Universitário Onofre Lopes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, que atuam na linha de cuidados de indivíduos com insuficiência cardíaca.

SUMÁRIO

O que é a Covid-19?	05
Como a Covid-19 é transmitida?.....	06
Quais os sintomas da Covid-19.....	07
Como se proteger da Covid-19?.....	10
Passo a passo para higienização de frutas, legumes e verduras	14
Quais os cuidados que devemos ter com a higiene e compra de alimentos ou refeições prontas?.....	15
Qual a importância da alimentação para pessoas com insuficiência cardíaca?.....	16
Quais alimentos escolher?	17
Como cultivar uma horta de temperos em casa?	25
Outras sugestões	30
Referências	32

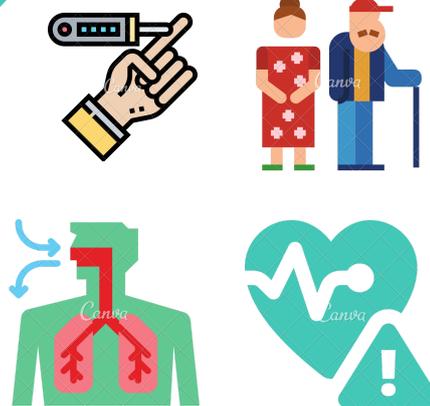
O QUE É A COVID-19?

COVID-19 (do inglês, Coronavirus Disease 2019) é a doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a doença como uma pandemia, por estar circulando em todos os continentes.



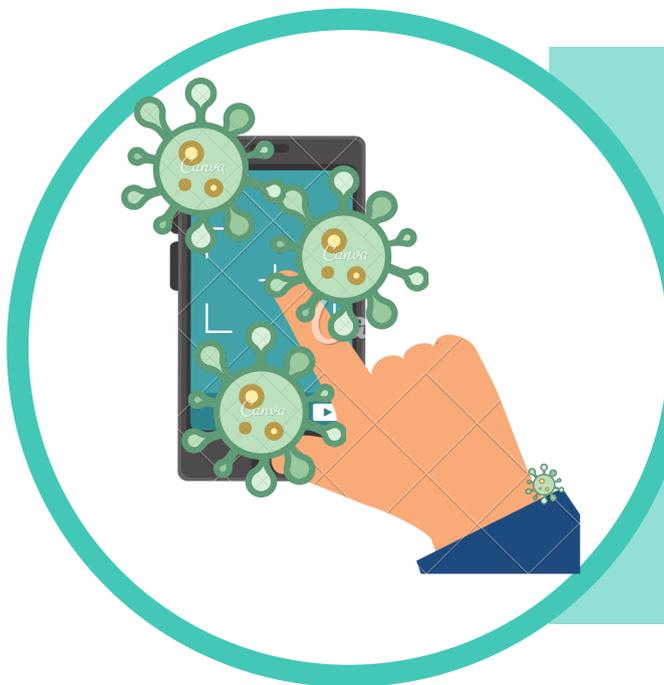
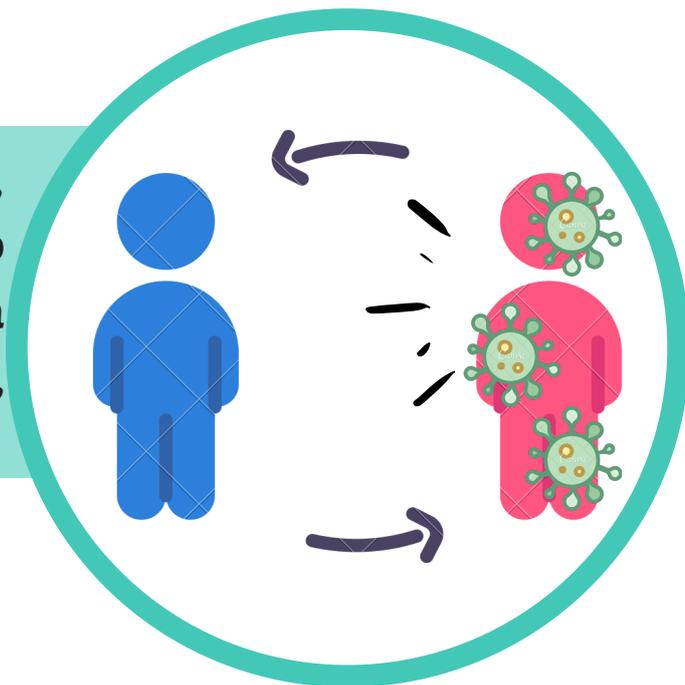
Pessoas infectadas com o coronavírus podem apresentar desde resfriados comuns até problemas respiratórios graves.

