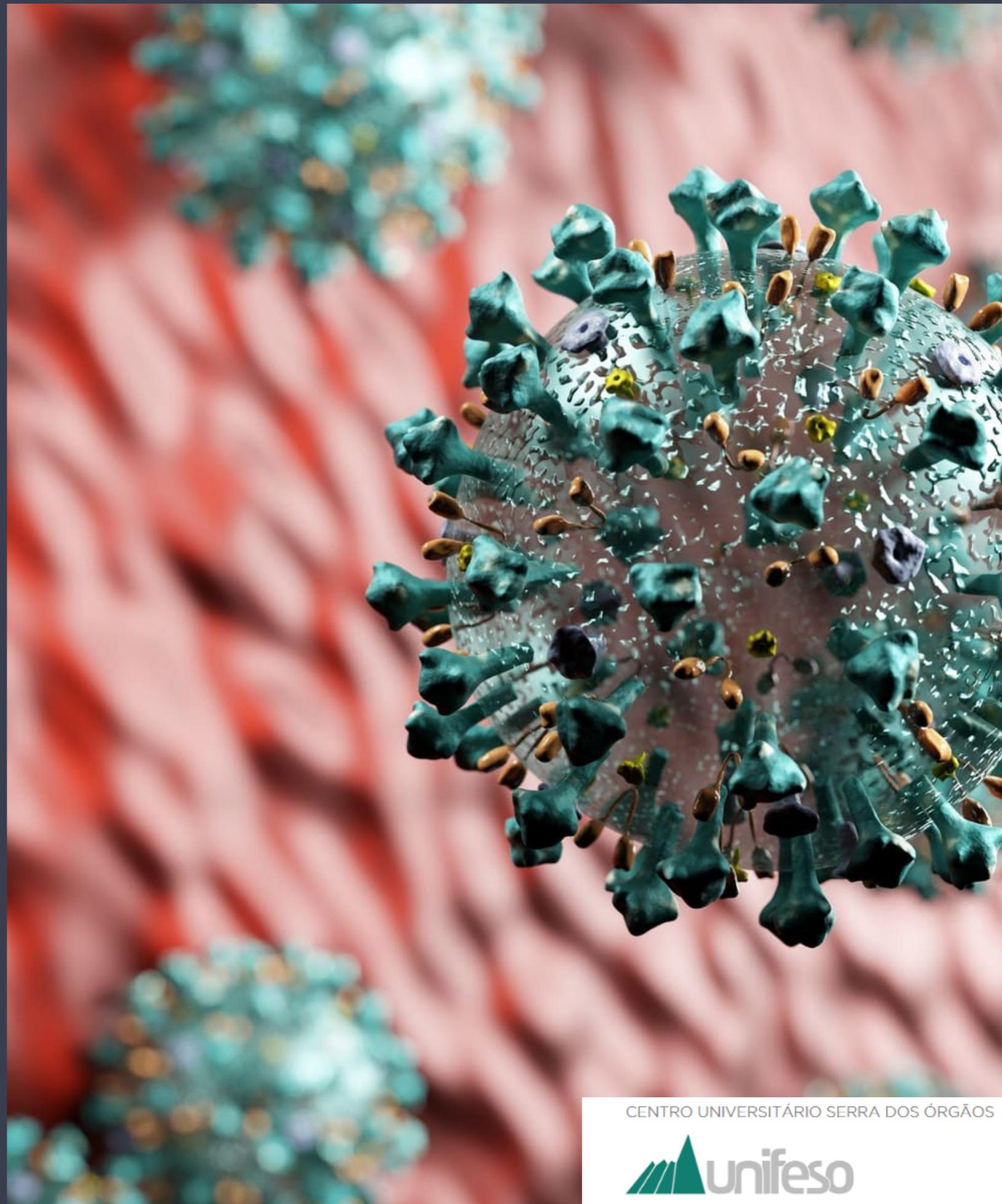


INFORMATIVO NUTRICIONAL RELACIONADO AO CORONAVÍRUS COVID-19

Teresópolis, Março 2020



CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS



Coordenação Editorial

João Cardoso de Castro

Assistente Editorial

Jessica Motta da Graça

Formatação

Anderson Marques Duarte

Revisão

Anderson Marques Duarte

F977 Fundação Educacional Serra dos Órgãos.
Centro Universitário Serra dos Órgãos.
Coordenação do Curso de Nutrição.
Informativo nutricional relacionado ao Coronavírus Covid-19 / Fundação
Educacional Serra dos Órgãos. --- Teresópolis: UNIFESO, Coordenação do
Curso de Nutrição, 2020.
28f.

