




NUTRIÇÃO NA COVID-19

**Orientações
nutricionais para
pacientes com e
pós Covid-19**



Liga Acadêmica de Terapia Nutricional (LATEN)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS – PROEX
LIGA ACADÊMICA DE TERAPIA NUTRICIONAL - LATEN

Nutrição na Covid-19:
Orientação nutricional para pacientes com e pós
Covid-19

Organizadores

Araída Dias Pereira
Barbara Paixão de Gois
Renata Junqueira Pereira

Autores

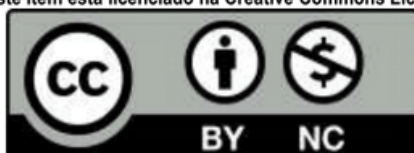
Luihara de Fátima Dias Wasconcelos
Renata Brasil Soares Ferreira
Nayara Caetano
Gabrielle Miyke da Silva
Lorrane Luísa Oliveira Silva
Vanessa Andrade Silva
Camilla Rodrigues Evangelista Silva
Wallace Pinheiro Vieira Gomes
Maria Gabriela de Oliveira Lisboa
Priscilla Sousa da Silva Cunha

Palmas-TO
2021

www.uft.edu.br
<https://ww2.uft.edu.br/index.php/proex>

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria, Sala 117
Palmas/TO | 77001-090
E-mail: proex@uft.edu.br

Este item está licenciado na Creative Commons Licence



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

F981n Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Nutrição na Covid-19: orientação nutricional para pacientes com e pós Covid-19. /
Organizadores: Araújo Dias Pereira, Renata Junqueira Pereira, Barbara Paixão de
Góis; Autores: Lúihara de Fátima Dias Wasconcelos et al. – Palmas, TO:
UFT/PROEX/LATEN, 2021.
56 p.:il. color.

Liga Acadêmica de Nutrição de Terapia Nutricional - LATEN
Liga Acadêmica de Nutrição Materno Infantil - LANMI
ISBN: 978-65-87246-20-8

1.Terapia nutricional. 2. Covid 19. 3. Reabilitação. 4. Estado nutricional. I. Título.

CDD 613

CADERNO EDUCATIVO

LIGA ACADÊMICA DE TERAPIA NUTRICIONAL (LATEN)

© 2021. Universidade Federal do Tocantins- Campus de Palmas.
Av NS 15, Quadra 109 norte| Plano Diretor Norte | 77001-090.
Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários- PROEX.

Organizadores:

Dra. Araújo Dias Pereira
Mestranda Barbara Paixão de Gois
Dra. Renata Junqueira Pereira

Autores:

Luihara de Fátima Dias Wasconcelos¹
Renata Brasil Soares Ferreira¹
Nayara Caetano¹
Gabrielle Miyke da Silva¹
Lorrane Luísa Oliveira Silva¹
Vanessa Andrade Silva¹
Camilla Rodrigues Evangelista Silva¹
Wallace Pinheiro Vieira Gomes²
Maria Gabriela de Oliveira Lisboa²
Priscilla Sousa da Silva Cunha²

¹Liga Acadêmica de Terapia Nutricional

²Liga Acadêmica de Nutrição Materno Infantil

Elaboração:

Liga Acadêmica de Terapia Nutricional

Colaboração:

Liga Acadêmica de Nutrição Materno Infantil

Parceria:

Lions Clube Palmas (Jalapão) - Pres. CaL Araújo Dias Pereira e Diretora de Marketing
CaL Bárbara Paixão de Gois
Distrito LB-2 - DG MJF Ana Maria Teófilo
Distrito Múltiplo LB - CC Henrique Heliodoro Teixeira Neto



NUTRIÇÃO NA COVID-19

Orientações nutricionais para pacientes com e pós Covid-19

PALMAS-TO
2021

Copyright © 2021- Liga Acadêmica de Terapia
Nutricional-UFT - Todos os Direitos Reservados.

Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Campus Palmas-TO
Av NS 15, Quadra 109 norte| Plano Diretor
Norte | 77001-090.

PALMAS-TO
2021

SUMÁRIO

1. Apresentação.....	7
2. Manifestações clínicas na Covid-19.....	8
3. Influência da alimentação na resposta imunológica.....	12
4. Alterações da massa corporal na Covid-19.....	18
5. Condutas dietéticas em pacientes hospitalizados.....	20
6. Importância da hidratação e quais os líquidos utilizados ou indicados na Covid-19.....	31
7. Medidas dietéticas para o controle de sintomas.....	33
8. Covid-19 e gravidez. Quais as complicações?	36
9. Orientações nutricionais gerais para gestantes.....	37
10. Suplementação nutricional na reabilitação no pós Covid-19.....	39
11. Verdade ou Fake?.....	40
12. O coronavírus pode ser transmitido pelos alimentos?.....	41
13. Quais os principais cuidados de higiene ao manipular alimentos e cozinhar?.....	42
14. Precisa suplementar Vitamina D, C e Zinco para prevenir Covid-19?.....	49
15. Referências Bibliográficas.....	51



APRESENTAÇÃO

A pandemia de Covid-19, causada pelo SARS-CoV-2, que emergiu no final de 2019 em Wuhan, província de Hubei, na China, se disseminou por todos os continentes, aumentando exponencialmente o número de infectados e ocasionando milhares de mortes no mundo (ZHU et al., 2020). No Brasil, o número de casos vêm aumentando de forma assimétrica e ainda estamos em fase crítica da pandemia em várias regiões.

A alimentação é um fator extremamente importante quando se trata da manutenção da imunidade em tempos de pandemia. Não existe até o momento nenhuma evidência científica que aponte um ou mais alimentos específicos ou suplementos alimentares que possam prevenir o contágio ou ajudar no tratamento da Covid-19. Contudo, uma alimentação adequada é fundamental, especialmente devido ao fato de que uma alimentação mais saudável e equilibrada pode colaborar para o fortalecimento do sistema imune (SOARES; BOTELHO, 2020).

Dessa forma, este Caderno Educativo traz orientações nutricionais para pacientes com e pós Covid-19, com embasamento científico e informações atualizadas sobre o tema, com intuito de orientar de forma simples e didática não só os profissionais e estudantes da área da saúde, mas também estes pacientes que estão ou foram infectados.

2. Manifestações clínicas na Covid-19



Os pacientes infectados com o vírus da Covid-19 podem ser:



ASSINTOMÁTICOS:

São aquelas pessoas que possuem teste laboratorial positivo para Covid-19 porém, não apresentaram nenhum sintomas da doença.



SINTOMÁTICOS:

São aquelas pessoas que possuem teste laboratorial positivo para Covid-19 mas também apresentam um ou mais dos sintomas a seguir.

A Tabela a seguir apresenta os sinais e sintomas que o paciente com a doença Covid-19 pode apresentar, desde casos leves, até o paciente com a doença grave.

Classificação dos casos de COVID-19.

Classificação Definição

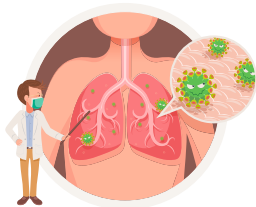
Caso leve



Doença não complicada

- Casos confirmados de COVID-19 sem comprometimento pulmonar (pneumonia) ou hipóxia. Caracterizado a partir da presença de sintomas não específicos;
- Os sinais e sintomas mais comuns são: febre, tosse, dificuldade para respirar, dor na garganta, congestão nasal, cefaléia, mal-estar e mialgia;
- Outros sintomas são diarreia, náuseas e vômitos, alterações do olfato e do paladar;
- Manifestações neurológicas podem ocorrer como tontura, agitação, convulsões e quadro clínico de AVC).

Caso moderado



Pneumonia sem complicações

- Os sintomas mais frequentes podem incluir desde sinais leves da doença, como tosse persistente e febre persistente diária, até sinais de piora progressiva de outro sintoma relacionado à COVID-19 (fraqueza muscular, prostração, hiporexia, diarreia) quadro clínico de pneumonia (dispneia, taquipneia, febre, tosse, expectoração) sem sinais ou sintomas de gravidade;
- Comorbidades “descompensadas”, como doenças cardíacas, asma, DPOC, diabetes mellitus e pacientes imunossuprimidos.

Classificação dos casos de COVID-19.

Classificação	Definição
---------------	-----------

Caso grave



Síndrome da Angústia Respiratória Aguda

Quadro clínico de pneumonia com sinais de gravidade, ou seja, pneumonia + um dos seguintes sinais:

- Frequência respiratória maior que 30 incursões por minuto (≥ 30 irpm);
- Saturação periférica de O₂ (oxigênio) menor ou igual a 90% em ar ambiente;
- Coloração azulada de lábios ou rosto;
- Presença de sinais de desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax.