As pessoas idosas ou aquelas com problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, incluindo insuficiência cardíaca, diabetes, problemas respiratórios crônicos e câncer, são mais susceptíveis para desenvolver a forma grave da doença.



COMO A COVID-19 É TRANSMITIDA?

O coronavírus é transmitido, principalmente, por meio do contato com uma pessoa contaminada, quando ela fala, tosse ou espirra.



O vírus pode também ficar aderido às superfícies. Dessa forma, deve-se ter cuidado ao encostar em telefones, corrimão de escadas, maçaneta de porta, evitando depois levar as mãos aos olhos, boca ou nariz, pois poderia possibilitar que ocorra a transmissão do vírus.



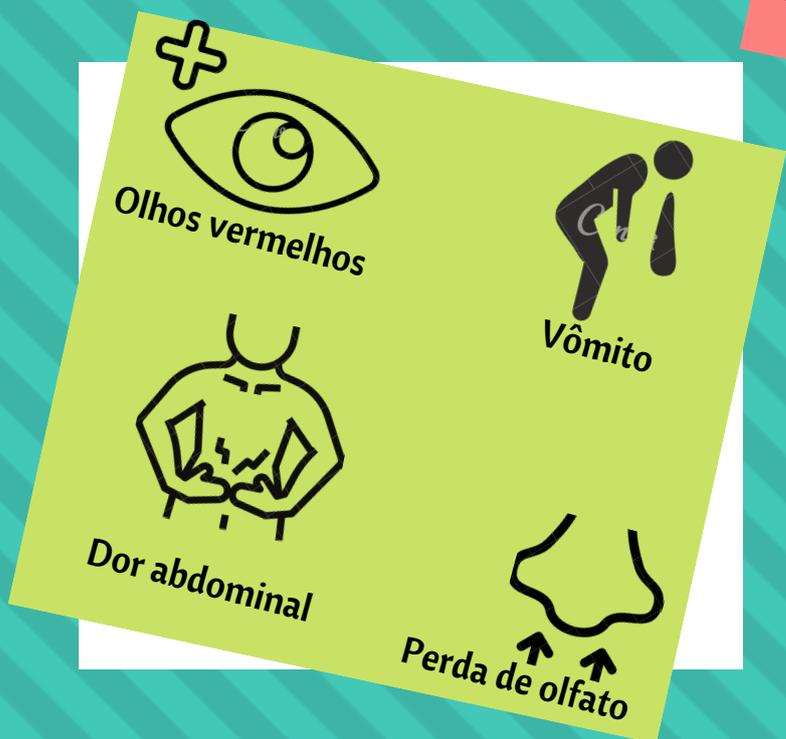
QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

Sintomas mais comuns



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

Sintomas menos comuns



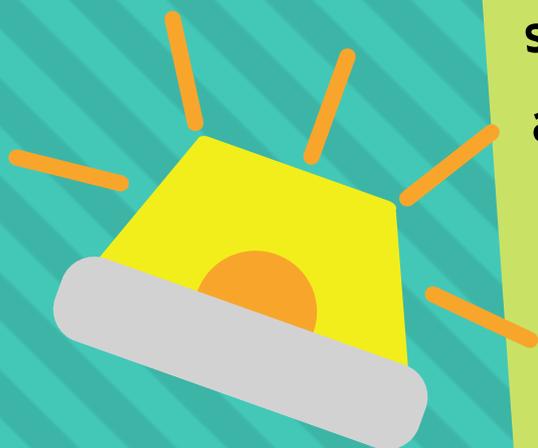
ATENÇÃO!

Aproximadamente 90% dos pacientes apresentam mais de um sintoma, sendo que 15% dos pacientes apresentam febre, tosse e dispneia. Alguns pacientes podem apresentar ânsia de vômito ou diarreia, 1 a 2 dias antes do início da febre e dificuldades respiratórias.



Na ocorrência de algum desses sintomas, ou de outros relacionados ao agravamento da **insuficiência cardíaca**, como piora da dificuldade de respirar (falta de ar) ou de fadiga (fraqueza generalizada), dor ou pressão persistente no peito, lábios, rosto ou mãos azuladas, confusão mental, procure a Unidade Básica de Saúde ou Unidade de Pronto Atendimento.

