Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?**Healthy food in COVID-19 times: what do i need to know?**

DOI:10.34119/bjhrv3n3-009

Recebimento dos originais: 01/04/2020

Aceitação para publicação: 05/05/2020

Maria Raquel da Silva Lima

Mestre em Saúde coletiva pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR/CE)
Instituição: Centro Universitário Estácio do Ceará Endereço: R. Eliseu Uchôa Beco, 600 -
Patriolino Ribeiro, Fortaleza - CE, 60810-270
E-mail: raquelsc@edu.unifor.br

Ana Cibelli Nogueira Soares

Mestranda em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE/CE)
Instituição: Centro Universitário Estácio do Ceará Endereço: R. Eliseu Uchôa Beco, 600 -
Patriolino Ribeiro, Fortaleza - CE, 60810-270
E-mail: cibellisoaresnutri@gmail.com

RESUMO

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo. Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura, sendo uma fonte de prazer e identidade cultural e familiar, podendo prevenir o aparecimento de doenças, sendo essencial para promover e manter a saúde. Logo, com a difusão em nível mundial da doença infecciosa COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e com as orientações propostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) quanto a necessidade de distanciamento social para reduzir os riscos de contágio da doença, é importante atentar-se a alimentação e as medidas de higiene para melhorar a imunidade e evitar possíveis contaminações. Deste modo, este artigo se propõe a expor uma revisão acerca da alimentação saudável em meio à pandemia do coronavírus. O estudo realizou um levantamento bibliográfico do período de 2015 a 2020 nas bases de dados MedLine/Pubmed, Lilacs, Google e Capes acerca do tema, por meio dos seguintes descritores: alimentação; coronavírus; pandemia; segurança alimentar. Foi possível imergir na literatura acerca desta temática e visualizar a necessidade de maior exploração deste conteúdo, a fim de permitir o acréscimo de conhecimentos e propiciar a mudança de hábito, além da melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, famílias e comunidade. A bibliografia elencada nesse estudo ainda é escassa, porém verificou-se a importância deste assunto, visto que a alimentação é uma ciência que perpassa pela maioria das vertentes em saúde, além de entender que uma alimentação equilibrada que ofereça nutrientes importantes ao bom funcionamento do organismo poderá potencializar nosso sistema imunológico para

combater corpos estranhos. Entretanto, ainda é preciso que novas pesquisas e reflexões surjam da relação entre alimentação e a COVID-19.

Palavras-chave: Alimentação, Coronavírus, Segurança alimentar.

ABSTRACT

A healthy diet is one that meets all the requirements of the body. In addition to being a source of nutrients, food involves different aspects, such as cultural, social, affective and sensory values. It must be varied, balanced, sufficient, accessible, colorful and safe, being a source of pleasure and cultural and family identity, being able to prevent the appearance of diseases, being essential to promote and maintain health. Therefore, with the worldwide spread of the infectious disease COVID-19, caused by the coronavirus SARS-CoV-2 and with the guidelines proposed by the World Health Organization (WHO) regarding the need for social distance to reduce the risks of contagion of the disease, it is important to pay attention to food and hygiene measures to improve immunity and avoid possible contamination. Thus, this article proposes to expose a review about healthy eating in the midst of the coronavirus pandemic. The study carried out a bibliographic survey of the period from 2015 to 2020 in the MedLine / Pubmed, Lilacs, Google and Capes databases on the topic, through the following descriptors: food; coronavirus; pandemic; food security. It was possible to immerse in the literature on this theme and to see the need for further exploration of this content, in order to allow the addition of knowledge and to propitiate the change of habit, in addition to improving the quality of life of individuals, families and the community. The bibliography listed in this study is still scarce, but the importance of this issue was verified, since food is a science that runs through most aspects of health, in addition to understanding that a balanced diet that offers important nutrients for the proper functioning of the organism it can boost our immune system to fight foreign bodies. However, there is still a need for new research and reflections to emerge from the relationship between food and COVID-19.

Keywords: Food, Coronavirus, Food security.

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura, sendo uma fonte de prazer e identidade cultural e familiar, podendo prevenir o aparecimento de doenças, sendo essencial para promover e manter a saúde (DUTRA; CARVALHO, 2013; OPAS, 2019).