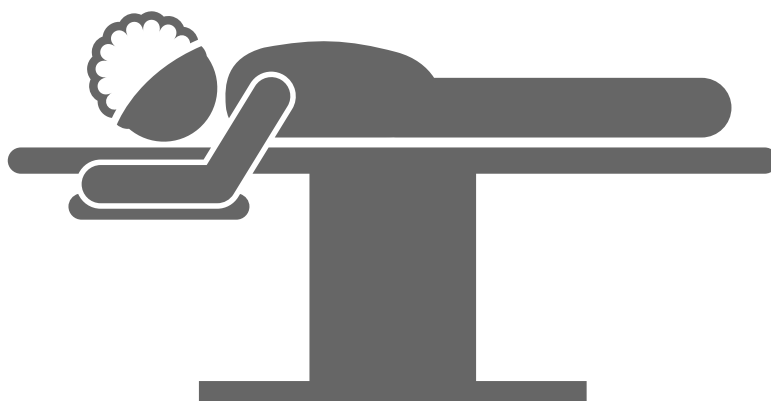
Caso crítico



Os principais sintomas são:

- Síndrome da Angústia Respiratória Aguda evoluindo em piora;
- Alteração do nível de consciência;
- Oligúria;
- Taquicardia;
- Alteração em extremidades;
- Sepses;
- Trombose aguda;
- Insuficiência respiratória grave;
- Disfunção de múltiplos órgãos;
- Pneumonia grave;
- Hipotensão;
- Importante: em gestantes, observar hipotensão.
- Necessidade de suporte respiratório e internações em unidades de terapia intensiva.

Posição Prona



A posição prona (deitada de barriga para baixo) pode ser benéfica em alguns pacientes com a Covid-19, pois no paciente acordado é de fácil realização, adaptável e compatível com a maioria dos aparelhos utilizados no cuidado do paciente com a doença moderada ou grave. Necessariamente o paciente deve estar comunicativo e colaborativo para iniciar o tratamento.



3. Influência da alimentação na resposta imunológica a Covid-19



O sistema imunológico é responsável pela resposta do nosso corpo a infecções, pois atua no controle de vírus e bactérias nocivos ao organismo. Logo, a dieta balanceada, ajuda a fornecer energia para o bom funcionamento de nossas células de defesa, fortalecendo nosso sistema imunológico (GOIS et al., 2020).

Nesse sentido, a melhor opção continua sendo uma dieta diversificada e equilibrada, adequada em calorias e com a presença de diferentes nutrientes (COELHO-RAVAGNANI et al., 2020).



É de suma importância não só o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, mas ainda a moderação no consumo de sal, açúcares e gorduras, que são ingredientes que contêm alto teor de alguns nutrientes que podem ser prejudiciais à saúde, relacionados ao surgimento de doenças como hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (GOIS et al., 2020).

Além disso, pacientes com doenças cardiovasculares, no sistema digestivo ou respiratório, e com câncer, são considerados como mais propícios a contrair o coronavírus. O motivo dessa maior probabilidade é que essas doenças fazem com que o sistema imunológico fique debilitado, mais fraco, encontrando dificuldades para combater a infecção (MESENBURG et al., 2021).

Portanto, uma alimentação saudável é a melhor ferramenta para preservar a saúde e prevenir doenças. Alguns nutrientes como a vitamina A, C, D, ferro, zinco e selênio podem otimizar a resposta imunológica, atuando como tratamento coadjuvante (CARDOSO et al., 2020).

A seguir, destacamos o papel dessas vitaminas e minerais e as suas fontes alimentares.

Vitamina A

Possui papel essencial na função imunológica, estudos apontam que pessoas com deficiência de vitamina A estão mais suscetíveis a processos infecciosos (CARDOSO et al., 2020).



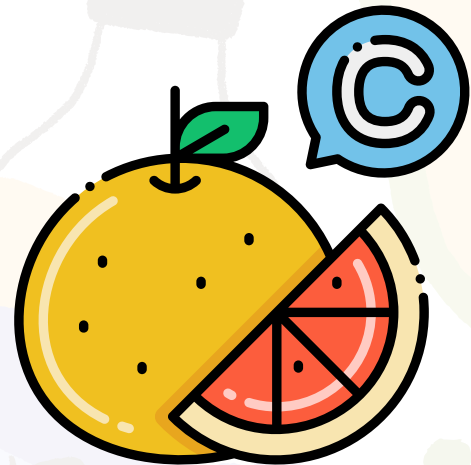
E por isso, é uma opção promissora para a prevenção da infecção do novo coronavírus.

Principais fontes: ovos, leite, queijos, fígado, legumes e verduras de cor alaranjada (abóbora, buriti, mamão, manga, cenoura) e de cor verde escuros (almeirão, agrião, couve, espinafre, ora-pro-nóbis, rúcula).

Vitamina C

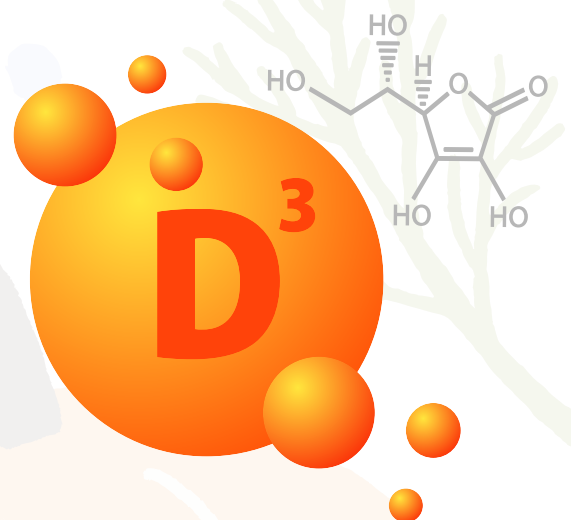
Aumenta a resistência contra infecções virais, prevenindo a suscetibilidade a pneumonias e, conseqüentemente, sendo benéfica nas infecções por coronavírus, que têm como potencial complicação o acometimento do trato respiratório inferior. Ela também tem ação na diminuição da duração e gravidade de infecções de vias aéreas superiores e no alívio de sintomas como espirros, coriza e congestão nasal (CARDOSO et al., 2020).

Principais fontes: frutas cítricas (laranja, limão, mexerica/tangerina, abacaxi, acerola), goiaba, morango, manga, kiwi, caju, lichia, tomate, brócolis, espinafre, couve, repolho, rúcula, agrião e pimentão (verde, vermelho e amarelo).



Vitamina D

É conhecida como a “vitamina do sol”, desempenha papel importante no sistema imunológico, ajudando a manter a imunidade e a reduzir a inflamação, o que pode ajudar na resistência a infecções e prevenir inúmeras doenças, incluindo as do trato respiratório (IDDIR et al., 2020).





A deficiência de vitamina D tem relação com o desenvolvimento de hipertensão, diabetes mellitus e obesidade, logo o seu consumo pode amenizar os riscos à saúde relacionados com a Covid-19 (COELHO-RAVAGNANI et al., 2020).

Principais fontes: ovo (gema de ovo), leite e derivados e peixes (arenque fresco, salmão).

Ferro

A ingestão adequada de ferro é essencial para o funcionamento adequado do sistema imunológico, a deficiência de ferro afeta a imunidade humoral e celular (IDDIR et al., 2020).

Principais fontes: carne bovina, de aves e peixe, frutos do mar, ovo (gema de ovo), beterraba, leguminosas (feijões, lentilhas), vegetais de cor verde-escuro (bertalha, espinafre, brócolis, couve, rúcula, agrião) e melão.



Zinco

Essencial para o bom funcionamento da função imunológica, participando de reações da resposta inflamatória do corpo contra agentes infecciosos, sua deficiência pode ocasionar disfunções imunológicas, ocorrendo infecções intercorrentes, resultando na queda considerável da quantidade de células de defesa encontradas no sangue (IDDIR et al., 2020).

Estudos recentes demonstram que a deficiência de zinco aumenta a suscetibilidade a infecções como pneumonia (COELHO-RAVAGNANI et al., 2020).

Ou seja, é fundamental a ingestão das quantidades adequadas de zinco, visto que em pacientes com COVID-19, a pneumonia é uma consequência da lesão gerada pelo novo coronavírus nos pulmões ou da resposta exagerada do sistema imune do organismo ao vírus.



Principais fontes: carne bovina, de aves e peixe, ovo (gema de ovo), leite e seus derivados, ostras, mariscos, cereais integrais, feijões e frutas oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas).

Selênio

Possui ação antioxidante, auxilia diretamente na proteção e fortalecimento da imunidade e ajuda a reduzir a inflamação (IDDIR et al., 2020).



Principais fontes: castanha-do-Brasil, feijão, farinha de trigo (integral), fubá de milho, macarrão integral e frutas como ameixa, manga, maracujá e melancia, com destaque para a castanha-do-Brasil que fornece uma generosa quantidade desse nutriente.