1-Fundação Educacional Serra dos Órgãos. 2- Centro Universitário Serra dos
Órgãos. 3- Coordenação do Curso de Nutrição. 4- Prevenção. 5- Higienização das
mãos. 6- Higienização das superfícies. 7. Higienização dos alimentos. I. Fundação
Educacional Serra dos Órgãos. II. Centro Universitário Serra dos Órgãos. III. Título.

CDD 372.357

EDITORA UNIFESO

Avenida Alberto Torres, nº 111

Alto - Teresópolis - RJ - CEP: 25.964-004

Telefone: (21)2641-7184

E-mail: editora@unifeso.edu.br

Endereço Eletrônico: <http://www.unifeso.edu.br/editora/index.php>

CONSELHO DIRETOR

Antônio Luiz da Silva Laginestra

Presidente

Jorge Farah

Vice-Presidente

Luiz Fernando da Silva

Secretário

José Luiz da Rosa Ponte

Kival Simão Arbex

Paulo Cezar Wiertz Cordeiro

Wilson José Fernando Vianna Pedrosa

Vogais

Luis Eduardo Possidente Tostes

Diretor Geral

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS - Unifeso

Antônio Luiz da Silva Laginestra

Chanceler

Verônica Santos Albuquerque

Reitora

Verônica Santos Albuquerque

Pró-Reitoria Acadêmica Interina

José Feres Abido de Miranda

Pró-Reitoria de Desenvolvimento Institucional

Elaine Maria de Andrade Senra

Diretora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Edenise da Silva Antas

Diretora de Educação a Distância

Ana Maria Gomes de Almeida

Diretora do Centro de Ciências Humanas e Sociais

Mariana Beatriz Arcuri

Diretora do Centro de Ciências da Saúde

Vivian Telles Paim

Diretora do Centro de Ciências e Tecnologia

Michele Mendes Hiath Silva

Diretoria de Planejamento

Solange Soares Diaz Horta

Diretoria Administrativa

Rosane Rodrigues Costa

Diretoria Geral do Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano

Roberta Franco de Moura Monteiro

Diretoria do Centro Educacional Serra dos Órgãos

Coleção FESO

A Coleção FESO, desde 2004, tem sido o principal meio de difusão da produção acadêmica do Centro Universitário Serra dos Órgãos - UNIFESO, realizada a partir das atividades de ensino, pesquisa e extensão dos seus cursos de graduação e pós-graduação, assim como das suas unidades assistenciais e administrativas.

Primando pela qualidade dos produtos editorados e publicados, a Editora UNIFESO publica conteúdos relevantes nas mais diversas áreas do conhecimento através de um cuidadoso processo de revisão e diagramação.

É uma das mais importantes contribuições da Instituição para a sociedade, uma vez que a sua divulgação influencia na recondução de políticas e programas na esfera pública e privada, de forma a fomentar o desenvolvimento social da cidade e região. Todo esse processo fortalece o projeto de excelência do UNIFESO como Centro Universitário. Nossas publicações encontram-se subdivididas entre as seguintes categorias:

Série Teses: Contempla as pesquisas defendidas para obtenção do grau de "Doutor" em programas devidamente autorizados ou credenciados pela CAPES, publicadas em formato de livro.

Série Dissertações: Abarca as pesquisas defendidas para obtenção do grau de Mestre.

Série Pesquisas: Contempla artigos científicos, resenhas e resumos expandidos/textos completos. Estas produções são divulgadas em formato de livros (coletâneas), periódicos ou anais.

Série Especiais: Esta publicação contempla textos acadêmicos oriundos de processo de certificação de docentes como pós-doutores.