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, a alimentação adequada e saudável deve ser baseada em uma variedade de alimentos que contemple as necessidades biológicas, sociais e emocionais dos indivíduos, além de necessidades

alimentares especiais; deve ser justa do ponto de vista social; ter como referência a cultura alimentar e as dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível, física e financeiramente; equilibrada, harmônica e moderada em quantidade e qualidade; prazerosa; e sustentável (BRASIL, 2014).

Assim, a alimentação dá condição básica à própria vida, podendo influenciar substancialmente de maneira negativa ou positiva na saúde do indivíduo. Para que a alimentação saudável seja um auxílio à promoção da saúde é preciso conscientização, informação e educação, para favorecer a mudança dos antigos e disseminar novos hábitos (GOMES; FRINHANI, 2017). A interação entre saúde e educação, independentemente de onde ocorra, constitui um caminho importante para a conquista da qualidade de vida (CARVALHO, 2015).

A boa nutrição é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, e isso envolve a compreensão da importância de uma alimentação adequada e equilibrada, que evolui com o tempo, sendo influenciada por diversos fatores sociais e econômicos, que interagem de maneira complexa para moldar os padrões alimentares individuais. (OPAS, 2019).

Deste modo, com a propagação mundial de um novo patógeno, o Coronavírus SARS-CoV-2, causador da doença **COVID-19** (*Corona Vírus Disease*), que além de estar representando uma grande ameaça para a saúde global, também vem interrompendo as atividades diárias da população, devido à necessidade de distanciamento social aconselhada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a fim de retardar a disseminação da doença (OLIVEIRA; ABRANCHES;LANA, 2020). Sendo este um fator que vêm afetando a sociedade em todos os aspectos da vida, é essencial neste período de pandemia, a reflexão acerca da alimentação, tendo em vista a manutenção da saúde, o fortalecimento do sistema imunológico, além da necessidade de aplicação de medidas de higiene para evitar contaminações (BRASIL, 2020a).

Segundo a *National Environmental Health Association* (2020), não há evidências de que os alimentos representem um risco à saúde pública em relação ao COVID-19, por seu principal modo de transmissão ser considerado de pessoa para pessoa. Além dela, a *European Food Safety Authority* (EFSA) enfatizou que não existe, até ao momento, evidências de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus (EFESA, 2020).

Entretanto, a deficiência ou inadequação do estado nutricional está associada ao comprometimento da função imunológica, contribuindo para o aumento da morbidade e mortalidade por infecções, assim como sua boa atuação favorece as defesas na prevenção ou recuperação de infecções (LARBI; CEXUS; BOSCO, 2018).

Outro fator importante é que o estabelecimento do isolamento social, pode influir no comportamento de compra e de consumo de alimentos. Na tentativa de proteger-se contra possíveis carências, a população tende a comprar mais alimentos processados e/ou ultraprocessados, que são menos perecíveis, práticos, mais acessíveis, e às vezes menos caro do que os alimentos frescos. Porém, o acesso a uma alimentação equilibrada é indispensável para o enfrentamento da doença. A segurança alimentar deve, portanto, ser uma das questões de saúde e higiene imediatos (OLIVEIRA; ABRANCHES;LANA, 2020).

Diante do exposto, e uma literatura ainda escassa sobre sobre o tema, este estudo visa revisar o que já é exposto sobre a literatura que discute a alimentação saudável em meio à pandemia do COVID-19, buscando ressaltar os cuidados necessários para favorecer a segurança alimentar e a promoção da saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, ou seja, busca compreender de maneira ampla a literatura existente no meio científico, favorecendo observar prováveis “deficiências” acerca do conhecimento de determinado assunto (BRUM et al., 2015). O estudo realizou um levantamento bibliográfico do período de 2015 a 2020 nas bases de dados MedLine/Pubmed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google e Capes, por meio dos seguintes descritores: “alimentação”; “coronavírus”; “pandemia”; “segurança alimentar”. Os critérios de inclusão contemplaram publicações em inglês, espanhol e português, sendo estudos originais, revisões e cartilhas de orientação. Os critérios de exclusão são artigos que não mencionem a temática do estudo, referente à alimentação saudável. Aqueles achados que não contemplaram o objetivo do artigo acerca de: “Como a alimentação pode contribuir para a prevenção da COVID-19?” foram descartados, após a leitura dos resumos e posteriormente dos textos completos, observando a fundamentação teórica expressa nos estudos. Assim, a literatura final resultou em 13 artigos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos, é necessário cuidados com a higiene, pois esta é a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e prevenir doenças através de práticas de limpeza ou higienização. Existem diversos tipos de higiene, mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e a própria, dos alimentos (RECINE; RADAELLI; FERREIRA, 2020).