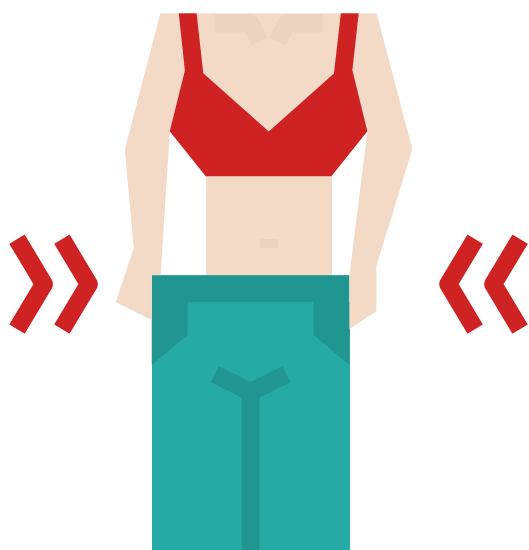
Cabe ressaltar a importância das orientações apresentadas no **Guia alimentar para a população brasileira (2014)**, que auxiliam na manutenção de uma alimentação saudável de forma simples e objetiva, estimulando a ingestão de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras que, em sinergia, irão favorecer a saúde imunológica e intestinal.



4. Alterações da massa corporal na Covid-19

A perda de peso é frequentemente observada em pacientes com Covid-19 e pode ser causada por diferentes fatores. Dentre eles, sintomas que acompanham a doença podem levar à redução na ingestão alimentar, como exemplo inapetência (falta de apetite), anosmia (perda ou redução do olfato) e ageusia (perda do paladar), bem como fadiga e febre.

Essas manifestações contribuem para a perda de peso, a qual pode causar desnutrição, e conseqüentemente, piora do tratamento (FILIPPO et al., 2020).

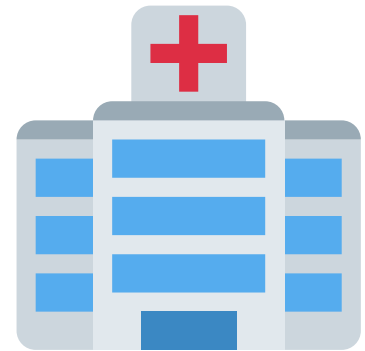


Além disso, essa perda de peso é acompanhada por perda de massa muscular devido à imobilização da pessoa com Covid-19, tanto em pessoas que estão em tratamento em casa, quanto em pessoas internadas em hospitais.

O confinamento em casa pode levar a reduções na atividade física causadas pelo comportamento sedentário, junto aos conjuntos de sintomas que a pessoa apresenta, e esses fatores estão associados à perda de massa muscular (ANKER et al., 2020).

Todos os fatores citados anteriormente contribuem também para o hipercatabolismo na Covid-19, ou seja, aumentam a demanda energética do metabolismo em conjunto com uma insuficiência anabólica, levando à perda de peso e piora do estado nutricional do paciente.

Assim como, a hospitalização por Covid-19 pode levar a um repouso prolongado no leito que limita ainda mais o movimento, apresentando maior risco de perda muscular, principalmente em indivíduos idosos (ANKER et al., 2020).



Portanto, existem muitos fatores metabólicos e nutricionais que podem contribuir para o desgaste corporal em pessoas com Covid-19, levando à perda de peso e de massa muscular.

Dessa forma, o tratamento deve se concentrar no suporte alimentar e exercícios de reabilitação, sempre que possível, para diminuir a perda muscular em pessoas com Covid-19 e recuperar a perda no pós-Covid.



5. Condutas dietéticas em pacientes hospitalizados

Diante do cenário da pandemia de Covid-19, a terapia nutricional surge como importante aliada para se atingir bons resultados clínicos no tratamento de pessoas diagnosticadas com o vírus, oferecendo um aporte adequado de energia, proteína e micronutrientes, visando à prevenção da desnutrição e o fortalecimento do sistema imunológico.

Nesse sentido, cada paciente deve ser individualmente avaliado para que as suas especificidades sejam contempladas durante a implementação de uma dieta, sendo coletadas informações a partir da triagem e avaliação nutricional (LIMA, 2020).

Ou seja, a gravidade da doença (leve, moderada e grave) e a presença ou ausência de comorbidades são fatores de extrema relevância no processo de elaboração e aplicação de condutas dietéticas adequadas (PIOVACARI et al., 2020).

Tipos de Dieta



A alimentação equilibrada é um dos recursos vitais para o restabelecimento dos enfermos, e a dietoterapia tem um papel importante na recuperação e conservação da saúde, permitindo preservar ou recuperar o estado nutricional por meio do seu papel co-terapêutico em doenças crônicas e agudas. Além disso, é uma prática importante na experiência de internação.

Dessa forma, seguem alguns tipos de dietas utilizadas em âmbito hospitalar:



Dieta Geral

Objetivo

Suprir as necessidades nutricionais e manter o estado nutricional de pacientes com ausência de alterações metabólicas significativas ou risco nutricional.

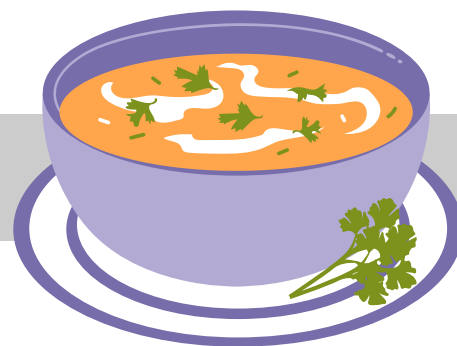
Indicação para uso

Pacientes adultos ou idosos cuja condição clínica não exija modificações em nutrientes e consistência da dieta.

Características

Distribuição e quantidades normais de todos os nutrientes. Não existe restrição no tipo ou no método de preparo ou na consistência dos alimentos servidos. Dieta harmônica, completa e nutricionalmente adequada, fornecendo energia e nutrientes em quantidades diárias recomendadas para manter a saúde do indivíduo.

Dieta Branda



Objetivo

Fornecer uma dieta contendo o mínimo possível de fibras que não foram abrandadas pela cocção, e uma quantidade moderada de resíduos.

Indicação para uso

Utilizada como transição entre a dieta pastosa e geral. Paciente no pós-cirúrgico, em que as funções digestivas estão debilitadas, com dificuldade na mastigação ou deglutição, com uso de prótese dentária, presença de gastrite ou úlcera péptica.

Características

Os alimentos são abrandados por cocção ou ação mecânica (amassados ou batidos), facilitando a mastigação e a digestão, sem alteração de nutrientes.



Dieta Pastosa

Objetivo

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

Indicação para uso

Para paciente com dificuldade na mastigação ou deglutição devido à inflamação, danos neurológicos, distúrbios neuromotores, retardo mental severo, doença esofágica, alterações anatômicas da boca ou esôfago, dentição incompleta e uso de prótese dentária. Não é indicada àqueles com risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas).

Características

Normal em todos os nutrientes. Os alimentos estão na forma de purê, amassados ou bem cozidos, exceto os naturalmente macios.

Dieta Líquida Pastosa



Objetivo

Fornecer alimentos que facilitem a deglutição e não necessitem de mastigação.

Indicação para uso

Pacientes com disfagia (dificuldade de deglutir), principalmente para líquidos finos.



Características

Constituída de alimentos líquidos em consistência mais grossa, pode incluir água e suco engrossados com espessantes comerciais.

Dieta Líquida Completa



Objetivo

Fornecer uma dieta que seja bem tolerada por pacientes que não podem ingerir alimentos sólidos e que não têm disfagia (dificuldade de deglutir) líquidos finos.

Indicação para uso

Após cirurgias de cabeça e pescoço, em doenças agudas e para aqueles pacientes incapazes de tolerar alimentos sólidos ou com dificuldades de mastigação ou deglutição. Deve haver precaução com o uso dessa dieta naqueles com risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas). É preferencialmente, uma dieta de transição, e a progressão para alimentos sólidos deve ser completada tão rápido quanto possível.



Características

Contém alimentos na forma líquida ou que se liquefaz à temperatura corporal. Permite adição de leite e derivados, sucos, ovos e cereais refinados. Não é necessário o uso de espessantes, pois é liberada a oferta de líquidos finos.

O que são Suplementos Nutricionais?



Os suplementos nutricionais são substâncias ingeridas por via oral - na forma de comprimidos, líquidos, pós ou cápsulas - com a finalidade de agregar algum valor nutricional à dieta do paciente, contribuindo para o ganho de peso, favorecendo a ingestão de micronutrientes e macronutrientes, além de auxiliar no tratamento de doenças (MAHAN, RAYMOND, 2018).

Eles são indicados para todos os pacientes que não atingem a meta calórica ideal com a dieta via oral, visto que uma condição nutricional inadequada influencia na progressão da doença (BRASPEN, 2021).



Vias de administração



Nutrição Oral

Alimentação pela boca, primeira opção para a realimentação precoce do paciente.