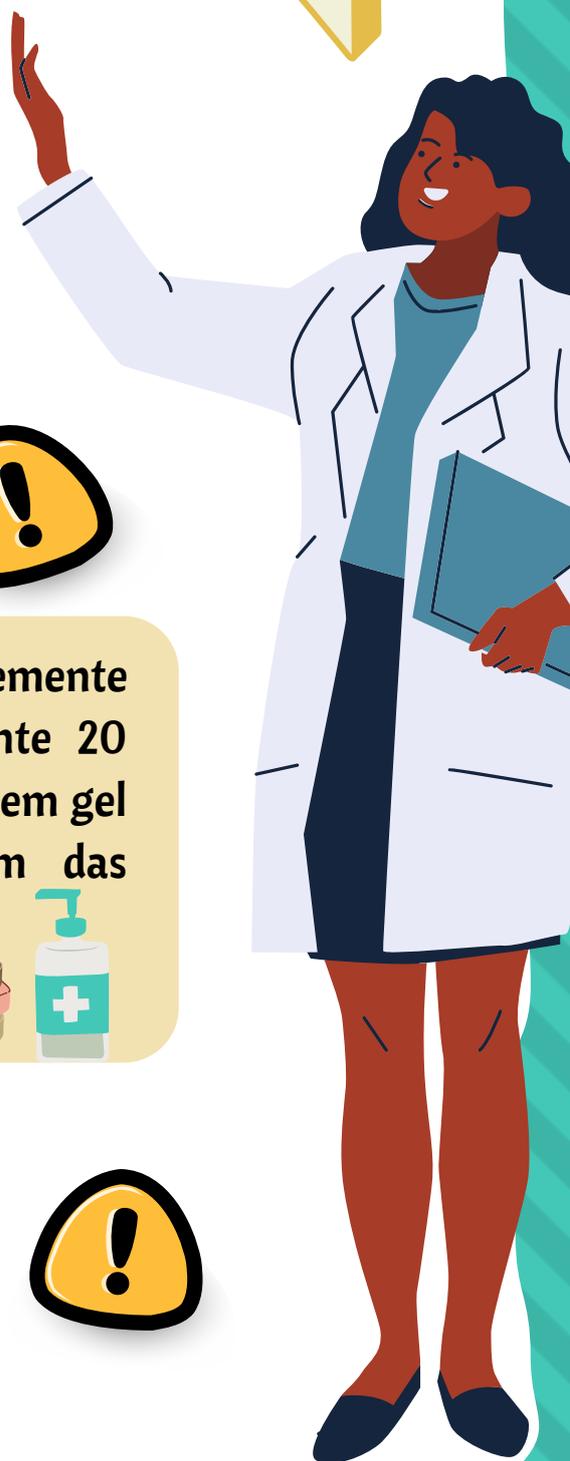
Em caso de dúvidas
ligue para 136



COMO SE PROTEGER DA COVID-19?

Por fazer parte do grupo de risco, pessoas com insuficiência cardíaca estão mais vulneráveis às complicações causadas pela doença. Portanto, fique atento, e siga rigorosamente essas orientações:

1 **FIQUE EM CASA** e evite aglomerações;



2 **LAVE AS MÃOS** frequentemente com água e sabão durante 20 segundos ou utilize álcool em gel 70%, quando a lavagem das mãos não for possível.



3 **EVITE TOCAR OS OLHOS, O NARIZ E A BOCA** com as mãos não lavadas.



4 Evite contato próximo com as pessoas, ou seja, **MANTENHA UMA DISTÂNCIA DE PELO MENOS 1 METRO (3 pés)**, principalmente daqueles que têm febre, tosse ou espirros



5 Pratique a **ETIQUETA SOCIAL** - Procure cobrir a boca e o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar utilizando lenços descartáveis, descartando imediatamente após o uso e higienizar as mãos em seguida



6 **NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL**



7 Limpe a sua casa com mais frequência, utilizando água sanitária ou desengordurantes



ATENÇÃO!

Lembre-se de manter o uso das **MEDICAÇÕES** indicadas para o tratamento da insuficiência cardíaca e outras doenças, conforme prescrição do seu médico

