



# Nota de Alerta

## Nutrição em tempos de COVID-19

### Departamento de Nutrologia

**Presidente:** Virginia Resende Silva Weffort (relatora)

**Secretário:** Hécio de Sousa Maranhão

**Conselho Científico:** Elza Daniel de Mello, Junaura Rocha Barretto, Mauro Fisberg, Mônica de Araújo Moretzsohn, Mônica Lisboa Chang Wayhs, Tulio Konstantyner

Assim como para os adultos, o cuidado com a alimentação das crianças e adolescentes deve ser contínuo, independentemente de estarem com alguma doença ou não. Uma dieta variada que inclua os diferentes grupos como frutas, hortaliças, proteínas (de fonte animal e vegetal) carboidratos e gorduras em porções balanceadas é o ideal.

Na vigência de infecção, a atenção deve ser redobrada para a ingestão destes grupos alimentares, uma vez que pode haver indisposição geral, maior seletividade e diminuição do paladar e do apetite, levando a dietas monótonas e, por vários aspectos metabólicos, à dificuldade de absorção de nutrientes. Poderá haver maior consumo interno dos nutrientes ou mesmo excesso de ingestão por maior sedentarismo. A baixa exposição aos raios ultravioleta pode causar ou agravar a deficiência de vitamina D.

Portanto, deve-se dar atenção especial àqueles alimentos que atuam na manutenção e/ou fortalecimento da imunidade. Alguns exemplos de nutrientes essenciais: zinco (importante para o sistema imunológico, crescimento, desenvolvimento e capacidade gustativa), ferro (a deficiência pode alterar o paladar, prejudicar as defesas antioxidantes e determinar cansaço e irritabilidade), selênio (antioxidante), magnésio, vitaminas do complexo B (coenzima de várias funções enzimáticas), vitamina C (atua na imunidade e como antioxidante), vitamina E (antioxidante), vitamina A (regeneração de epitélios e mucosas, imunidade celular e humoral), vitamina D (diminui a hiper-reatividade brônquica, melhora a imunidade).

A deficiência de ingestão, absorção ou aproveitamento destes nutrientes contribui para a deficiência do sistema imunológico com conseqüente aumento do risco de adoecer e de agravar doenças existentes.

## Quais alimentos contemplam as necessidades?

- Leite materno: é importantíssimo continuar a amamentação. Na impossibilidade do leite materno, utilizar uma fórmula infantil própria para a idade;
- Leite e derivados para crianças maiores e adolescentes: proteína, vitamina A, cálcio, fósforo, vitamina B2;
- Carnes (bovina, suína, aves, etc.): proteína, ferro, zinco, selênio, vitamina B12 e complexo B, vitamina A;
- Peixes (atum, sardinha): proteína, ômega 3, vitamina D, cálcio;
- Ovos: proteína, vitamina E, vitamina D;
- Oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas): selênio, magnésio, vitamina E;
- Hortaliças (verduras e legumes): complexo B, vitamina C, vitamina E, vitamina A, magnésio, folato;
- Frutas: vitaminas A e C, minerais, fibras;
- Leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico): proteína vegetal, ferro;
- Óleos de soja e canola e azeite: energia, ômega 3, vitamina E.

## Como higienizar os alimentos?

Inicialmente, lave bem as mãos com água e sabão, durante 20 a 30 segundos (lembre-se de limpar antebraço, unhas e punhos).

Em seguida, remova as folhas externas e raízes das folhas, lave com água corrente, deixe em imersão por 15 minutos em água com **hipoclorito de sódio a 2,5%**, (água sanitária sem perfume, desinfetante ou alvejante) diluindo uma colher de sopa de hipoclorito para um litro de água (caso o hipoclorito seja a 1,0%, usar 2 colheres de sopa para um litro de água). O mesmo deve ser feito para verduras sem folhas e legumes. Passe novamente em água corrente.