Série Produções Técnicas: Abrange produções técnicas advindas de trabalhos de docentes, discentes e funcionários técnico-administrativos

advindas de trabalhos de docentes, discentes e funcionários técnico-administrativos sobre uma área específica do conhecimento que contemplem produtos ou serviços tecnológicos (com ou sem registro de proteção intelectual); processos ou técnicas aplicados; cartas e mapas geográficos. As formas de divulgação destas produções podem ser em meios impressos ou digitais, no formato de cartilhas, POPs (Procedimento Operacional Padrão), relatórios técnicos ou científicos e catálogos.

Série Materiais Didáticos: Reúne os trabalhos produzidos pelos docentes e discentes com vinculação aos componentes curriculares previstos nos projetos pedagógicos dos cursos ofertados no UNIFESO.

Série Arte e Cultura: Abarca as produções artístico-culturais realizadas por docentes, técnicos-administrativos, estudantes, instrutores de cursos livres e artistas locais, assim como as produções desenvolvidas junto aos eventos do Centro Cultural FESO Pró-Arte (CCFP), podendo ser constituída por livros, partituras, roteiros de peças teatrais e filmes, catálogos etc.

Série Documentos: Engloba toda a produção de documentos institucionais da FESO e do UNIFESO.

A abrangência de uma iniciativa desta natureza é difícil de ser mensurada, mas é certo que fortalece ainda mais a relação entre a comunidade acadêmica e a sociedade. Trata-se, portanto, de um passo decisivo da Instituição no que diz respeito a compreensão sobre a importância da difusão de conhecimentos para a formação da sociedade que queremos: mais crítica, solidária e capaz de enfrentar as dificuldades que se apresentam.

Desejo a todos uma ótima leitura!

Elaine Maria de Andrade Senra

Diretora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão - UNIFESO



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS, SUPERFÍCIES E ALIMENTOS

A HIGIENIZAÇÃO NA PALMA DA SUA MÃO

A prevenção de muitas doenças começa com os cuidados de higiene das mãos, dos alimentos e das superfícies, como os utensílios (pratos, talheres, copos), pias, maçanetas e sanitários.

Com a pandemia causada pelo coronavírus, o **COVID-19**, se faz necessário adotar ou redobrar os cuidados com a higiene pessoal e dentro de nossa casa.

VOCÊ SABE O PORQUÊ DESSES CUIDADOS COM A HIGIENE DAS MÃOS?

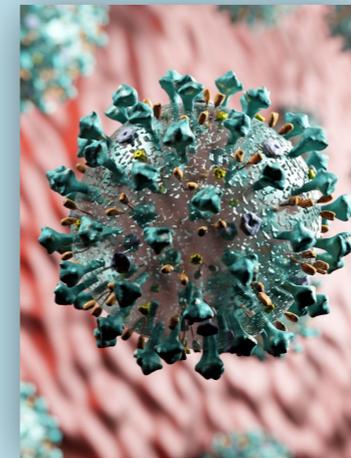
Porque a higiene correta das mãos e das superfícies pode proteger VOCÊ e a SUA FAMÍLIA do CORONAVÍRUS, evitando a sua transmissão e propagação para outras pessoas.



POR QUE HIGIENIZAR AS MÃOS É TÃO IMPORTANTE?

O coronavírus é coberto por um envoltório de gordura, que se for removido irá eliminar o vírus e a possibilidade dele infectar pessoas.

Sabão, sabonete e detergente removem esta capa de gordura do Coronavírus, eliminando-o das mãos e superfícies, inclusive de roupas.



ENTÃO... LAVE BEM AS MÃOS!



COMO HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE COM ÁGUA E SABÃO

1



Abrir a torneira e molhar as mãos evitando encostar na pia.

2



Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.

3



Ensaboar as palmas das mãos friccionando-as entre si.

4



Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (vice-versa) entrelaçando os dedos.

5



Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.

6



Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



COMO HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE COM ÁGUA E SABÃO

7



Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (vice-versa), utilizando movimento circular.

8



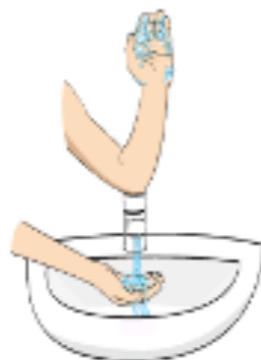
Friccionar as polpas digitais e unhas das mãos esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (vice-versa), fazendo movimento circular.