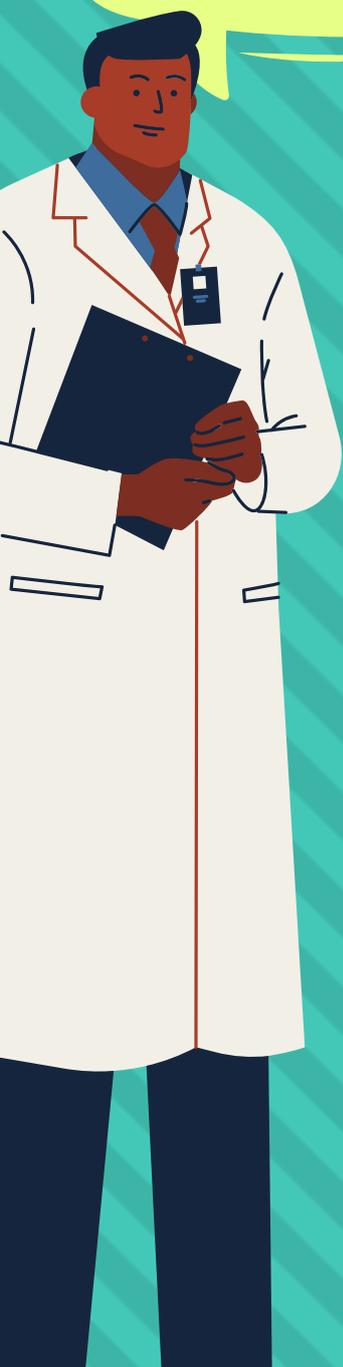
QUAIS OS CUIDADOS DEVEMOS TER COM A HIGIENE E COMPRA DE ALIMENTOS OU REFEIÇÕES PRONTAS?

As pessoas com insuficiência cardíaca devem redobrar os cuidados com a higiene de alimentos.

- A higienização correta dos alimentos ajuda a prevenir contaminações por micro-organismos causadores de doenças.

- Antes de guardar alimentos no armário, lave as embalagens com água e sabão e/ou borrife álcool a 70% ou solução clorada (ver diluição na embalagem do produto).

- Alimentos conservados na geladeira como frutas, legumes e verduras, devem ser retirados das embalagens e higienizados antes de guardados.



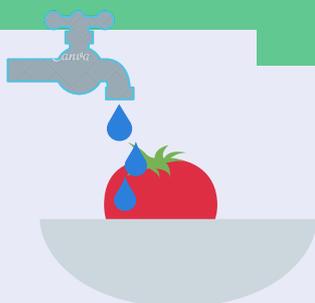
PASSO A PASSO PARA HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

PASSO 1

Remova as raízes e partes deterioradas;



PASSO 2



Lave em água corrente as frutas e hortaliças individualmente, e no caso dos folhosos, folha a folha;

PASSO 3

Utilize um recipiente com água limpa adicionada de solução clorada para desinfecção.

Modo de preparo:

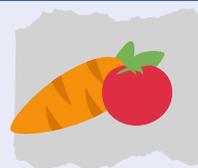
1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para cada 1 litro de água. Qualquer dúvida, observar o rótulo do produto.

Tempo de molho: 15 minutos



PASSO 4

Seque com auxílio de papel toalha, ou guardanapo de papel.



Somente o cloro é capaz de eliminar micro-organismos como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato!

Quais os cuidados com as compras de alimentos ou refeições prontas?

- 1** Evite **AGLOMERAÇÕES**, se possível, peça a alguém da sua família para fazer as suas compras ou programe a ida ao supermercado em horários alternativos. Outra opção é fazer suas compras pela internet;
- 2** Escolha locais seguros, que sigam as Boas Práticas de Manipulação exigidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA);
- 3** Ao receber alimentos ou refeições prontas, higienize as embalagens, retire-as e jogue-as em lixeira fechada. Transfira o alimento para um recipiente limpo e adequado;
- 4** Higienize as suas mãos corretamente antes de realizar as refeições.



Durante o período de isolamento social é de suma importância evitar sair de casa. Quando decidir solicitar serviços de entrega/delivery, dê sempre preferência a locais que preparem refeições feitas na hora.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO EM PESSOAS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?



Nesse momento de combate ao coronavírus, é importante, manter a sua dieta prescrita, reforçando o consumo de alimentos in natura (grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes), pois esses alimentos irão proporcionar vitaminas e minerais de forma adequada para a nutrição e fortalecimento do organismo, de forma que você esteja preparado para reagir contra as infecções causadas pelo vírus.



APESAR DA HIDRATAÇÃO AJUDAR NA PROTEÇÃO DO ORGANISMO CONTRA AS INFECÇÕES POR VÍRUS, PESSOAS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA PRECISAM SEGUIR A RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO DE LÍQUIDO INDICADA PELO SEU MÉDICO, A FIM DE MANTER A DOENÇA CONTROLADA.