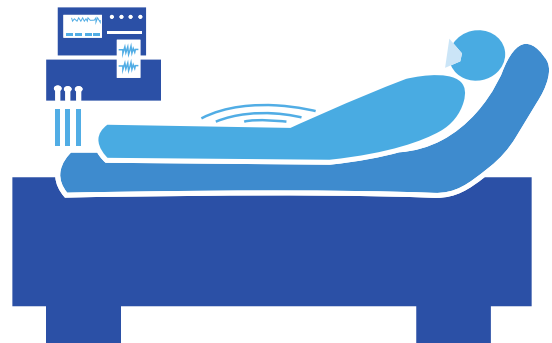
Nutrição Enteral

A nutrição enteral (NE) é indicada quando trato gastrointestinal está em funcionamento e impossibilidade de alimentação pela via oral (boca). Divide-se em duas possibilidades a depender do tempo estimado de permanência.

Sondas nasoenterais: < 6 semanas, posição da sonda pode ser no estômago ou intestino (duodeno ou jejuno).

- **Sonda nasogástrica:** é o modo mais comum de acessar o sistema gastrointestinal, porém há maior risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas).
- **Sonda nasoduodenal e nasojejunal:** para os pacientes que não conseguem tolerar a alimentação gástrica (no estômago), há menor risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas). Neste caso é necessária a passagem de uma sonda específica por meio de endoscopia.

Estomias: > 6 semanas, a fim de evitar complicações relacionadas com irritação nasal e do sistema gastrointestinal superior e para melhor qualidade de vida do paciente.

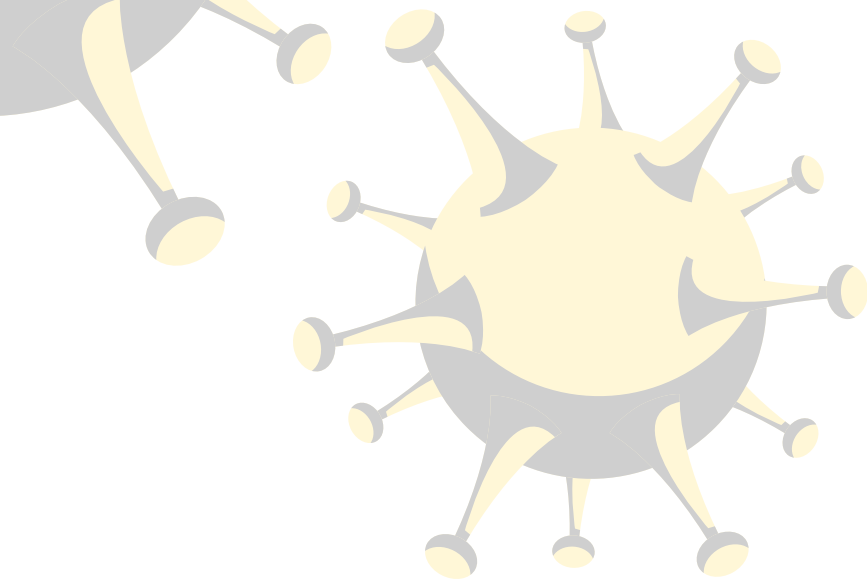


- **Gastrostomia:** realizada por meio de um procedimento cirúrgico, via endoscópica ou fluoroscopia, em que a sonda é posicionada diretamente no estômago. Há maior risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas).
- **Jejunostomia:** realizada por meio de um procedimento cirúrgico ou por via endoscópica, em que a sonda é posicionada diretamente no intestino na posição jejunal. Há menor risco de broncoaspiração (quando o alimento é inalado e vai para as vias aéreas).

Nutrição Parenteral

A terapia nutricional parenteral é indicada quando o trato gastrointestinal não pode ser utilizado por diversos motivos, fornecendo os nutrientes diretamente para a corrente sanguínea por via intravenosa. Indica-se seu uso também quando o paciente não atinge o consumo de todas as calorias e proteínas com somente a alimentação oral ou enteral, sendo necessária a utilização de terapia nutricional mista, ou seja, a combinação de nutrição por via oral e parenteral, ou via enteral e parenteral em conjunto.

Há casos em que a nutrição parenteral pode ser a única fonte de nutrição durante a recuperação de uma doença, lesão ou cirurgia, ou pode ser uma terapia de manutenção da vida aos que perderam a função absorptiva do trato gastrointestinal. Também divide-se em duas opções de vias de acesso.



- **Nutrição parenteral periférica:** Veias de acesso periférico, menor calibre, fluxo sanguíneo baixo, tolera apenas soluções com osmolaridade < 700 mOsm/l.
- **Nutrição parenteral central:** Veias de acesso central, maior calibre, fluxo sanguíneo alto, as soluções utilizadas têm alta osmolaridade > 700 mOsm/l. Indicada para períodos prolongados (> 10 dias).

Paciente pronado, como alimentar?



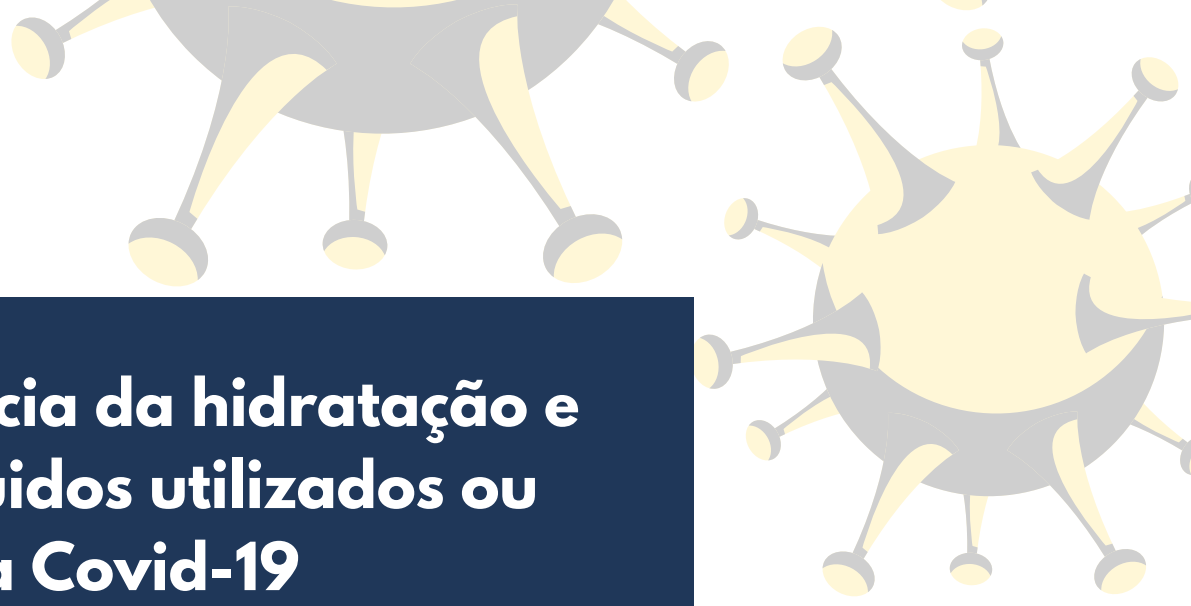
A posição de prona é definida como uma manobra em que o paciente é colocado de bruços no leito, ou seja, o paciente é colocado em decúbito ventral. É frequentemente utilizada para auxiliar na hipoxemia (baixo oxigênio presente no sangue), dos pacientes com Covid-19 (ARAÚJO, 2021).



Mesmo quando o paciente está pronado, a terapia nutricional enteral deve ser mantida, porém com alguns cuidados, tais como: pausar a dieta na movimentação do paciente, manter a cabeceira elevada entre 25-30°, ofertar a terapia de forma contínua em bomba de infusão, dentre outros (BRASPEN, 2020).

Porém a manobra confere alguns riscos aos pacientes que fazem uso, como o risco de broncoaspiração (quando a alimentação ou outro líquido, como a saliva ou vômito é inalado e vai para as vias aéreas), se o paciente não estiver entubado, por isso é necessária a verificação da cabeceira, do posicionamento da sonda de alimentação enteral, interromper a infusão da dieta 2 horas antes da pronação do paciente, reiniciar a dieta 1 hora após e pará-la novamente até 1 hora antes de retornar à posição supina (deitado de barriga para cima) (QUIRINO, et al., 2020).