9



Esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (vice-versa), utilizando movimento circular.

10



Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

11



Secar as mãos com papel-toalha descartável (ou toalha), iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. Utilizá-lo para fechar a torneira.

Para a técnica de higienização antisséptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado antisséptico.



QUAIS SUBSTÂNCIAS USAR PARA HIGIENIZAR AS MÃOS?



Sabonete
(barra ou líquido)



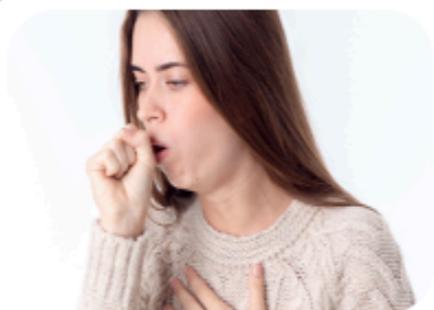
Álcool líquido ou Álcool gel
(entre 60% e 70%)

Use o álcool gel para higienizar as mãos, quando **NÃO** for possível lavar com água e sabão, como quando estiver fora de casa



QUANDO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL?

SEMPRE QUE VOCÊ ...



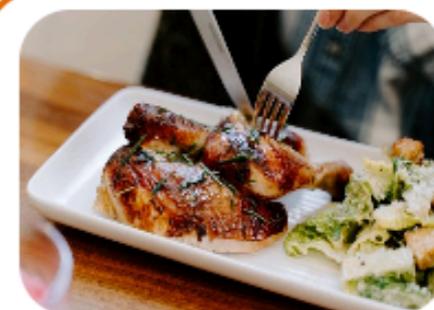
Tossir



Espirrar



Se doente, colocar e retirar máscaras



For realizar refeições



Assoar nariz



Manusear maçanetas



Tocar as mãos em superfícies (dinheiro, transportes, ...)



Usar sanitários



HIGIENIZAÇÃO DA SUPERFÍCIES

O Coronavírus tem capacidade de sobreviver nas superfícies contaminadas por horas ou dias, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Seja qual for esse tempo, devemos higienizar as superfícies com frequência.