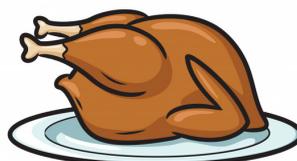
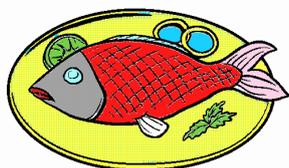
Quais alimentos escolher?

Os grãos integrais (arroz integral, aveia em flocos, pão integral), raízes e tubérculos (batata, macaxeira, inhame) fornecem energia, vitamina E, vitaminas do complexo B e minerais (SELÊNIO, ZINCO, cobre, ferro, magnésio, potássio e fósforo). Além disso, são ricos em carboidratos complexos e fibras, apresentando um baixo teor de gorduras.



twinkl.com

Peixes, carne, ovo, frango, leite e derivados são alimentos que contêm **PROTEÍNAS**, nutrientes essenciais para a manutenção do músculo do coração e reforço da imunidade. Além disso, são boas fontes de **ZINCO** que é um mineral que ajuda na defesa contra infecções.



DICAS DE SAÚDE

Os peixes, em especial, salmão, cavala, sardinha e atum, são ótimas fontes de **PROTEÍNAS** e possuem gorduras boas, que auxiliam na saúde cardiovascular. Além disso, são ricos em **VITAMINA D**, importante para a melhora da imunidade e da saúde cardiovascular. Outras fontes de vitamina D são os produtos lácteos fortificados.

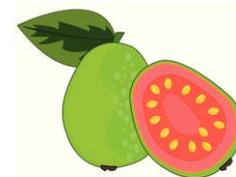


Escolha alimentos como frutas e legumes, pois são ricos em vitaminas e minerais. Escolha frutas da época, pois possuem um menor preço e maior qualidade. As frutas de coloração amarela e laranja são mais ricas em **VITAMINA A** e **C**, importantes para proteção do organismo contra infecções.





ATENÇÃO



Algumas frutas possuem muita água e é difícil saber essa quantidade, por isso nos casos de restrição de líquidos, observe a quantidade de água por porção de fruta consumida.

FRUTA	PORÇÃO	QUANTIDADE DE ÁGUA POR PORÇÃO	TEOR DE VITAMINA C POR PORÇÃO MÉDIA
Acerola	½ xícara de chá (64g)	57,8mL	602,5mg
Caju	1 unidade média (90g)	79mL	197,4mg
Manga	1 unidade média (144g)	124mL	94,3mg
Goiaba	1 unidade média (75g)	64mL	74,4mg
Laranja	1 unidade média (123g)	110mL	70mg
Mamão papaya	½ unidade média (75g)	66 mL	61,6mg
Tangerina	1 unidade média (86mg)	77mL	42mg
Graviola	¼ unidade média (94,5g)	77,5mL	18mg
Abacaxi	1 rodela média (80g)	64mL	27,6mg
Uva	1 cacho médio (260g)	221mL	7,8mg
Melão	1 fatia média (90g)	82mL	7,8mg
Banana prata	1 unidade média (90g)	65mL	19,4mg
Melancia	1 fatia média (102g)	93mL	6,2mg
Abacate	2 colheres de sopa (50g)	42mL	4,3mg
Maçã	1 unidade média (142g)	120mL	3,4mg
Ameixa	1 unidade média (42g)	36mL	3,2mg

Fonte: Tabela brasileira de composição de alimentos (2011).



DICAS DE SAÚDE

As feiras de pequenos produtores e outros locais que vendem maior variedade de alimentos in natura são sugestões para a realização das compras. Porém nesse momento da quarentena, observe se é possível fazer pedidos de alimentos dos produtores locais.

Confira estabelecimentos que fazem delivery de alimentos in natura em Natal-RN



Cecafes (produtos da agricultura familiar) – Loja virtual no site:
<http://loja.cecafes.net.br/>

Horta Viva RN – Compras pelo site: <https://www.hortavivarn.com.br/>

Ifeira – Baixar aplicativo no celular Feira em casa Natal – Compras pelo site:
<https://feiraemcasanatal.com.br/pages/> ou Whatsapp: 99955-0119

Nosso mercado online – Compras no site:
<https://www.nossomercadoonline.com.br/>

Hortifrutidelivery – Loja virtual ou no iFood

Favorito – Loja virtual ou no iFood

Mercearia Tia Lila – Compras pelo Whatsapp: 99650-1575

Empório Papa Capim – Compras pelo Whatsapp: 99955-0010

Nordestão – Loja virtual no Rappi



ATENÇÃO

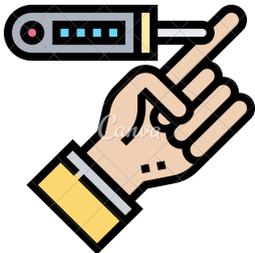
Evite o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, como conservas de legumes e frutas, salsicha, linguiça, mortadela, presunto, sorvetes e refrigerantes, porque, além de grande quantidade de sal, açúcar e gorduras, outros aditivos industriais, que se consumidos em excesso, podem levar à descompensação da insuficiência cardíaca, fragilizando o seu organismo para as infecções virais.



