



CUIDADOS COM A NUTRIÇÃO E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19



UF *m* G

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FARMÁCIA
PROJETO PENSANDO NISSO**

**CUIDADOS COM A NUTRIÇÃO E A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE
COVID-19**

1ª edição



Pensando Nisso

2021

FICHA TÉCNICA

Este material foi elaborado com base em literatura especializada. Todas as informações técnico-científicas aqui contidas foram retiradas de fontes oficiais, e estão referenciadas ao final do texto.

REALIZAÇÃO

Projeto Pensando Nisso

Ações integradas para orientação às pessoas que vivem e convivem com HIV frente à pandemia de COVID-19

Faculdade de Farmácia da UFMG

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Maria da Conceição Saraiva

João Pedro Almeida Reis

Mariana Dias Lula

REVISÃO

Profa. Dra. Marina Guimarães Lima

Profa. Dra. Maria das Graças Braga Ceccato

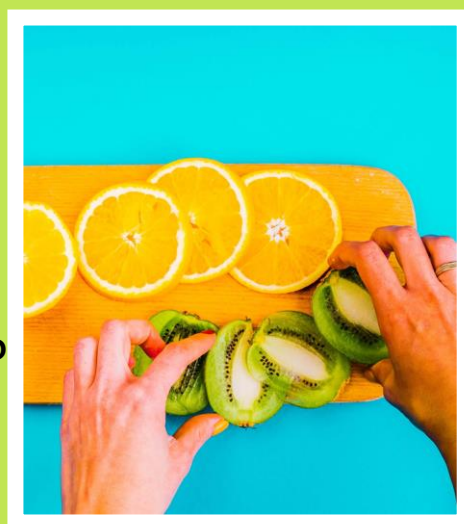
FORMATAÇÃO

João Pedro Almeida Reis

Mariana Dias Lula

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Profa. Dra. Maria das Graças Braga Ceccato



Alimentação saudável e COVID-19: o que isso tem a ver?

Com o surgimento do primeiro caso da doença COVID-19 no cenário mundial e a velocidade de crescimento do número de infectados, as pessoas têm pensado em adotar hábitos alimentares saudáveis para se proteger da infecção.

Como a pandemia ainda é recente, há poucas evidências científicas da relação entre a doença e a nutrição dos indivíduos acometidos pelo vírus. Entretanto, sabemos que um **estado nutricional adequado, uma alimentação saudável e equilibrada em todos os nutrientes e uma boa hidratação contribuem de modo significativo para uma melhor atuação do sistema imunológico**, aumentando as defesas na prevenção de infecções ou acelerando a recuperação dos indivíduos infectados.

O sistema imunológico é nosso escudo contra as ameaças à nossa saúde, e os alimentos ajudam a mantê-lo fortalecido e pronto para um bom combate. Está bem estabelecido que a inadequação nutricional prejudica muito o funcionamento do sistema imunológico. Considerado por muitos o Pai da Medicina, o grego Hipócrates (460–370 a.C.) dizia: *“Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”*. Desde aquela época, portanto, já se alertava para a importância e a influência que os alimentos têm na manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo.

O que você encontra aqui?

Ilustração por: Freepik



01

Como uma alimentação saudável ajuda a prevenir e recuperar de infecções?

02

Escolhendo os alimentos

03

Quais alimentos ajudam o sistema imunológico e ajudam na defesa do corpo?

04

Mais dicas para uma alimentação saudável!

Como uma alimentação saudável ajuda a prevenir e recuperar de infecções?

Em todo o mundo, tem aumentado o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, carboidratos e açúcares refinados. Este tipo de dieta ativa **o sistema imunológico inato** - o sistema imunológico de nascença, que não envolve substâncias ou estruturas exteriores ao organismo - e prejudica a imunidade adaptativa - a imunidade adquirida ao longo da vida do indivíduo.

Logo, **uma dieta não saudável** e rica em gorduras saturadas, sendo elas as gorduras encontradas em estado sólido a temperatura ambiente, e carboidratos refinados pode levar à inflamação crônica e prejudicar a defesa do corpo contra os vírus.

Esta inflamação causada pela alimentação não saudável pode agravar o estado inflamatório que o próprio COVID-19 provoca. Este estado inflamatório pode ser muito prejudicial, pois estudos mostram que a inflamação proporcionada pelo COVID-19 pode ter consequências em longo prazo como demência e doença neurodegenerativa.