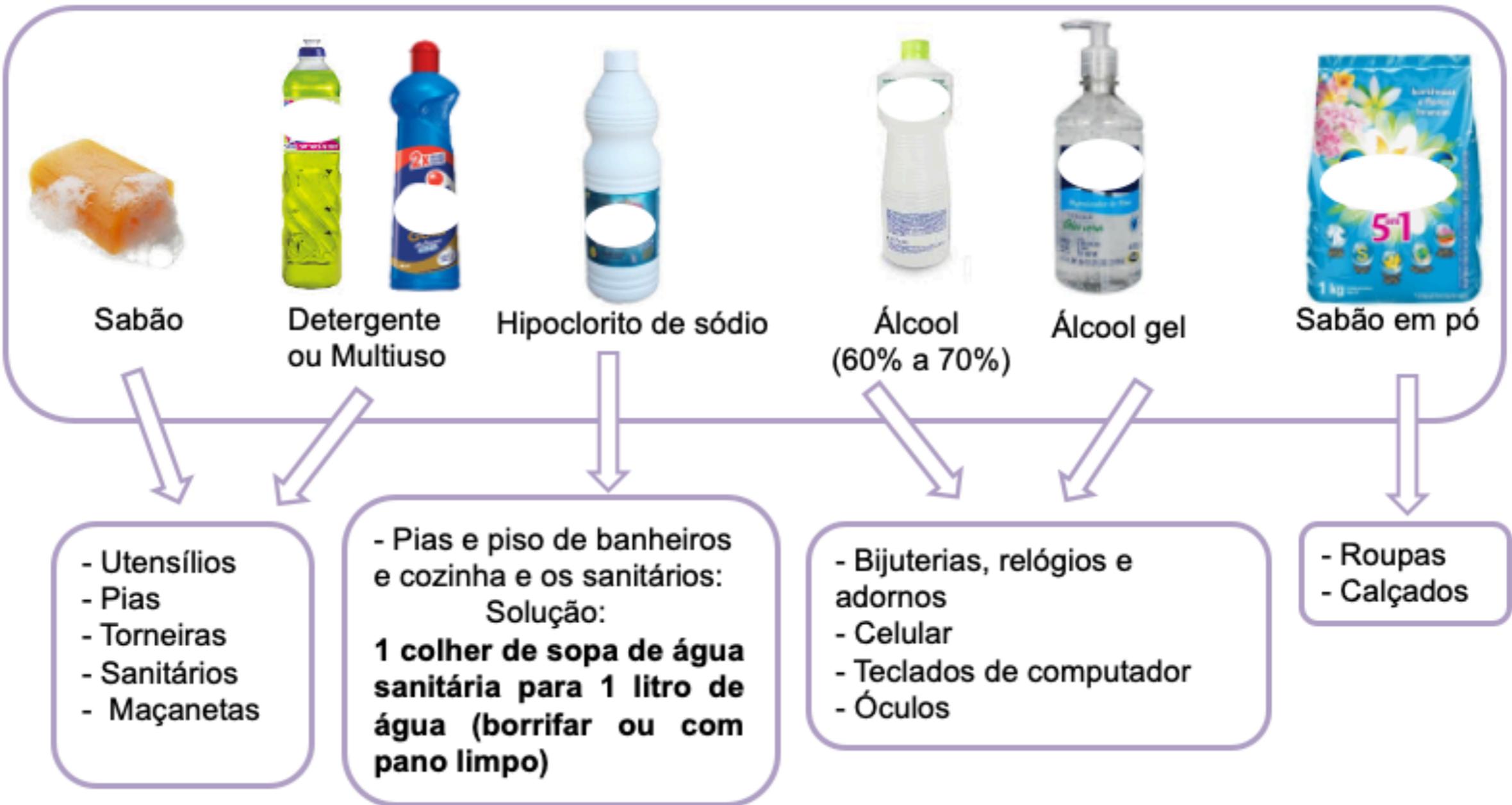


Quais superfícies devemos higienizar no domicílio:

- Pias e torneiras de cozinha ou banheiros;
 - Sanitários;
 - Maçanetas de portas;
- Óculos, bijuterias, relógios e adornos (inclusive, devem ser evitados);
 - Celular, teclado de computador;
- Superfícies ou objetos tocados por doentes.



QUAIS SUBSTÂNCIAS USAR PARA HIGIENIZAR AS SUPERFÍCIES ?





HIGIENIZAÇÃO DA SUPERFÍCIES

DEVEMOS EVITAR AO MÁXIMO SAIR DE CASA, PORÉM CASO VÁ AO MERCADO OU RECEBA PRODUTOS ALIMENTÍCIOS EM CASA, SUGERE-SE PROCEDER DA SEGUINTE FORMA:

- Verificar se as embalagens estão íntegras (sem furo, sem amassados, sem trincos, sem rasgos, sem estufamento, enferrujada, aberta ou transbordamento do produto). Caso não esteja íntegra, descartá-la;
- Higienizar as embalagens com água e detergente, álcool 60% a 70% ou álcool em gel;
- Esperar secar para que sejam armazenados em armários e/ou geladeira, freezer.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Embora **NÃO** tenha sido relatado a contaminação do Coronavírus por alimentos e/ou bebidas, uma das estratégias importantes para se evitar doenças causadas por outros microrganismos é redobrar os cuidados com a manipulação de alimentos.

O grupo dos vírus da família do Coronavírus é **sensível** às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C).

Logo, recomenda-se cozinhar os alimentos e evitar alimentos crus, como **peixe**.

Para consumir **alimentos naturais** (verduras, legumes, frutas), recomenda-se a higienização a seguir.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes, recomenda-se:

- Selecione, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- Lavar em água corrente vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um);
- Preparar a solução de cloro para a desinfecção em um recipiente limpo, misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água potável (pode ser utilizado outro produto industrializado aprovado pelo Ministério da Saúde, obedecendo as recomendações de uso contidas no rótulo);
- Misturar bem e colocar os vegetais nesta solução de cloro, tomando cuidado para que todas as partes dos vegetais fiquem dentro da solução;
- Aguardar 20 minutos;
- Enxaguar em água corrente vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um);
- Fazer o corte dos alimentos para montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- Manter sob refrigeração até a hora de servir (ao natural) ou cozinhar.



IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO



Manter uma boa **hidratação** ajuda o corpo a se proteger de infecções respiratórias.

O vírus pode causar desidratação. Por isso é fundamental lembrar da manutenção da **hidratação**

A **água** ajuda a eliminar as toxinas no corpo por meio do suor e da urina.



IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO



IMPORTANTE A INGESTÃO

DE:

35 a 40 mL água/Kg peso
diariamente



É fundamental não reduzir o
fluxo salivar, pois as
imunoglobulinas tipo A (IgA),
células de defesa, estão
presentes, principalmente, na
saliva.





A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Tenha uma alimentação **rica em frutas e hortaliças** (preferencialmente 5 porções/tipos por dia), pois são fontes de vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e tantos outros componentes importantes para a manutenção da saúde e do sistema imunológico.



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão.



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi.



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado.



Logurte com frutas.



Leite batido com frutas.



A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Evite consumir alimentos **ultraprocessados** (macarrão instantâneo, biscoito recheado, bebidas lácteas, comidas prontas congeladas, etc.), pois são ricos em açúcar, sódio, gorduras saturadas e aditivos químicos. Esses produtos também podem influenciar um consumo **excessivo** de outros alimentos (que já é estimulado pela ansiedade por conta do isolamento), oferecendo **riscos** à sua saúde .

Não é o momento de fazer **dietas restritivas** (cetogênica, low carb, etc.), pois podem comprometer seu sistema **imunológico**.

Inclua **temperos naturais** em suas refeições, como: cúrcuma, pimenta do reino, pimenta calabresa, cominho, alecrim, etc.



ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

A **alimentação saudável**, bem como um sistema imunológico saudável, depende de uma diversidade alimentar, não de supostos **superalimentos** ou preparações de maneira isolada

Se você não apresenta alguma deficiência de nutrientes, não há necessidade de ingerir suplementos sem orientação nutricional. Consuma os alimentos naturais, ricos em nutrientes. A vitamina C (ou ácido ascórbico), por exemplo, é encontrada em alguns alimentos em quantidades adequadas (75 mg para mulheres e 90 mg para homens por dia).

Exemplos: 1 copo de 150 ml de suco de laranja pêra, 3-5 unidades (10g) de acerola ou meia unidade (100g) de mamão papaia.

A ingestão muito acima do recomendado de alguns nutrientes (que geralmente é atingida pelo uso de suplementos) pode ser prejudicial ao organismo, causando diarreia, náuseas, dores abdominais e cálculos renais.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Até o presente momento não existe comprovação científica da relação direta de alimentos específicos para combater ou tratar o coronavírus!

Porém, vários nutrientes modulam positivamente nosso sistema imunológico, fortalecendo-o e auxiliando na prevenção e recuperação de algumas doenças.

Vitamina A

Vitaminas do Complexo B

Vitamina D

Zinco

Vitamina C

Probióticos

Ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (ômega-3)



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Vitamina A

Também conhecida como vitamina “Anti-Infecçiosa.”

Quando há deficiência dessa vitamina o funcionamento do sistema imune é prejudicado e a pessoa fica mais suscetível a doenças.

Os estudos mostram que a deficiência de vitamina A está envolvida com diversas doenças como sarampo, HIV, diarreia, malária e Coronavírus aviário.