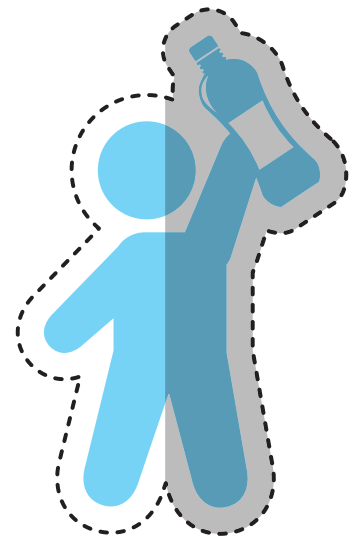




6. Importância da hidratação e quais os líquidos utilizados ou indicados na Covid-19

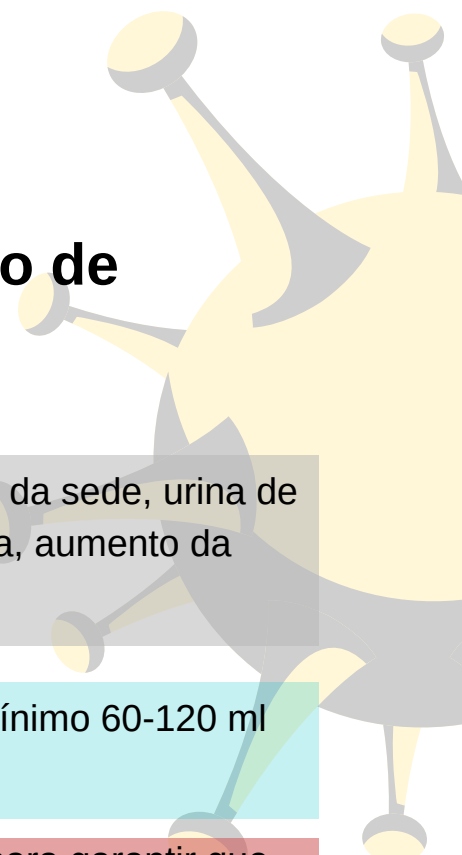
O consumo de líquidos é essencial para promoção da saúde, visto que manter-se hidratado promove inúmeros benefícios ao corpo. Indivíduos com Covid-19 possuem maior predisposição à desidratação devido às perdas de fluidos, que são causadas pelos sintomas da doença, tais como: perda de peso, náuseas, vômitos e diarreia, as quais podem levar à piora do estado de recuperação da doença (ASPEN, 2020).

Dessa forma, é essencial que o consumo de líquidos claros seja estimulado mesmo na ausência de sede, com a finalidade de repor as perdas de fluidos, ajudando o corpo a combater o vírus, apoiar a função imunológica e diluir as secreções respiratórias, a fim de limpar os pulmões, diminuindo risco de pneumonia, importante complicação na Covid-19 (ASPEN, 2020).



Logo, a hidratação se caracteriza como uma etapa importante para a resposta e recuperação do corpo, sendo essencial no tratamento da Covid-19.

Orientações para a ingestão de líquidos na Covid-19



Monitorar os sinais de desidratação, tais como: aumento da sede, urina de cor escura, redução da produção de urina, boca seca, aumento da frequência cardíaca, cansaço.

Beber água ou líquidos claros a cada hora. Beber no mínimo 60-120 ml de líquido a cada 15 minutos.

Aumentar a ingestão de líquidos conforme necessário para garantir que está eliminando uma urina de cor amarela clara a cada 3-4 horas.

Tomar pequenos goles frequentes de líquidos a cada poucos minutos se não for capaz de beber grandes volumes de líquidos de uma só vez.

Usar variedade de líquidos, para evitar a fadiga do sabor.

Manter os líquidos ao lado da cama durante a noite.

Se estiver apresentando vômito ou diarreia, certificar-se de que está fazendo hidratação oral além da água, como bebidas claras com calorias, proteínas e minerais tais como: água de coco, soro fisiológico e outros isotônicos.

Para não esquecer, tenha sempre uma garrafa com água por perto.

7. Medidas dietéticas para o controle de sintomas do paciente



A alimentação saudável é capaz de auxiliar na prevenção da Covid-19 não só por fornecer os nutrientes e compostos bioativos necessários para a integridade da imunidade, como também por assegurar o peso saudável.

As orientações apresentadas no Guia alimentar para a população brasileira são eficazes para que os indivíduos se alimentem de forma saudável, e elas são expostas de forma simples e objetiva.

Nesse contexto, para pessoas que forem diagnosticadas com a doença, a recomendação é de que se mantenha a alimentação adequada, dando prioridade para o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, conforme o Guia Alimentar para a população brasileira (2014). No entanto, alguns dos sintomas característicos da doença podem afetar diretamente o estado nutricional.

Diante disso, destacamos os sintomas seguidos das orientações nutricionais para o controle.



Orientações Dietéticas

Prefira:

- Legumes, raízes e tubérculos cozidos. Ex. chuchu, abobrinha, cenoura, batata, inhame, mandioquinha, abóbora, mandioca, cará, inhame e outros;
- Arroz, macarrão, semolina, fubá, amido de milho, cuscuz de tapioca, torradas, biscoitos de amido de milho, bolacha de água e sal, torradas, pão francês;
- Frutas: maçã sem casca, caju, goiaba, melão, banana, pêra sem casca, limão, melão, pêssego, melancia;
- Carnes magras assadas, grelhadas ou cozidas, sem gordura e, no caso de frango e peixe, sem pele;
- Sagu, purê de frutas (maçã sem casca, pêra, banana, goiaba);
- Água de coco, bebidas isotônicas, água aromatizada (sempre com água filtrada ou fervida);



Evite:

- Vegetais folhosos e crus (alface, rúcula, agrião);
- Frutas laxativas, como laranja, mamão, ameixa, abacate;
- Frituras e alimentos gordurosos;
- Condimentos tipo catchup, mostarda e pimenta;
- Alimentos fermentativos como brócolis, cebola, couve-flor, pimentão, repolho, rabanete, taioba, grão-de-bico, ervilha.

- Leite e derivados. Ex. leite de vaca, creme de leite, requeijão cremoso, queijos, coalhada (pode utilizar as versões sem lactose);
- Açoçantes e produtos a base de polióis: sorbitol, xilitol, maltitol e manitol, encontrados em produtos dietéticos;
- Amendoim e oleaginosas, como nozes, castanha de caju, castanha do Brasil, amêndoas, pistache e castanha de baru.

Anosmia e Disgeusia



Anosmia (alterações do olfato)

Digesusia (alterações do paladar).

Quando você perde esses dois sentidos (olfato e paladar), fica mais difícil se alimentar, mas é fundamental manter uma alimentação adequada e saudável. Para isso, vale a pena investir em outros sentidos para estimular o prazer ao comer:

VISÃO: prepare pratos visualmente bonitos e apetitosos. Aposte em alimentos de diferentes cores, cortes e bem distribuídos.

AUDIÇÃO: prefira alimentos com texturas crocantes e/ou que promovam sons que tragam boas sensações.

Orientações:

- Beba bastante água para melhorar a hidratação oral;
- Opte por alimentos ou preparações de maior preferência;
- Escolha alimentos que você sente prazer ao comer;
- Aumente o fracionamento da dieta em 6 a 8 refeições por dia e reduza o volume por refeições;
- Prefira alimentos com sabores e aromas mais fortes;
- Para realçar o sabor e aroma dos alimentos use condimentos, ervas aromáticas e temperos naturais nas preparações (cheiro verde, açafrão, orégano, tomilho, manjericão);

- Você pode utilizar ervas, frutas e especiarias para aromatizar a água e outros líquidos;
- Utilizar talheres de plásticos se os alimentos tiverem gosto metálico;
- Aumente o consumo de frutas ácidas como acerola, abacaxi, laranja, limão, kiwi, mexerica, limão, e morango. Pois elas podem auxiliar na melhora desses sintomas.
- Utilize gotas de limão ou vinagre para temperar saladas;
- Modifique a consistência dos alimentos de acordo com aceitação.

8. Covid-19 e gravidez. Quais as complicações?

Devido ao alto risco de adoecer e morrer, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou as gestantes como grupo de risco para Covid-19.

Na maioria das pessoas infectadas, os sintomas apresentados são leves, com febre e tosse seca. Porém, em mulheres após 20 semanas de gestação, podem ter também cansaço, falta de ar, diarreia, congestão do nariz e coriza. Algumas mulheres podem desenvolver também a síndrome respiratória aguda grave, que exige cuidados hospitalares (ZAIGHAM; ANDERSSON, 2020).

Gestantes que desenvolvem Covid-19 grave, e que já possuem alguma comorbidade, têm mais chances de passarem por um parto cesariano de emergência ou um parto prematuro, o que eleva o risco de morte materna e do recém-nascido (LI et al., 2020).

9. Orientações nutricionais gerais para gestantes com e pós Covid-19

- Primeiramente é necessário deixar claro que não existe um nutriente específico ou suplementação que combata o Covid-19, as orientações nutricionais tem como objetivo a manutenção ou melhora da imunidade natural de cada pessoa, a imunização completa contra o vírus é somente com a vacina (BOTELHO, 2020);
- Após compra de alimentos, certifique de higienizá - los bem, pois o organismo já se encontra fragilizado e qualquer infecção a mais pode piorar o caso.
- Evitar consumo de frituras, gordura trans e de ultraprocessados na gestação.
- Buscar se alimentar o necessário para o bom andamento da gestação, isto é, evitar restrições alimentares desnecessárias como dietas da moda , prevenindo assim a desnutrição, fazendo-se pelo menos três refeições por dia, e buscar principalmente alimentos de fontes vegetais que são ricos em vitaminas e minerais.