Para reduzir a contaminação por agrotóxicos, pode ser usado o **bicarbonato de sódio a 1%** (uma colher de sopa para um litro de água), deixar em imersão por 15 minutos. Lavar em água corrente.

Secar com papel toalha e pode consumir ou guardar na geladeira.

Nesses tempos de pandemia, as embalagens que chegam de fora da casa devem ser higienizadas com álcool em gel a 70% ou em líquido a 70% (cuidado por ser inflamável). Retirar os alimentos que possam ser guardados em outras embalagens ou higienizar individualmente como descrito. Após a limpeza dos produtos, lavar as mãos novamente.

## **Como higienizar as superfícies de contato do ambiente e utensílios domésticos?**

Utilizar solução de hipoclorito de sódio (ou água sanitária sem alvejante, perfume ou desinfetante – 25mL de água sanitária e 1L de água) para limpeza das superfícies ou álcool gel a 70%. O uso do álcool líquido a 70% também é permitido, mas com muito cuidado por ser inflamável, ou seja mantê-lo longe das crianças. Não se esquecer de higienizar torneiras, portas de geladeiras, armários e outros locais de uso comum. Também pode passar nos sapatos, incluindo as solas.

## **Outros pontos importantes**

- Consumir água. A hidratação adequada contribui para o bom funcionamento do corpo;
- Praticar atividade física, mesmo que tenha pouco espaço em casa;
- Garantir horas adequadas de sono: um corpo cansado fica mais susceptível a doenças;
- Manter uma rotina alimentar regular, com horários pré-estabelecidos;
- Evitar alimentos que contenham excesso de sódio, açúcar e gordura.

## **Conclusão**

Portanto, a ingestão adequada dos grupos alimentares, é suficiente para manter a saúde, não sendo necessárias suplementações na maioria dos casos. O pediatra nutrólogo e o nutricionista qualificados podem contribuir com estas orientações.

## **Referências bibliográficas**

- Departamento Científico de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de alimentação. 2018.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção a Saúde. Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos. Brasília. Ministério da Saúde. 2019.

- Conselho Federal de Química. Esclarecimentos sobre álcool gel caseiro, limpeza de eletrônicos e outros. Disponível em <http://cfq.org.br/noticia/nota-oficial-esclarecimentos-sobre-alcool-gel-casiero-higienizacao-de-eletronicos-e-outras/#.Xnukt8kpbiE.whatsapp> Acessado em março 2020.
- Conselho Federal de Química. Solução caseira para eliminar o coronavírus em casa. <http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/SOLUCAO-CASEIRA-DE-AGUA-SANITARIA-CONTRA-O-CORONAVIRUS-1.pdf> Acessado em março 2020.
- Weffort VRS; Lamounier JA. Nutrição em pediatria: da neonatologia á adolescência. 2ª e. Manole. Barueri. 2018.



# Diretoria

## Triênio 2019/2021

**PRESIDENTE:**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

**1º VICE-PRESIDENTE:**

Clóvis Francisco Constantino (SP)

**2º VICE-PRESIDENTE:**

Edson Ferreira Liberal (RJ)

**SECRETÁRIO GERAL:**

Sidnei Ferreira (RJ)

**1º SECRETÁRIO:**

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

**2º SECRETÁRIO:**

Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)

**3º SECRETÁRIO:**

Virginia Resende Silva Weffort (MG)

**DIRETORIA FINANCEIRA:**

Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

**2º DIRETORIA FINANCEIRA:**

Cláudio Honeiff (RJ)

**3º DIRETORIA FINANCEIRA:**

Hans Walter Ferreira Greve (BA)

**DIRETORIA DE INTEGRAÇÃO REGIONAL**

Fernando Antônio Castro Barreiro (BA)

**COORDENADORES REGIONAIS****NORTE:**

Bruno Acatauassu Paes Barreto (PA)

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

**NORDESTE:**

Anamaria Cavalcante e Silva (CE)

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

**SUDESTE:**

Rodrigo Aboudib Ferreira Pinto (ES)

Isabel Rey Madeira (RJ)