Como uma alimentação saudável ajuda a prevenir e recuperar de infecções?

A dieta rica em gorduras saturadas, açúcares e carboidratos refinados contribui também para o aumento da prevalência de obesidade e de diabetes tipo 2. Embora toda a população possa ser afetada pelo COVID-19, os grupos de maior risco para desenvolver formas graves da doença incluem pessoas com imunidade baixa, idosas, hipertensas, diabéticas, com doenças respiratórias, obesas e grávidas.

Dessa forma, o alto consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e carboidratos refinados pode aumentar o risco desses grupos de ter o COVID-19 grave, mortalidade e prejudicar a recuperação da doença de duas formas: comprometendo o sistema imunológico e aumentando a chance da pessoa se tornar obesa e diabética.

Estudos mostram que o consumo de alimentos ricos em fibras, grãos integrais, antioxidantes e gorduras insaturadas tem um rápido efeito anti-inflamatório, mesmo na presença da obesidade. Assim, agora mais do que nunca, um acesso mais amplo a alimentos saudáveis deve ser uma prioridade para reduzir a suscetibilidade e as complicações em longo prazo da COVID-19.

Escolhendo os alimentos

Você já deve ter ouvido falar de **alimentos *in natura***, **alimentos minimamente processados** e alimentos **ultraprocessados**

Você sabe a diferença entre eles?

Alimentos *in natura*:
obtidos diretamente de plantas ou de animais sem sofrer alterações.
Exemplo: verduras, legumes, frutas, água.

Alimentos minimamente processados:
alimentos *in natura* que sofrem alterações para melhorar a sua conservação, mas sem a adição de outras substâncias ao produto original.
Exemplo: leite pasteurizado, grãos secos, raízes, carnes resfriadas.

Alimentos ultraprocessados:
alimentos ricos em ingredientes como gorduras, açúcares, sódio e substâncias de uso exclusivamente industrial, com nomes pouco familiares, como corantes, emulsificantes, espessantes, edulcorantes, estabilizantes, gordura vegetal hidrogenada, xaropes, entre outros. Na maioria das vezes, possuem baixo teor de fibras e apenas calorias.

Para fixar:

Verduras, legumes, frutas e água são exemplos de alimentos in natura



Ilustração por Freepik



Ilustração por Freepik

Leite pasteurizado, grãos secos, raízes, carnes resfriadas são exemplos de alimentos minimamente processados

Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, sucos industrializados ou néctares, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne, frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas, linguiças e outros embutidos são alimentos ultraprocessados.



Ilustração por Freepik

DICA DE OURO:

Sempre que possível, dê

preferência para

alimentos *in natura*

ou

minimamente processados

em vez de

alimentos ultraprocessados.

Faça de alimentos *in natura* ou **minimamente processados** a base de sua alimentação.

Reduza o consumo de carboidratos (como arroz, macarrão, pães, angu, farinhas, farofas, batatas) e **dê preferência para os cereais integrais**. Evite açúcares e doces!

Aumente o consumo de verduras, legumes, folhosas e frutas. São ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. **Antioxidantes** protegem nossas células contra os radicais livres que podem estar aumentados em várias situações no nosso organismo, inclusive o estresse emocional que enfrentamos em momentos de crise. O estresse oxidativo deve ser combatido, pois pode prejudicar o sistema imunológico.