- Restringir ao máximo o consumo de industrializados (refrigerantes, sucos artificiais, achocolatados, enlatados, embutidos), pois estes além de possuírem calorias vazias - que não fornecem nutrientes - são compostos por conservantes e aditivos potencialmente danosos à saúde da mãe e do bebê.



- Dê preferência a alimentos integrais ricos em fibras (verduras, legumes, frutas, castanhas).
- Também valorize as boas fontes de proteínas, alternando entre pescados, aves, ovos, feijões, legumes, e proteínas vegetais em geral, evitando o consumo de carnes gordurosas, e se alimentando moderadamente de carne vermelha.



- Previna anemia, aliando consumo de carnes e proteínas em geral com vitamina C (ela aumenta a absorção de ferro), que pode ser encontrada em diversas frutas (caju, goiaba, acerola, laranja, tangerina, limão).
- Aumente o consumo de água para evitar quadros de desidratação provenientes das reações do corpo à Covid-19.

10. Suplementação nutricional na reabilitação no Pós-Covid-19

A Reabilitação pós-Covid-19 é um conjunto de medidas que ajudam pessoas com deficiências causadas pelo vírus a recuperarem a funcionalidade do corpo e reduzirem o impacto de diversas condições de saúde que a pessoa desenvolve após a doença. Essa reabilitação consiste no acompanhamento realizado por uma equipe com vários profissionais e áreas de atenção à saúde (FILHO et al., 2020).

O estado nutricional do paciente pós-Covid-19 pode estar prejudicado devido à doença e isto se manifesta de diversas formas, entre elas: perda de peso; perda de massa muscular e deficiências nutricionais devido ao insuficiente aporte de micronutrientes (minerais e vitaminas). Esse conjunto de fatores é prejudicial para a recuperação da doença, e deve ser acompanhado para melhora da condição de saúde (CAMPOS et al., 2021).

Dessa forma, é essencial que a alimentação seja balanceada, rica em proteínas, vitaminas e minerais. A reabilitação deve ser implementada com um conjunto de estratégias que visam a recuperação adequada do paciente, que incluem: suplementação nutricional, exercícios e avaliação da massa e função muscular. De modo que, a suplementação deverá ser indicada e acompanhada por um nutricionista (FILHO et al., 2021).

11. Verdade ou Fake?

"É hora de esclarecer dúvidas"



12. O coronavírus pode ser transmitido pelos alimentos?

FAKE

O vírus Sars CoV-2 é transmitido de uma pessoa para outra através do contato direto ou indireto entre o vírus e as membranas mucosas (nariz, olhos ou boca) através do ar, como tocar uma superfície inanimada contaminada e, em seguida, colocar as mãos nos olhos, boca ou nariz (BRASIL, 2020).

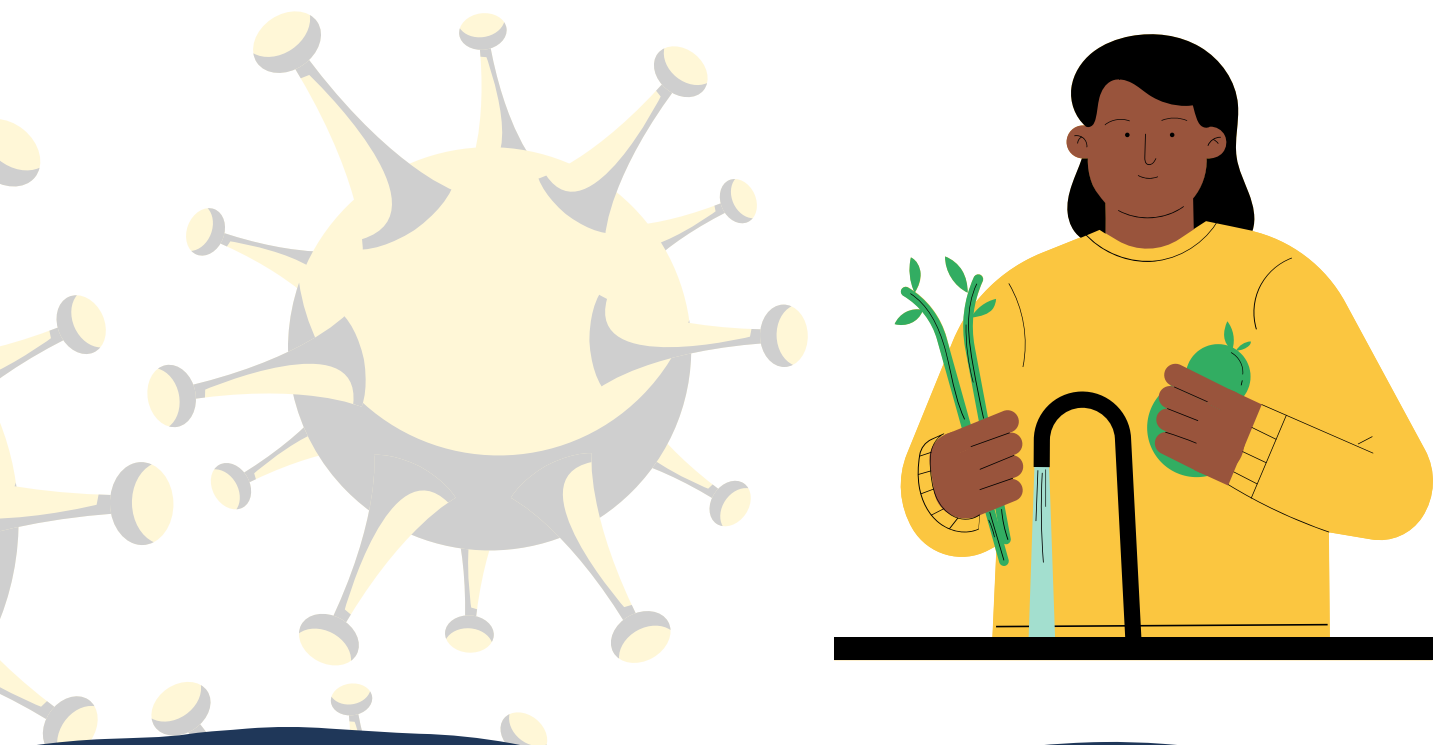
Não há comprovação de que o vírus seja transmitido por alimentos contaminados, porém regras gerais de higiene cotidiana, como lavagem regular das mãos e regras de higiene para a preparação de alimentos, devem ser seguidas. Estes cuidados devem estar inseridos no dia a dia de quem prepara as refeições e não somente em tempos de Covid-19 (BRASIL, 2021).



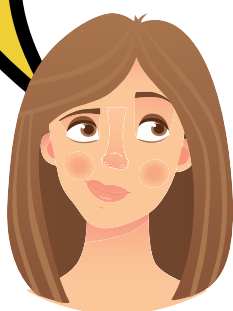
13. Quais os principais cuidados de higiene ao manipular alimentos e cozinhar?

As doenças transmitidas por alimentos são uma grande preocupação para os Órgãos de Saúde em todo o mundo, sendo a maioria dessas causadas por falta de higienização dos alimentos que chegam às cozinhas já ou por que são contaminados durante o preparo desse alimento. Portanto, garantir que os alimentos e as preparações estejam devidamente limpos é uma garantia de maior qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em nota divulgada ainda em 2020 esclareceu que a possibilidade de se contrair Covid-19 por alimentação é quase improvável, isso porque, o vírus não consegue se multiplicar nos alimentos, ou seja, é necessário que o vírus entre no corpo, (humano ou animal) para ocorrer a multiplicação e posterior transmissão.



Então por que a preocupação em higienizar os alimentos se é pouco provável a contaminação por essa via?



A resposta é simples, o vírus se espalha de pessoa para pessoa principalmente por meio de gotículas respiratórias que as pessoas espirram ou tosse, essas gotículas podem repousar sobre as superfícies ficando ativas por algumas horas, quando outra pessoa tem contato com aquela superfície contaminada e por descuido leva a mão à boca, nariz ou olhos tem grande chance de ser contaminado.

De acordo com a OMS, o coronavírus pode sobreviver no ambiente por dias, a depender da temperatura, da superfície e umidade do ambiente, porém, podemos eliminar e reduzir a propagação do vírus com medidas simples de higienização de produtos, alimentos, superfícies, utensílios e principalmente higienização das mãos.