**SUL:**

Darci Vieira Silva Bonetto (PR)

Helena Maria Correa de Souza Vieira (SC)

**CENTRO-OESTE:**

Regina Maria Santos Marques (GO)

Natasha Silhessarenko Fraife Barreto (MT)

**COMISSÃO DE SINDICÂNCIA****TITULARES:**

Gilberto Pascolat (PR)

Amílcar Augusto Gaudêncio de Melo (PE)

Maria Sidneuma de Melo Ventura (CE)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Valmir Ramos da Silva (ES)

**SUPLENTE:**

Paulo Tadeu Falanghe (SP)

Tânia Denise Resener (RS)

João Coriolano Rego Barros (SP)

Marisa Lopes Miranda (SP)

Joaquim João Caetano Menezes (SP)

**CONSELHO FISCAL****TITULARES:**

Núbia Mendonça (SE)

Nelson Grisard (SC)

Antônio Márcio Junqueira Lisboa (DF)

**SUPLENTE:**

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

João de Melo Régis Filho (PE)

Darci Vieira da Silva Bonetto (PR)

**ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA PARA POLÍTICAS****PÚBLICAS:**

COORDENAÇÃO: Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

**MEMBROS:**

Clóvis Francisco Constantino (SP)

Maria Albertina Santiago Rego (MG)

Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)

Sérgio Tadeu Martins Marba (SP)

Alda Elizabeth Boehler Iglesias Azevedo (MT)

Evelyn Eisenstein (RJ)

Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)

João Coriolano Rego Barros (AM)

Alexandre Lopes Miralha (AM)

Virginia Weffort (MG)

Themis Reverbel da Silveira (RS)

**DIRETORIA E COORDENAÇÕES****DIRETORIA DE QUALIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO****PROFISSIONAL**

Maria Marluce dos Santos Vilela (SP)

Edson Ferreira Liberal (RJ)

**COORDENAÇÃO DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL**

José Hugo de Lins Pessoa (SP)

**COORDENAÇÃO DE ÁREA DE ATUAÇÃO**

Mauro Batista de Moraes (SP)

Kerstin Taniguchi Abagge (PR)

Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (RJ)

**COORDENAÇÃO DO CEXTEP**

(COMISSÃO EXECUTIVA DO TÍTULO DE

ESPECIALISTA EM PEDIATRIA)

**COORDENAÇÃO:**

Hélio Villça Simões (RJ)

**MEMBROS:**

Ricardo do Rego Barros (RJ)

Clóvis Francisco Constantino (SP)

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

Carla Príncipe Pires C. Vianna Braga (RJ)

Flavia Nardes dos Santos (RJ)

Cristina Ortiz Sobrinho Valetre (RJ)

Grant Wall Barbosa de Carvalho Filho (RJ)

Sidnei Ferreira (RJ)

Sílvio Rocha Carvalho (RJ)

**COMISSÃO EXECUTIVA DO EXAME PARA****OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM****PEDIATRIA AVALIAÇÃO SERIADA****COORDENAÇÃO:**

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Victor Horácio de Souza Costa Junior (PR)

**MEMBROS:**

Henrique Mochida Takase (SP)

João Carlos Batista Santana (RS)

Luciana Cordeiro Souza (PE)

Luciano Amedée Péret Filho (MG)

Mara Morelo Rocha Felix (RJ)

Marilucia Rocha de Almeida Picanço (DF)

Vera Hermina Kalika Koch (SP)

**DIRETORIA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS**

Nelson Augusto Rosário Filho (PR)

Sergio Augusto Cabral (RJ)

**REPRESENTANTE NA AMÉRICA LATINA**

Ricardo do Rego Barros (RJ)

**DIRETORIA DE DEFESA PROFISSIONAL**

COORDENAÇÃO: Fábio Augusto de Castro Guerra (MG)

**MEMBROS:**

Gilberto Pascolat (PR)

Paulo Tadeu Falanghe (SP)