A utilização das boas práticas de higiene se faz necessário, porque considerando-se a distribuição dos surtos de doenças de origem alimentar, observa-se que o maior percentual acontece nas residências (BRASIL, 2018).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (2020) em meio a Pandemia do COVID-19 publicou uma nota técnica enfatizando a limpeza das mãos como uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus. Salientando a importância de se garantir uma lavagem cuidadosa e frequente das mãos, principalmente, depois de: tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz; coçar os olhos ou tocar na boca; preparar alimentos crus, como carne, vegetais e frutas; ao manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos; e ao ir ao sanitário. Destacou que o álcool gel pode ser usado de forma complementar, embora ele não seja uma exigência, pode ser usado frequentemente, sem restrições, para manter a higiene das mãos. Já a secagem das mãos deve ser feita por meio de papel não reciclado ou outros métodos higiênicos.

A limpeza e desinfecção frequente e sistematizada dos ambientes, equipamentos e utensílios também requer atenção, principalmente os que entram em contato direto com o alimento devem ser higienizados. Para a limpeza podem ser indicados os detergentes, limpadores multiuso que são desengordurantes, limpa vidros (que são à base de álcool) e o próprio álcool em baixas concentrações (abaixo de 54°). Para desinfecção das superfícies, podem ser utilizados, por exemplo: solução de hipoclorito a 1%, ou seja, água sanitária na diluição recomendada no rótulo, álcool 70% líquido ou gel, e os próprios desinfetantes, seguindo a orientação do rótulo (ANVISA, 2020).

A higienização dos alimentos é fundamental e deve ser seguida com cuidado. Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, estes devem ter suas embalagens lavadas com água e sabão ou borrifar álcool 70% ou solução clorada. Ao retirar frutas, verduras e

legumes das embalagens dos centros de abastecimento, estas devem ser armazenadas em fruteiras. Se for para a geladeira, devem ser higienizadas. E antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, é necessário lavá-los em água corrente e sanitizá-los com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído (BRASIL, 2020).

Durante o preparo dos alimentos, também exige-se cuidados com a higiene, devendo realizar a higienização de superfícies e utensílios após manipular alimentos crus e cozinhar bem os alimentos, pois vários microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor. É necessário evitar que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada. Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo (SÃO JOSÉ, et al., 2020)

Conforme as recomendações do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) (2020) os alimentos devem passar pelo processo de cocção adequada (atingindo 70°C em todas as suas partes), e aqueles consumidos crus devem ser previamente lavados e sanitizados com solução de hipoclorito de sódio 0,1% e, posteriormente, enxaguados com água potável (KAMPF; TODT; STEINMANN, 2020).

Ressalta-se que a manipulação de objetos, como o celular, no momento da refeição, pode trazer riscos de contaminação durante a ingestão dos alimentos, portanto deve ser um hábito evitado (CUNHA, et al., 2016).

3.2 ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO COMBATE AO COVID-19

A pandemia ocasionada atualmente pelo coronavírus deve levar em consideração a ingestão de uma alimentação adequada, no qual a maioria das pessoas deve se manter em isolamento social (CAMPOS, 2020).

O estresse causado por esses momentos de crise geram radicais livres, desta forma precisamos fortalecer nossa imunidade, sendo fundamental todas as vitaminas e minerais. Devemos preferir frutas e hortaliças *in natura*, pois são repletos de antioxidantes que combatem os radicais livres. As carnes também são importantes fontes de zinco. Os lipídios são macromoléculas primordiais para o equilíbrio alimentar, assim cada um contribui de maneira significativa para a manutenção da saúde. Devemos evitar entretanto, os alimentos industrializados que são extremamente processados (MORAIS et al., 2020).