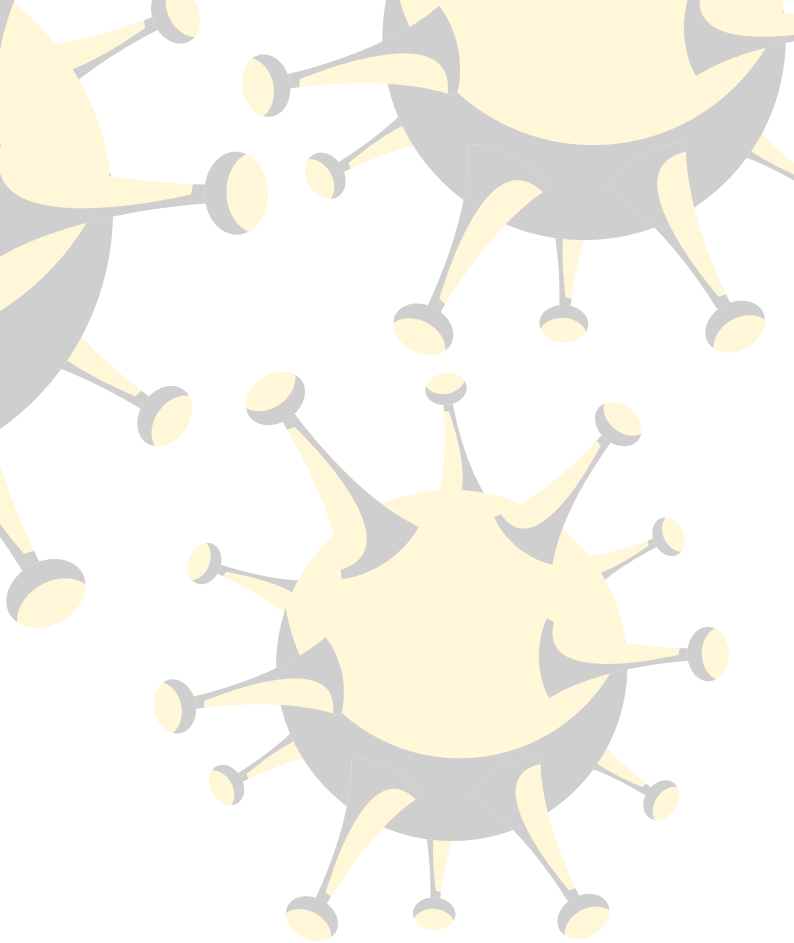
Portanto é necessário ficar atento ao comprar, transportar, armazenar e consumir alimentos e estabelecer uma rotina de higienização durante todas essas etapas.



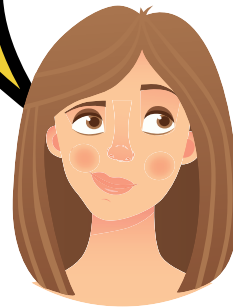
Cuidados na hora de ir às compras de alimentos durante a pandemia da Covid-19

Em geral supermercados, feiras e padarias ocorrem uma grande circulação de pessoas que podem estar em contato com os alimentos expostos e superfícies. Segue adiante cuidados que são necessários nesses momentos:

- Use máscara, cobrindo bem nariz e boca, e levar um frasco de álcool gel 70%.
- Faça uma lista de compras antes de sair de casa – isso evita ficar muitas horas dentro do mercado e várias idas às compras, comprar itens exagerados, desnecessários ou acabar não comprando produtos essenciais.
- Dê preferência a realizar as compras fora do horário de pico – evitando o contato com muitas pessoas reduz o risco de contaminação pelo coronavírus.
- Aplicar álcool gel no local que for segurar no carrinho/cesta de compras.
- Tocar somente nos alimentos que realmente for levar (a fim de diminuir a chance de se contaminar caso algum produto esteja contaminado com o vírus).
- Prefira utilizar sacolas reutilizáveis (ecobags), pois são mais fáceis de higienizar após as compras.
- Aplicar álcool gel nas mãos após utilizar dinheiro e ou cartão de crédito, após colocar as compras no carro, ao subir/descer do transporte público.
- Sempre que possível lave as mãos com água e sabão.



Como higienizar e armazenar os alimentos ao chegar em casa?



Higienização das mãos:

A limpeza das mãos é uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus. Lembre-se que as mãos devem ser lavadas com frequência e, principalmente, depois de:

- Tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
- Coçar os olhos ou tocar na boca;
- Preparar alimentos crus, (carne, vegetais e frutas);
- Manusear celular, dinheiro, chaves, maçanetas, lixo, ou qualquer outro objeto;
- Ir ao sanitário;
- A secagem das mãos deve ser realizada com papel toalha não reciclado, evitando utilização de tecidos para esse fim.





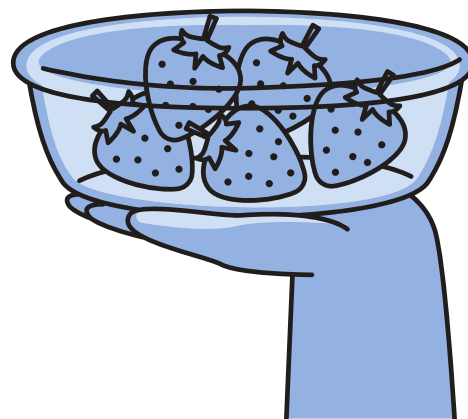
Higienização de embalagens:

- Reserve um espaço limpo e arejado para colocar as compras, de forma que os alimentos que já foram higienizados não tenham contato com os que ainda não foram lavados.
 - Higienize todos os produtos sempre antes de guardá-los. Inclusive todas as embalagens de higiene da casa e pessoal.
-
- Produtos que são vedados (latas, garrafas, potes de vidro, sacos de plásticos) devem ser lavados com sabão/detergente em água corrente e após seca-los com pano limpo e seco ou papel toalha descartável.
 - Produtos que não seja possível lavar as embalagens, deve ser borrifado álcool líquido a 70% ou solução clorada, seca-los com pano limpo e seco ou papel toalha descartável antes de guardá- los.



Higienização de frutas e hortaliças:

- Lave em água corrente retirando partes que estejam estragadas ou danificadas.
- Faça uma solução clorada com: 1 colher de sopa (10 ml) de água sanitária para cada 1 litro de água.
- Coloque todos os legumes, vegetais e frutas, de forma que todos fiquem submersos, por 15 minutos na solução clorada. Após esse tempo enxágue todos os alimentos em água corrente.
- Armazene preferencialmente em recipiente com tampa e dentro na geladeira.



Higienização de superfícies e utensílios:

- Após higienizar e armazenar todos os alimentos proceda com a limpeza das superfícies e utensílios que tiveram contato com os alimentos.
- Faça a limpeza com água e sabão para retirada de resíduos de alimentos. Enxágue com água.
- Aplique a solução clorada por 15 minutos ou álcool 70%.



Preparação dos alimentos:

- Lavar as mãos sempre antes de iniciar o preparo dos alimentos.
- Os ingredientes e as embalagens utilizadas para a preparação do alimento devem estar em perfeito estado de conservação. Nunca utilize ingredientes se a embalagem estiver estufada, amassada ou perfurada.
- Durante a preparação dos alimentos, deve-se evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semipreparados e prontos para o consumo.
- O descongelamento deve ser efetuado dentro da geladeira ou em forno de microondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção.
- Preparar os alimentos no momento de consumi-los. Cozinhe bem os alimentos.
- Os alimentos preparados devem ser guardados na geladeira, em recipientes tampados.
- Não armazenar alimentos na geladeira por mais de 3 dias, se for preciso, congele.



14. Precisa suplementar Vitamina D, C e Zinco para prevenir Covid-19?

FAKE

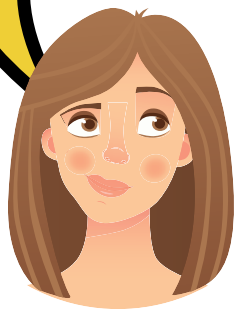
Até o presente momento, não existem evidências científicas que indiquem a suplementação de vitaminas ou minerais como forma de prevenção a Covid-19.



A vitamina D, grande aliada do organismo na saúde dos ossos e no sistema imunológico, recentemente também tem sido relacionada à prevenção da Covid-19, a informação teve um rápido efeito na população brasileira que passou a tratar a substância como essencial para prevenção da doença, inclusive realizando a suplementação por conta própria.

Estudos científicos comprovam que a vitamina D tem papel no tratamento da osteomalácia e como coadjuvante no tratamento da osteoporose. A função de redução de infecções respiratórias agudas ainda é discutida por especialistas e nenhum estudo comprovou um papel da vitamina D na prevenção ou cura da Covid-19 (SBEM).

E a Vitamina C e o Zinco, ajudam no combate a Covid-19?



Outros micronutrientes que caíram na boca do senso comum foram a vitamina C e o Zinco, que tiveram sua suplementação apontada como eficiente no combate da Covid-19, mas assim como a vitamina D, não há resultados de cura ou diminuição dos sintomas.

Seja de forma isolada ou combinada, não há comprovação científica dos benefícios da suplementação, salvo em casos de carência desses nutrientes ou grupos de risco (Suma Thomas et al., 2021).



O estudo denominado, produzido pela Cleveland Clinic, reuniu quatro grupos, sendo um submetido a suplementação isolada de vitamina C ,outro a suplementação isolada de Zinco , o seguinte grupo suplementou tanto vitamina C quanto Zinco, e o quarto recebeu o tratamento padrão de suporte.