Cláudio Orestes Brito Filho (PB)

João Cândido de Souza Borges (CE)

Anesinha Coelho de Andrade (PI)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)

Jonicleide Sales Campos (CE)

Maria Nazareth Ramos Silva (RJ)

Gloria Tereza Lima Barreto Lopes (SE)

Corina Maria Nina Viana Batista (AM)

**DIRETORIA DOS DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS E****COORDENAÇÃO DE DOCUMENTOS CIENTÍFICOS**

Dirceu Solé (SP)

**DIRETORIA-ADJUNTA DOS DEPARTAMENTOS****CIENTÍFICOS**

Emanuel Savio Cavalcanti Sarinho (PE)

**DIRETORIA DE CURSOS, EVENTOS E PROMOÇÕES**

COORDENAÇÃO:

Lilian dos Santos Rodrigues Sadeck (SP)

**MEMBROS:**

Ricardo Queiroz Gurgel (SE)

Paulo César Guimarães (RJ)

Cláudia Rodrigues Leone (SP)

**COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DE REANIMAÇÃO****NEONATAL**

Maria Fernanda Branco de Almeida (SP)

Ruth Guinsburg (SP)

**COORDENAÇÃO PALS – REANIMAÇÃO PEDIÁTRICA**

Alexandre Rodrigues Ferreira (MG)

Kátia Laureano dos Santos (PB)

**COORDENAÇÃO BLS – SUPORTE BÁSICO DE VIDA**

Valéria Maria Bezerra Silva (PE)

**COORDENAÇÃO DO CURSO DE APRIMORAMENTO****EM NUTROLOGIA PEDIÁTRICA (CANP)**

Virginia Weffort (MG)

**PEDIATRIA PARA FAMÍLIAS**

Nilza Maria Medeiros Perin (SC)

Normeide Pedreira dos Santos (BA)

Marcia de Freitas (SP)

**PORTAL SBP**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

**PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO CONTINUADA****A DISTÂNCIA**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Edson Ferreira Liberal (RJ)

Natasha Silhessarenko Fraife Barreto (MT)

Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (RJ)

**DOCUMENTOS CIENTÍFICOS**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Dirceu Solé (SP)

Emanuel Savio Cavalcanti Sarinho (PE)

Joel Alves Lamounier (MG)

**DIRETORIA DE PUBLICAÇÕES**

Fábio Ancona Lopez (SP)

**EDITORES DA REVISTA SBP CIÊNCIA**

Joel Alves Lamounier (MG)

Altacilio Aparecido Nunes (SP)

Paulo Cesar Pinho Ribeiro (MG)

Flávio Diniz Capanema (MG)

**EDITORES DO JORNAL DE PEDIATRIA (JPED)**

COORDENAÇÃO: Renato Prociány (RS)

**MEMBROS:**

Crésio de Aragão Dantas Alves (BA)

Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)

João Guilherme Bezerra Alves (PE)

Marco Aurelio Palazzi Safadi (SP)

Magda Lahorgue Nunes (RS)

Gisélia Alves Pontes da Silva (PE)

Dirceu Solé (SP)

Antonio Jose Ledo Alves da Cunha (RJ)

**EDITORES REVISTA RESIDÊNCIA PEDIÁTRICA**

EDITORES CIENTÍFICOS:

Clémax Couto Sant'Anna (RJ)

Marilene Augusta Rocha Crispino Santos (RJ)

**EDITORA ADJUNTA:**

Márcia Garcia Alves Galvão (RJ)

**CONSELHO EDITORIAL EXECUTIVO:**

Sidnei Ferreira (RJ)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Sandra Mara Moreira Amaral (RJ)

Maria de Fátima Bazhuni Pombo March (RJ)

Sílvio da Rocha Carvalho (RJ)

Rafaela Baroni Aurilio (RJ)

Leonardo Rodrigues Campos (RJ)

Álvaro Jorge Madeira Leite (CE)

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Marcia C. Bellotti de Oliveira (RJ)