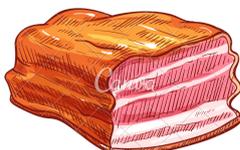


Quais alimentos escolher?

Pessoas com insuficiência cardíaca que não possuem diabetes podem utilizar o açúcar ou mel de abelha, com moderação. Caso seja portador de diabetes, recomenda-se o uso de adoçantes culinários (à base de estévia, sucralose, glicosídeo de esteviol, sorbitol ou xilitol).



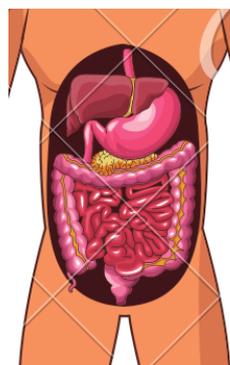
Deve-se evitar o consumo de gorduras de origem animal (manteiga, margarina, nata, banha, carnes gordurosas, pele do frango). Substitua por fontes benéficas (azeite de oliva extra virgem, castanha de caju, amendoim, castanha do Brasil, amêndoas, nozes e abacate). O consumo de 1 castanha do Brasil por dia, também fornece **SELÊNIO**, importante nutriente para reforçar a sua imunidade.



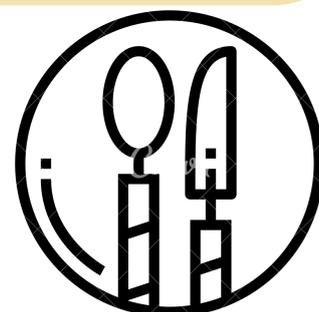
Quais alimentos escolher?



Para fortalecer ainda mais o sistema imune é importante consumir alimentos fontes de FIBRAS, responsáveis por nutrir as bactérias benéficas do intestino. Essas bactérias, junto à mucosa intestinal, formam uma barreira que ajuda na defesa contra vírus e bactérias.



É recomendado que sejam consumidos produtos lácteos com baixo teor de gordura, como iogurtes, leite desnatado ou semidesnatado e queijos brancos (minas frescal, ricota, mussarela de búfala). Esses alimentos possuem um precursor da serotonina, que é um hormônio do bem-estar.



ATENÇÃO

Use sal com moderação, mantendo a restrição recomendada pelo seu médico ou nutricionista. Uma boa opção para substituir esse ingrediente é o uso de temperos naturais, que podem ser frescos ou desidratados, como orégano, manjericão, alecrim, coentro, salsa, alho e cebola.



SUGESTÃO DO MIX DE ERVAS

Misture partes iguais das ervas secas alecrim, manjericão, orégano e salsinha (coloque 1 saquinho OU 1 xícara de cada) e triture no liquidificador. Armazene em local fresco e em pote com tampa por até 1 mês.



Alecrim



Manjericão



Orégano



Salsinha

COMO CULTIVAR UMA HORTA DE TEMPEROS EM CASA?

Esse momento, no qual estamos um maior tempo em casa, é uma boa oportunidade para desenvolver o hábito de participar do preparo dos alimentos, bem como se dedicar ao cultivo dos alimentos, como por exemplo, aqueles que pode ser utilizados como temperos.

Separar um espaço na sua casa para o cultivo de plantas aromáticas traz benefícios incríveis à alimentação da sua família. O cultivo de temperos em casa envolve um baixo custo, garante uma maior qualidade de nutrientes e frescor dos alimentos e incentiva o respeito à natureza.

Além disso, especiarias e ervas aromáticas frescas ajudam a reduzir o uso de sal nas preparações culinárias, protegendo das complicações da insuficiência cardíaca e diversos problemas relacionados à saúde.

COMO CULTIVAR UMA HORTA DE TEMPEROS EM CASA?

QUE ESPÉCIES POSSO USAR?

Manjeriçã, orégano, tomilho, alecrim, coentro, salsa e cebolinha.

ONDE FAZER?