Fontes Alimentares

A vitamina A pré-formada (retinol) ("pronta para ser usada pelo organismo") é encontrada em alimentos de origem animal: vísceras (principalmente fígado), gemas de ovos, leite integral e seus derivados (manteiga e queijo). Os vegetais são fontes de vitamina A sob a forma de carotenóides (precursores de vitamina) os quais, no organismo, se converterão em vitamina A. Em geral, frutas e legumes amarelos e alaranjados e vegetais verde-escuros são ricos em carotenóides: manga, mamão, cajá, caju maduro, goiaba vermelha, abóbora, cenoura, acelga, espinafre, chicória, couve, salsa etc. Alguns frutos de palmeira e seus óleos também são muito ricos em vitamina A: dendê, buriti, pequi, pupunha, tucumã.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Vitaminas do Complexo B

O complexo B é formado por 8 vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantotênico), B6 (piridoxina), B7 (biotina), B9 (ácido fólico) e B12 (cobalamina). Cada uma dessas vitaminas tem funções essenciais para o nosso organismo. A deficiência de vitaminas do complexo B causa uma resposta imune deficiente.

Vitamina B2 (riboflavina): potencial ação contra o MERS - CoV

Fontes Alimentares: Leite, queijo, ovos e hortaliças verdes como espinafre, couve, beralha, agrião e etc.

Vitamina B3 (niacina): combate o *Staphylococcus Aureos* e tem potente ação anti-inflamatória principalmente para pessoas com lesão pulmonar.

Fontes Alimentares: carnes, aves, peixes e oleaginosas (amendoim). Nozes e grãos integrais também são boas fontes. Leite e derivados são boas fontes de triptofano, precursor de niacina.

Vitamina B6 (piridoxina): participa de mais de 100 reações no corpo humano e tem um papel fundamental para o sistema imune.

Fontes Alimentares: germe de trigo, levedura, carne de porco e frango, fígado, cereais integrais, legumes, batatas, bananas e aveia.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Vitamina C

Muito conhecida por sua ação antioxidante é essencial para o bom funcionamento do sistema imune. Essa vitamina auxilia o organismo no combate contra infecções virais tais quais: pneumonias, Coronavírus aviário e infecções do trato respiratório inferior. Além disso, a Vitamina C também atua como um agente anti-histamínico fraco aliviando sintomas semelhantes aos da gripe, como espirros, nariz escorrendo ou entupido e seios nasais inchados.

Fontes Alimentares

Encontrada principalmente em frutas frescas como goiaba, acerola, laranja de todos os tipos, tangerina, maracujá, limão e outras.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Vitamina D

Não é apenas uma vitamina mas também um hormônio que pode ser sintetizado pelo corpo através da exposição solar. Essa vitamina auxilia no amadurecimento de células do sistema imune.

Fontes Alimentares

Peixes, frango, carne de boi, óleo de fígado bacalhau, leite, manteiga, queijos e ovos.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (ômega-3)

O consumo de ômega-3 é conhecido por melhorar a função imunológica e inibir a resposta inflamatória. Tem eficácia comprovada no tratamento da Influenza.

Fontes Alimentares

Peixes (salmão, arenque, sardinha, atum, anchova, cavalinha, pescadinha, pescada branca, lambari e corvina), linhaça, chia e nozes.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Zinco

O zinco é um mineral importante para a manutenção e desenvolvimento de células imunes, tanto do sistema imunológico inato quanto adaptativo.

Fontes Alimentares

As carnes e peixes de modo geral, leguminosas como feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, as sementes e oleaginosas, principalmente a semente de abóbora, girassol e nozes, broto de alfafa e folhas verdes escuras.



ALIMENTAÇÃO E FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Probióticos

São bactérias benéficas que vivem no intestino e melhoram a saúde geral do organismo. Apresentam potente atividade imunomoduladora (aumenta a imunidade anti-infecciosa, antitumoral, controla alergias, suprime a autoimunidade), anti-inflamatória, antitóxica, antibacteriana, antifúngica e **antiviral**.

Fontes Alimentares

Podemos consumi-las na forma de Kefir (do leite ou da água), Kombucha, iogurte natural e também na forma de suplemento (*se recomendado por nutricionista ou outro profissional da saúde*).

Os prebióticos (fibras) são os alimentos que servem de combustível para as boas bactérias intestinais. Esses alimentos devem estar diariamente em nossa alimentação. Como exemplo, podemos citar: Frutas, legumes, verduras, aveia além de outros cereais integrais.



USAR A COMIDA EM EXCESSO NÃO VAI RESOLVER

COMER EMOCIONAL

O ato de comer envolve diversos fatores, como biológicos, sociais, psicológicos, culturais, ambientais, econômicos.