**CONSULTORIA EDITORIAL:**

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

Fábio Ancona Lopez (SP)

Dirceu Solé (SP)

Joel Alves Lamounier (MG)

**EDITORES ASSOCIADOS:**

Danilo Blank (RS)

Paulo Roberto Antonacci Carvalho (RJ)

Renata Dejkar Waksman (SP)

**COORDENAÇÃO DO PRONAP**

Fernanda Luísa Ceragioli Oliveira (SP)

Tullio Konstantyner (SP)

Cláudia Bezerra de Almeida (SP)

**COORDENAÇÃO DO TRATADO DE PEDIATRIA**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Fábio Ancona Lopez (SP)

**DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA**

Joel Alves Lamounier (MG)

**COORDENAÇÃO DE PESQUISA**

Cláudio Leone (SP)

**COORDENAÇÃO DE GRADUAÇÃO**

COORDENAÇÃO:

Rosana Fiorini Puccini (SP)

**MEMBROS:**

Rosana Alves (ES)

Suzy Santana Cavalcante (BA)

Angélica Maria Bicudo-Zerferino (SP)

Sílvia Wanick Sarinho (PE)

**COORDENAÇÃO DE RESIDÊNCIA E ESTÁGIOS****EM PEDIATRIA**

COORDENAÇÃO:

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

**MEMBROS:**

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Fátima Maria Lindoso da Silva Lima (GO)

Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)

Victor Horácio da Costa Junior (PR)

Sílvia da Rocha Carvalho (RJ)

Tânia Denise Resener (BA)

Delia Maria de Moura Lima Herrmann (AL)

Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)

Jefferson Pedro Piva (RS)

Sérgio Luis Amantéa (RS)

Susana Maciel Guillaume (RJ)

Aurimery Gomes Chermont (PA)

Luciano Amedée Péret Filho (MG)

**COORDENAÇÃO DE DOCTRINA PEDIÁTRICA**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Hélio Maranhão (RN)

**COORDENAÇÃO DAS LIGAS DOS ESTUDANTES**

Adelma Figueiredo (RR)

André Luis Santos Carmo (PR)

Maryneia Silva do Vale (MA)

Fernanda Wagner Freddo dos Santos (PR)

**GRUPOS DE TRABALHO****DROGAS E VIOLÊNCIA NA ADOLESCÊNCIA**

COORDENAÇÃO:

João Paulo Becker Lotufo (SP)

**MEMBROS:**

Evelyn Eisenstein (RJ)

Alberto Araújo (RJ)

Sidnei Ferreira (RJ)

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

Nivaldo Sereno de Noronha Júnior (RN)

Suzana Maria Ramos Costa (PE)

Iolanda Nowadski (PR)

Beatriz Bagatin Bermudez (PR)

Darci Vieira Silva Bonetto (PR)

Carlos Eduardo Reis da Silva (MG)

Paulo César Pinho Ribeiro (MG)

Milane Cristina De Araújo Miranda (MA)

Ana Maria Guimarães Alves (GO)

Camila dos Santos Salomão (AP)

**DOENÇAS RARAS**

COORDENAÇÃO:

Salmó Raskin (PR)

**MEMBROS:**

Magda Maria Sales Carneiro Sampaio (SP)

Ana Maria Martins (SP)

Claudio Cordovil (RJ)

Lavinia Schuler Faccini (RS)

**ATIVIDADE FÍSICA**

COORDENAÇÃO:

Ricardo do Rego Barros (RJ)

Luciana Rodrigues Silva (BA)

**MEMBROS:**

Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)

Patrícia Guedes de Souza (BA)

Teresa Maria Bianchini de Quadros (BA)

Alex Pinheiro Gordia (BA)

Isabel Guimarães (BA)

Jorge Mota (Portugal)

Mauro Virgílio Gomes de Barros (PE)

Dirceu Solé (SP)

**METODOLOGIA CIENTÍFICA**

COORDENAÇÃO:

Marilene Augusta