Não necessitamos de um espaço muito grande para a implementação do cultivo, podendo ser feito em apartamentos. A escolha do local tem que levar em conta a ventilação e a disponibilidade de luz (normalmente os temperos não necessitam de muitas horas de sol). Em apartamento é possível cultivar os temperos em pequenos vasos ou reciclando materiais como por exemplo, garrafas plásticas e caixas de leite. Em casas e locais que possuem terreno é possível cultivá-las no solo.

COMO PREPARAR O SOLO?

Para temperos, é aconselhável usar um solo mais arenoso, com uma boa permeabilidade (nem muito seco nem muito encharcado, tornando mais fácil a passagem da água)



COMO SABER A HORA CERTA DE REGAR?

Algumas plantas dão sinais de que necessitam de água, ficando com as folhas murchas. Ex.: manjeriçã, tomilho e orégano. Outro modo bem eficiente de saber a hora certa de regar, é introduzir um palito na terra. Se o palito sair sujo de terra, indica que a terra ainda está molhada, e se sair limpo indica que a terra está seca e necessita de água.



E A ADUBAÇÃO?

Casas de vegetação e hortos normalmente já vendem adubos prontos (um ótimo adubo é o húmus de minhoca, rico em nitrogênio). Mas também é possível adubar sua horta com recursos que encontramos em casa. Por exemplo: cascas de ovos, são ricas em cálcio e podem ser colocadas nos vasos ou na terra. Outro exemplo é a borra de café, além de auxiliar no combate às pragas, é rico em nitrogênio. Os sachês de chá também podem ser colocados após a utilização. O excesso de adubação também pode prejudicar a planta, portanto aplicar em pequenas quantidades.



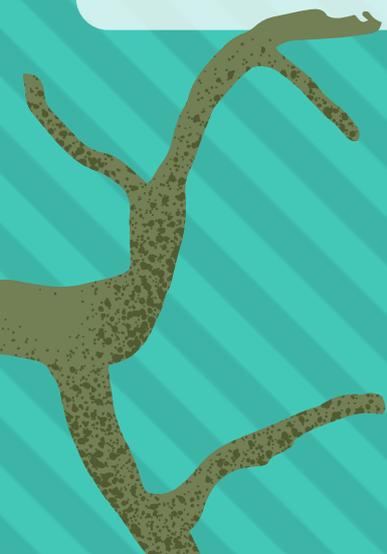
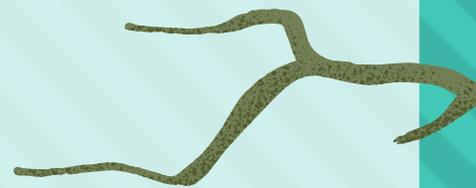
GERMINAÇÃO E PROPAGAÇÃO

Os temperos listados e suas sementes podem ser facilmente encontrados em casas de vegetação, hortos e em feiras populares. O plantio é simples, basta colocar as sementes de 1 a 1,5 cm de profundidade e manter o solo úmido nesse período de germinação.

Espécies como: manjericão, orégano, tomilho e alecrim permitem uma propagação através do enraizamento na água.

Como funciona?

Retire um galho da planta ou mais de um e coloque em um copo de água, deixando aproximadamente metade do galho para fora da água. Troque a água todos os dias. Após o aparecimento das raízes, retire o galho e plante. Importante deixar a terra bem úmida nos primeiros dias para que as raízes possam aderir com maior facilidade e menos estresse.



DICAS

RECEITA DE ADUBO LÍQUIDO

Ingredientes: 1 xícara de chá de borra de café, 5 cascas de banana, 5 a 10 cascas de ovo e 1 litro de água.

Modo de preparo: Misturar tudo no liquidificador e adicionar 1 litro de água. Armazenar em geladeira e utilizar até a mistura acabar.

Recomendação de uso do adubo líquido:

- 1 vez por semana (1 parte do adubo para 5 partes de água)
- 1 vez por mês (1 parte do adubo para 1 parte de água)

COMO DESIDRATAR AS ERVAS

Para aumentar o tempo de durabilidade das ervas depois de colhidas é possível desidratá-las. Para isso, lave e desgalhe cada uma delas. Em uma assadeira, coloque o papel toalha absorvente e espalhe as ervas. Leve ao forno a 180°C por cerca de 10 minutos. Algumas espécies precisam de até 15 minutos. Fique observando para não deixar queimar.

OUTRAS SUGESTÕES

Participe do Desafio
#MinhaHortaEmCasa no
Instagram!