Segundo Piovacari et al., (2020), para o acompanhamento nutricional adequado é necessário a realização dos seguintes pontos: identificar a situação nutricional do indivíduo; calcular suas necessidades energéticas; observar os sintomas apresentados durante a

avaliação, como por exemplo: febre, falta de ar, dor muscular, vômitos, entre outros que desequilibram a homeostase corporal; Elaborar planejamento dietético individualizado e promover orientações nutricionais de forma não presencial se possível, alterando a dietética quando houver necessidade.

O risco nutricional deve levar em consideração pelo menos um dos critérios elencados: indivíduos ≥ 65 anos; adulto com IMC $< 20,0$ kg/m², pacientes que apresentem lesão por pressão; imunossuprimidos; diarreia aguda; perda de peso constante ; doenças respiratórias, cardíacas e renais; diabetes; mulheres em período gestacional (PIOVACARI et al., 2020).

3.3 SUPORTE NUTRICIONAL EM PACIENTES HOSPITALIZADOS

Muitos dos indivíduos contaminados precisam ir até o hospital, aproximadamente 5% de terapia intensiva. Ao chegar na área hospitalar a triagem do nutricionista deve ser realizada nas primeiras 48hs (CAMPOS et al., 2020). Porém como já referido, a avaliação preferencialmente deve ser feita distante do paciente, seja por telefone, dados de prontuários que possam servir de subsídio para o planejamento dietético (PIOVACARI et al., 2020)

Logo abaixo, segue as orientações sugeridas pela Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (BRASPEN/SBNPE) e a Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB) elaborado por Campos et al (2020): a ingestão alimentar via oral geralmente é realizada em casos mais leves do coronavírus, sendo viável utilizar suplementos quanto o fornecimento energético estimado for $< 60\%$ do suporte nutricional adequado;

Já em casos mais severos, a nutrição enteral deverá ser priorizada, introduzida entre 24 e 48 horas; se deve iniciar as calorias com 15 a 20 kcal/kg/dia, e ir evoluindo até 25 kcal/kg/dia após o quarto dia dos indivíduos; em relação ao aporte protéico, esta deve ser disponibilizada lentamente entre 1,5 e 2,0g/kg/dia de proteína, até para pacientes renais; sugere-se ainda que as dietas possuam baixa quantidade de gorduras e carboidratos a fim de manipular o coeficiente respiratório e diminuir a elevação de CO₂ em pacientes com problemas respiratórios; em pacientes mais graves o fósforo sérico deverá ser acompanhamento, pois a redução do fósforo poderá favorecer a maior permanência da ventilação mecânica nos indivíduos mais debilitados (CAMPOS et al., 2020).

A nutrição é uma ciência de grande importância, e está inserida dentro do contexto de tratamento para patologias agudas e crônicas. E principalmente para aquelas no qual se

sabe que não tem um tratamento totalmente estabelecido (LAVIANO; KOVERECH; ZANETTI, 2020)

Percebe-se que quanto mais alto é o IMC, mais complicado será o prognóstico do paciente infectado por COVID-19 (PENG et al., 2020). No casos de pacientes obesos, algumas informações devem ser ressaltadas, conforme reforça AMIB (2020): o suporte calórico deverá levar em consideração o Índice de Massa Corpórea (IMC), ou seja, IMC:30-50kg/m² (11-14kcal/Kg peso atual), IMC >50kg/m² (22-25kcal/Kg peso ideal), evoluindo aos poucos; A proteína deverá ser IMC:30-40kg/m² (2g/Kg peso ideal); IMC>40kg/m² (2,5g/Kg peso ideal).