Por fim, após relatos dos participantes e a comparação de eficácia feita no estudo , se concluiu que tanto a vitamina C , quanto o Zinco, em conjunto ou isolados, se mostraram ineficazes na cura da Covid-19.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 3. Ed. Brasília. Resolução-RDC nº 216/2004. Disponível em: <https://bit.ly/3BDfElc>.

Agência Nacional de Segurança Sanitária (ANVISA). Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. NOTA TÉCNICA Nº 26/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.

ANVISA. NT Nº 18/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA - Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos.p. 10, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/30obdmZ>.

ANKER, M. S.; LANDMESSER, U. HAEHLING, S. V.; BUTLER, J.; COATS, A. J. S. et al. Weight loss, malnutrition, and cachexia in COVID-19: facts and numbers. Journal of Cachexia Sarcopenia and Muscle, v. 12, p. 9-13, 2020.

ARAÚJO, Marília Souto de et al. Posição prona como ferramenta emergente na assistência ao paciente acometido por COVID-19: scoping review. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 29, 2021.

ASPEN. Nutrition and Hydration: Key Weapons in the Fight Against COVID-19, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Secretários de Saúde. Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde. Guia Orientador para o enfrentamento da pandemia covid-19 na Rede de Atenção à Saúde. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. p. 254. Disponível em: <<https://bit.ly/3DC7lwT>>. Acesso em: 11 de agosto de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio, em 2020. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>>. Acesso em 16. Ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. O que é coronavírus, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>> . Acesso em 27. Mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Doenças não Transmissíveis. Guia de vigilância epidemiológica Emergência de saúde pública de Importância nacional pela Doença pelo coronavírus 2019 – covid-19. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. p. 88. Disponível em: <<https://bit.ly/3iYwDh3>>. Acesso em: 11 de agosto de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 1st ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/3BHNg82>>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (covid-19) na atenção primária à saúde. versão 9. Brasília, DF. Maio de 2020. p. 41. Disponível em: <<https://bit.ly/30pAWvlf>>. Acesso em: 09 de agosto de 2021.

BRASPEN. Diretriz Braspen De de Enfermagem em Terapia Nutricional Oral, Enteral e Parenteral. Braspen Journal, v. 36, Supl 3, p. 2-62, 2021.

BOTELHO, V. C. S. F. Guia com orientações nutricionais para gestantes e puérperas sobre COVID-19: segurança alimentar em tempos de pandemia por Coronavírus. 1. ed. Rio de Janeiro: UNIRIO. Pró-Reitoria de extensão e Cultura, 2020. p. 30. Disponível em: <<https://bit.ly/2YOqWLu>>. Acesso em: 10 de agosto de 2021.

BRITO, S; DREYER, E. Terapia nutricional: Condutas do nutricionista. 1. ed. São Paulo: UNICAMP, 2003. p. 42.

BUTLER. MJ, Barrientos RM. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. Brain Behav Immun [Internet]. 2020 Apr 18 [cited May 2020];S0889-1591(20):30537-7. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.040

CAMPOS, L. F. et al. Parecer BRASPEN/AMIB para o enfrentamento do COVID-19 em pacientes hospitalizados. BRASPEN J, v. 35, n. 1, p. 3-5, 2020.

CAMPOS, L. F. BARRETO, P. A.; CENICCOLA, G. D.; GONÇALVES, R. C.; MATOS, L. B. N. et al. Revisão do parecer BRASPEN de terapia nutricional em pacientes hospitalizados com COVID-19. Braspen Journal, v. 36, p.122-126, 2021.

CARDOSO, A. L. et al. Nutrição adequada e proteção do sistema imunológico na época da COVID-19. Sociedade de Pediatria de São Paulo, São Paulo, p. 1-16, mai. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3FHMPgc>>. Acesso em: 15 de agosto de 2021.

COELHO-RAVAGNANI, C. F. et al. Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. Nutrition Reviews, v. 79, n. 7, p. 382-393, jul. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa067>>. Acesso em: 09 de setembro de 2021.

CUNHA, Severina Carla Vieira et al. Terapia nutricional para prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos com COVID-19. 2020.

FILHO, A. S.; DOURADO, P.; LIMA, A.; VIEIRA, L. Reabilitação Pós Covid-19. Subsecretaria de Saúde Gerência de Informações Estratégicas em Saúde CONECTA-SUS, 2020.

FILIPPO, L. D.; LORENZO, R. D.; AMICO, M.; SOFIA, V.; ROVERI, L. et al. COVID-19 is associated with clinically significant weight loss and risk of malnutrition, independent of hospitalisation: A post-hoc analysis of a prospective cohort study. Clinical Nutrition Journal, v. 40, p. 2420-2426, 2021.

GOIS, B. P.; PEREIRA, A. D.; LOPES, K. L. S.; CORGOSINHO, F. C. Suplementação e alimentação adequada no contexto atual da pandemia causada pela COVID-19. Revista Desafios, Palmas, v. 7, n. Supl., p. 89-96, abr. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3AGby0J>>. Acesso em: 13 de agosto de 2021.

HOSPITAL DONOSTIA. Manual de dietas hospitalares do HC-UFTM. Sistema Único de Saúde. p. 1–36, 2008.

IDDIR, M. et al. Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: considerations during the COVID-19 crisis. *Nutrients*, v. 12, n. 6, p. 1-39, mai. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32471251/>>. Acesso em: 01 de setembro de 2021.

LI, N. et al. Maternal and neonatal outcomes of pregnant women with COVID-19 pneumonia: a case-control study. *Clinical Infectious Diseases*, v. 71, n. 16, p. 2035-2041, 2020.

LIMA, S. C. V. C. (Org.). Terapia nutricional para prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos com COVID-19. Natal: EDUFRN, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/29246>>. Acesso em: 09 de setembro de 2021.

MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. Alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, J. L. Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 2753.

MARQUES, Marlice et al. Orientações em alimentação e nutrição para adultos e idosos com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar. 2020. p. 1-34.

MESENBURG, M. A. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e covid-19: resultados do estudo Epicovid-19 Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 55, n. 38, p. 1-11, mai. 2021. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br/artigo/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-e-covid-19-resultados-do-estudo-epicovid-19-brasil/>>. Acesso em: 15 de agosto de 2021.

PEREIRA; Renata Junqueira (org.); PEREIRA, Araújo Dias (org); autoria: COSTA, Denise Alves da Silva et al. Caderno Educativo: Gestação e Amamentação em tempos de pandemia. Palmas: Proex/UFT/LANMI, 2021. 36 p.

PIOVACARI, S. M. F. et al. Fluxo de assistência nutricional para pacientes admitidos com COVID-19 e SCOVID-19 em unidade hospitalar. *BRASPEN Journal*, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 6-8, jan./mar. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3mNsRrH>>. Acesso em: 10 de setembro de 2021.

PRUDENTE, A. L. A. et al. Secretaria de Estado da Saúde Pública do Rio Grande do Norte. Protocolo de tratamento do novo coronavírus. versão 1. Natal, RN. Març o de 2021. p. 42. Disponível em: <<https://bit.ly/3mOSIFk>>. Acesso em: 11 de agosto de 2021.

QUIRINO, A. P. A. et al. Cuidado ao Paciente Crítico com COVID-19. Alfenas, MG: Editora Universidade Federal de Alfenas, 2020. p. 115.

SOARES, C.; BOTELHO, F. Guia com orientações nutricionais para gestantes e puérperas sobre covid-19: Seguranç a alimentar em tempos de pandemia, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Nota de Esclarecimento da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e da Associação Brasileira de Avaliação óssea e Osteometabolismo (ABRASSO): Vitamina D e Covid-19. Abr, 2020. Rio de Janeiro.

SOUSA, S. M. H. et al. Segurança Dos Alimentos No Contexto Da Pandemia Por Sars-Cov-2. Rev. Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins, v. 7, n. Especial-3, p. 26–33, 2020.

THOMAS, Suma et al. Effect of high-dose zinc and ascorbic acid supplementation vs usual care on symptom length and reduction among ambulatory patients with SARS-CoV-2 infection: the COVID A to Z randomized clinical trial. JAMA network open, v. 4, n. 2, p. e210369-e210369, 2021.

UNICAMP. Hospital de Clínicas. Universidade Estadual de Campinas. Protocolo institucional: Manejo do paciente internado na enfermaria com COVID-19. versão 5.1. Campinas, SP. Abril de 2021. p. 128. Disponível em: <<https://bit.ly/3DEleLa>>. Acesso em: 11 de agosto de 2021.

WAITZBERG, D. L. Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica. 5. ed. Rio de Janeiro: Atheneu Editora, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses: Interim guidance. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses: Interim guidance, n. April, p. 1–6, 2020.

ZAIGHAM, M.; ANDERSSON, O. Maternal and Perinatal Outcomes with Covid-19: a systematic review of 108 pregnancies. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, v. 99, p.823-829, 2020.

ZHU, N. et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. Rev. New England Journal of Medicine, v. 382, n. 8, p. 727–733, 2020.



@laten.uft



laten.uft2017@gmail.com