Ouçá o nosso PodCast!
Disponível no Spotify,
SoundCloud e em nosso
site:
[http://nutrir.com.vc/blog/
podcast](http://nutrir.com.vc/blog/podcast)



Outras informações estão disponíveis em:

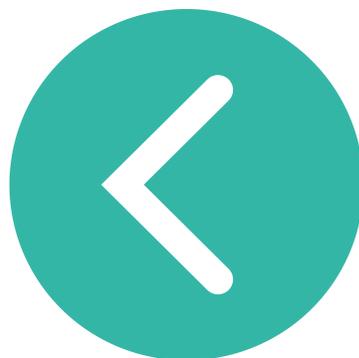
www.nutrir.com.vc

www.instagram.com/nutrirhorta

nutrirhorta@reitoria.ufrn.br

OUTRAS SUGESTÕES

Ao receber notícias, principalmente no contexto atual, seja crítico quanto a dados vinculados a “alimentos milagrosos” e à Covid-19, buscando sempre confirmar a fonte e a veracidade dessas informações em veículos oficiais, como por exemplo: Ministério da Saúde, Conselho Federal e Regional de Nutricionistas e da Secretaria de Estado da Saúde Pública do seu Estado.



Ministério da Saúde:

<https://saude.gov.br/>

Conselho Federal de Nutricionistas:

<https://www.cfn.org.br/>

Conselho Regional de Nutricionistas – 6^a região:

<https://www.crn6.org.br/>

Secretaria de Estado de Saúde Pública do Rio Grande do Norte:

<http://www.saude.rn.gov.br/>



**Siga as recomendações sobre
os cuidados com a sua saúde e
alimentação.**

**Se cada um fizer a sua parte,
em breve estaremos juntos
novamente.**

**Vamos cuidar uns dos outros
e de nós mesmos.**

Vamos vencer!



REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfn-emite-nota-sobre-pandemia--do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>.

Barazzoni, R. et al. Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection. Clin Nutr, p, 1-34, 2020.

BRASIL. Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma alimentação Saudável em tempos de COVID-19. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em 09 de abril de 2020.

BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.BRASIL.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus. Vamos nos proteger. Disponível em <<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha-CoronaVamosNosProgeter-v10-0504-compactado-2.pdf>>. Acesso em 08 de abril de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde – SCTIE. Diretrizes para diagnóstico e tratamento da COVID-19. Versão 1. Brasília, 06 de abril de 2020.

BRASIL. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Diretriz brasileira de insuficiência cardíaca crônica e aguda. Arq Bras Cardiol., 2018. v. 111, n.3, p.436–539.

Calder PC, Carr AC, Gombart AF, et al. (2020) Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections. Preprints, 2-9.

Damasceno KSFSC, Seabra LMJS, Rolim PM. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. Departamento de Nutrição. Programa de Pós-graduação em Nutrição. Orientações para serviço de Delivery de alimentos em tempos de COVID-19. Natal, março de 2020, 12p.

Gombart AF, Pierre A, Maggini S. (2020) A review of micronutrients and the immune system-working in harmony to reduce the risk of Infection. Nutrients, 12(1):236. doi:10.3390/nu12010236.

REFERÊNCIAS

Is It Safe to Order Food Delivery During the Coronavirus Pandemic? Here's What Experts Say. By Claire Gillespie Publicado em March 13, 2020. Health. Disponível em: <https://www.health.com/condition/infectiousdiseases/coronavirus/is-it-safe-to-order-food-delivery-coronavirus>.

Ministério da Saúde. AVASUS. Vírus respiratórios emergentes, incluindo a COVID-19. Disponível em: <<https://avasus.ufrn.br/local/avasplugin/cursos/curso.php?id=320>>. Acesso em 08 de abril de 2020.

Morais AHA, Maia JKS, Damasceno KSFSC, Seabra LMJ, Passos TS. Orientações Nutricionais para o enfrentamento do COVID-19. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Departamento de Nutrição. Programa de Pós-graduação em Nutrição. Natal, março de 2020, 20p.

Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. European Journal of Clinical Nutrition, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>.

Ponikowski P, Voors A, Anker S, Cleland J, Coats A, Falk V, et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of. Eur Hear J. 2016, v. 37, n. 27, p. 2129-200.

Read SA, Obeid S, Ahlenstiel C, et al. (2019) The Role of Zinc in Antiviral Immunity, Advances in Nutrition, 10(4): 696-710. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz013>.

Singer P, Blaser AR, Berger MM, et al. (2019) ESPEN guideline on clinical nutrition in the intensive care unit. Clinical Nutrition, 38(1):48-79. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.08.037>.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: 20 out. 2012.