Além das recomendações referidas acima, a *European Society for Clinical Nutrition and Metabolism* (ESPEN) (2020), propôs algumas orientações: Na dieta oral, a triagem do nutricionista segue a mesma orientação da BRASPEN/SBNPE e AMIB, ou seja, por telefone para evitar a contaminação do profissional, por meio dos mais diversos instrumentos de triagem. As metas calóricas precisam se basear em 27 kcal/kg por dia para pacientes com muitas comorbididades, e possui idade acima de 65 anos; Em doentes com baixo peso vinculado as várias patologias, a recomendação é de 30kcal/kg. A proteína necessitará ser 1g/kg em idosos ou >1g/kg em pacientes com comorbididades. Lipídeos e carboidratos deverá seguir a relação 30/70 em pacientes com cateter o₂ ou 50/50 para aqueles com suporte ventilatório não invasivo. A suplementação com vitaminas e minerais como vitamina A, B, C, D, ferro e zinco também são bem-vindas, de acordo com as recomendações diárias.

Em relação a dieta enteral, a ESPEN (2020) preconiza suporte calórico de 30% da meta calórica ou 20kcal/kg no início. Progredir para 50-70% da meta no segundo dia e 80-100% da meta no quarto dia. A recomendação e proteína necessita ser de 1,3/kg, devendo ser atingida do terceiro ao quinto dia. Em pacientes obesos, deve-se seguir a mesma quantidade, porém com o peso ajustado.

Além da alimentação a boa hidratação é de extrema relevância no COVID-19. De acordo com Moraes et al.,(2020) os vírus podem ocasionar redução do apetite e causar desidratação, diarreia e vômito. A recomendação da ingestão hídrica deverá se basear em 35 a 40 ml água/Kg peso por dia.

Caso não haja água potável a disposição, a orientação é ferver, filtrar e desinfetar com 2 a 5 gotas de hipoclorito de sódio para cada 1 (um) litro de água para beber, ou 1

colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária para uso em alimentos, sem alvejante e sem perfume para 1 (um) litro de água para higienizar hortifrúti (MORAIS et al.,2020).

4 CONCLUSÃO

Foi possível imergir na literatura acerca desta temática e visualizar a necessidade de maior exploração deste conteúdo, a fim de permitir o acréscimo de conhecimentos e propiciar a mudança de hábito, além da melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, famílias e comunidade. A bibliografia elencada nesse estudo ainda é escassa, porém verificou-se a importância deste assunto, visto que a alimentação é uma ciência que perpassa pela maioria das vertentes em saúde, além de entender que uma alimentação equilibrada que ofereça nutrientes importantes ao bom funcionamento do organismo poderá potencializar nosso sistema imunológico para combater corpos estranhos. Entretanto, ainda é preciso que novas pesquisas e reflexões surjam da relação entre alimentação e a COVID-19.

Observou-se ainda que devemos levar em conta não somente a realização de uma alimentação saudável, mais também os cuidados referentes a higienização pessoal, ambiental e dos próprios alimentos, de modo a propiciar uma melhor qualidade de vida e promoção da saúde em meio a pandemia.

REFERENCIAS

AMIB. Associação de Medicina Intensiva Brasileira. **Sugestões para assistência nutricional de pacientes críticos com sars- cov-2.** 2020. Disponível em: https://www.amib.org.br/fileadmin/user_upload/amib/2020/marco/29/SUGESTOES_PAR_A_ASSISTENCIA_NUTRICIONAL_DE_PACIENTES_CRITICOS_COM_SARS-COV-2_PELo_DEPARTAMENTO_DE_NUTRICAo.pdf. Acesso em: 27 abr.2020.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **NOTA TÉCNICA Nº 18/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos. Brasília, 06 de abril de 2020.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+18.2020++Boas+Pr%C3%A1ticas+e+Covid+19/78300ec1-ab80-47fc-ae0a-4d929306e38b> Acesso em: 24 abr. 2020.

BARAZZONI, R. et al. ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. **Clinical Nutrition**. 2020. Disponível em: [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(20\)30140-0/pdf](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(20)30140-0/pdf). Acesso em: 27.abr.20

BRASIL. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19**. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 24. Abr.2020.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Surtos de doenças transmitidas por alimentos no Brasil**. 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/janeiro/17/Apresentacao-Surtos-DTA-2018.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2020.

BRUM, C.N. et al. Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: LACERDA, M.R.; COSTENARO, R.G.S (Orgs). **Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática**. Porto Alegre: Moriá, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>. Acesso em 28.abr.2020.