Em tempos como este que estamos vivendo, onde o isolamento social é fundamental, acabamos movidos pelo “Comer emocional”.

Você já ouviu falar sobre isso?

Comer emocional é compreendido quando a motivação para comer não possui relação com os sinais físicos de fome, ou seja, quando se utiliza a comida para lidar com emoções que não estamos conseguindo lidar. Utiliza-se a comida no lugar de solidão, vazio, tédio, ansiedade, carência afetiva. Para alívio do estresse, ou como uma recompensa.

Neste momento, a primeira coisa que devemos fazer é: perceber o que está acontecendo, e buscar ajuda para lidar com os sentimentos.



COMER EMOCIONAL

Preparamos algumas dicas para evitar os exageros, e buscar melhorar a relação com a comida

- 1. PROCURE ATIVIDADES PRAZEROSAS:** se a busca por comida ocorre porque está entediado, busque alternativas para se distrair. Neste período temos diversas opções gratuitas, como visitas guiadas a museus e galerias, shows, filmes, cursos e jogos disponíveis.
- 2. ORGANIZE SUAS REFEIÇÕES E SUA ROTINA:** planeje suas refeições e suas atividades diárias. Ter rotina para acordar, comer, dormir, etc. é a melhor forma de manter a saúde física e mental.
- 3. COZINHE:** Aproveite este momento para desenvolver habilidades culinárias e testar receitas.
- 4. SE MANTENHA ATIVO:** dê prioridade para atividades físicas dentro de casa. Diversos profissionais estão disponibilizando vídeos com exercícios online gratuitamente. Aproveite!
- 5. PRATIQUE O AUTOCUIDADO:** não negligencie suas emoções, mas as acolha. Aproveite para introduzir em sua rotina pequenos cuidados pessoais, que muitas vezes com a correria do dia-a-dia não consegue fazer.

IMPORTANTE: para os que tem mais dificuldade com essa situação e tem acompanhamento profissional, não deixe de ter contato com seu **médico, psicólogo e/ou nutricionista.**



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANVISA, Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação – Resolução RDC nº 216/2004;
- ASBRAN. CONSELHO FEDERAL 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>>;
- ASBRAN. CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Vitamina C e imunidade: alimentos garantem doses recomendadas, 2020. Disponível em: < <https://www.asbran.org.br/noticias/vitamina-c-e-imunidade-alimentos-garantem-doses-recomendadas>>;
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira, 2ª edição. Brasília, 2014;
- FOOD AND NUTRITION BOARD/ INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intake, 2020. Disponível em: <http://nationalacademies.org/hmd/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>;
- MONTEIRO, C.A.; LOUZADA, M. L. C. Ultraprocessamento de alimentos e doenças crônicas não transmissíveis: implicações para políticas públicas. In: Observatório Internacional de Capacidades Humanas, Desenvolvimento e Políticas Públicas: estudos e análises 2. Brasília, 2015;
- MORITA M, KUBA K, ICHIKAWA A, *et al.* The lipid mediator protectin D1 inhibits influenza virus replication and improves severe influenza. *Cell.* 2013;153:112-125. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2013>;
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) / NEPA – UNICAMP – 4ª ed. rev. e ampl. – Campinas, 2011;
- NEPA - NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Tabela brasileira de composição de alimentos. 2 ed. Campinas : NEPA-UNICAMP, 2006;
- ZHANG, L, LIU, Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *J Med Virol.* 2020; 92: 479–490. <https://doi.org/10.1002/jmv.25707>.



INFORMATIVO NUTRICIONAL RELACIONADO AO

CORONAVÍRUS COVID-19

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS



REALIZAÇÃO

Centro Universitário Serra dos Órgãos - **UNIFESO**

Curso de Graduação em Nutrição

COLABORADORES

Prof^a. Dra. Anelise Bezerra

Prof^a. Dra. Francine Albernaz

Prof^a. Dra. Gabriela Monteiro

Prof^a. Dra. Monique Barros

Prof^a. Me. Natália Boia

Prof^a. Me. Natália Coelho

Prof^a. Me. Natália Oliveira

Prof^a. Me. Yasmin Amaral