CAMPOS, L. F. et al. Parecer BRASPEN/AMIB para enfrentamento do COVID 19 em pacientes Hospitalizados. **BRASPEN J**, v.35, n.1, p.3-5, mar. 2020. Disponível em: https://66b28c71-9a36-4ddb-973912f146d519be.usrfiles.com/ugd/66b28c_6092444f9bf04a7f91e6d7a73cf7ce3c.pdf. Acesso em: 22.abr.2020.

CARVALHO, F. F. B. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.25, n.4, p. 1.207-1.227, 2015. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312015000401207&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 24 abr.2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. CFN. **Recomendações do CFN: boas práticas para atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia de coronavírus.** Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf .Acesso em: 24. Abr.2020.

CUNHA, C.B.C. et al. Microbiological evaluation of the cell phones of the professionals of a Surgical Center in a beneficent Hospital. **Infection Control & Hospital Epidemiology**, n6, p.120-4, 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6717>. Acesso em: 22 abr.2020.

DUTRA, S.E.; CARVALHO, B.M.K. **Alimentação saudável e sustentável.** Universidade Federal de Mato Grosso. 4 ed. Cuiabá: Rede e-Tec, 2013. Disponível em: http://ead.ifap.edu.br/netsys/public/livros/04%20Cadernos%20Forma%C3%A7%C3%A3o%20T%C3%A9cnica%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20ESCOLAR%2010%20a%2016%20PROFUNCION%C3%81RIO/Caderno_11_AE_Alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 24. Abr.2020.

EFESA. European Food Safety Authority. **Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route.** 2020. Disponível em: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>. Acesso: 23. Abr. 2020.

GOMES, C.V.; FRINHANI, F.M.D. Alimentação saudável como direito humano à saúde: uma análise das normas regulamentadoras da produção de alimentos orgânicos. **Leopoldianum**. v.43; n. 121, p.22. 2017. Disponível em: <http://periodicos.unisantos.br/leopoldianum/article/view/757/638>. Acesso em: 22. abr.2020.

LARBI, A.; CEXUS, O.; BOSCO, N. *Nutrition as a tool to reverse immunosenescence?*. In: CHATTERJEE, S.; JUNGRAITHMAYR, W.; BAGCHI, D. **Immunity and Inflammation in Health and Disease**. Academic Press, 2018.

LAVIANO, A.; KOVERECH, A.; ZANETTI, M. Nutrition support in the time of SARS-CoV-2 (COVID-19). **Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif., 2020**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7132492/>. Acesso em: 24. Abr.2020.

MORAIS et al. Orientações nutricionais para o enfrentamento do COVID-19. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHAUFRN.pdf>. Acesso em 27. Abr.2020.

OLIVEIRA, T. C.; ABRANCHES, M. V.; LANA, R. M. Food (in) security in Brazil in the context of the SARS-CoV-2 pandemic. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00055220, abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00055220/en/>. Acesso em: 22. Abr. 2020.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Folha Informativa Alimentação Saudável**. Jun. 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839. Acesso em: 21.abr.2020.

PENG, Y. D. et al. Clinical characteristics and outcomes of 112 cardiovascular disease patients infected by 2019-nCoV. **Zhonghua xin xue guan bing za zhi**, v. 48, p. E004-E004, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32120458>. Acesso em: 27 abr.2020.

PIOVACARI, S. M. F. et al. Fluxo de assistência nutricional para pacientes admitidos com COVID-19 e SCOVID-19 em unidade hospitalar. **BRASPEN J**, v.35, n.1, p. 6-8, mar. 2020. Disponível em: https://www.crn8.org.br/uploads/content_file/66b28c_ba75110e37cf419aaed2fc43cb9e833b.pdf. Acesso em: 24.abr.2020.

RECINE, E.; RADAELLI, P.; FERREIRA, T. **Cuidados com os Alimentos**. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/ UnB). Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf. Acesso em: 24. Abr. 2020.

SÃO JOSE, B.F.J; MORAIS, R.C.E; SANTOS, G.J; OLIVEIRA, C.S.J; OLIVEIRA, S.I. **Higiene de Alimentos em tempos de Covid-19: O que é preciso saber?**. 2020b. Projeto de Extensão Boas Práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para a produção de alimentos seguros. Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Disponível em: http://portal.ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf. Acesso em: 20 abr.2020.