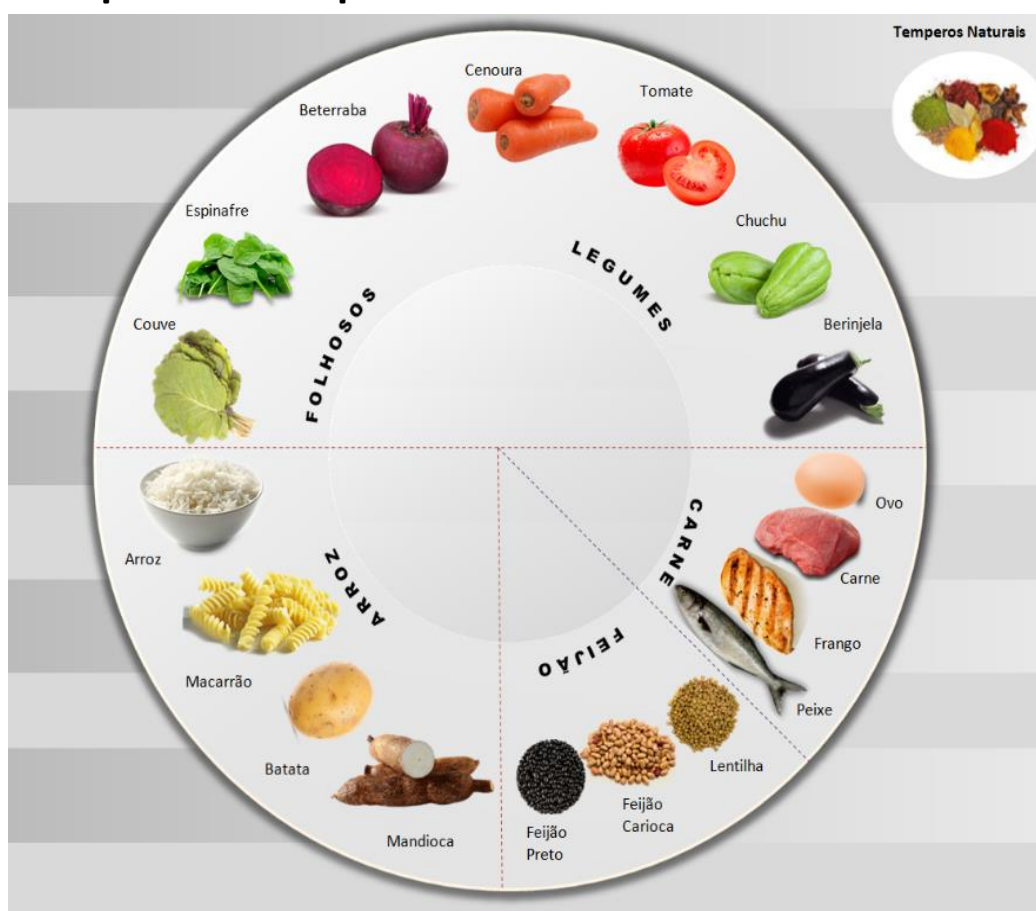
Ao **preparar ou temperar** as refeições, utilize óleos, gorduras (como manteiga) e sal em pequenas quantidades. Se o uso for moderado, esses ingredientes contribuem para diversificar e deixar a alimentação mais saborosa, sem prejudicar a saúde.

Evite usar temperos industrializados. Procure usar temperos *in natura* como **ervas, limão, gengibre, cebola, alho, salsinha, açafrão, cominho e canela**.



Um prato de refeição considerado saudável tem cerca de **50% de vegetais crus e cozidos**, **25% de carboidratos** (cereais integrais de preferência, batatas, mandioca e inhame) e **25% de proteínas**.

Veja, na figura abaixo, um exemplo de como compor o seu prato:



Healthy eating plate (adaptado da Harvard School of Public Health)

As proteínas podem ser de origem animal (carne de boi, porco, frango, peixe, ovos, leite) e de origem vegetal (feijão, grão de bico, ervilha, soja e lentilha).

DICAS BÔNUS:

Sempre que possível, **plante e cultive** seu próprio alimento.

Faça suas compras em locais que tenham **maior variedade de alimentos *in natura*** (mercados, feiras livres e feiras de produtores).

Prefira **verduras e frutas** que estão na safra, em casa faça a **higienização** correta desses alimentos.

Quando possível, **prefira os alimentos orgânicos**.

Quais alimentos ajudam o sistema imunológico e ajudam na defesa do corpo?

Lembre-se que um único alimento e ou nutriente não tem esse efeito, mas sim uma **alimentação equilibrada associada a um estilo de vida saudável**. Há tipos de substâncias encontradas nos alimentos que auxiliam o sistema imunológico e a defesa do corpo, como polifenóis, carotenóides, fibras e probióticos.

Polifenóis e carotenóides são antioxidantes e têm a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres, que prejudicam o sistema imunológico. Polifenóis são compostos bioativos encontrados em frutas e vegetais que contribuem para a sua cor, sabor e atividades terapêuticas. Eles são classificados de acordo com suas estruturas químicas em flavonoides; como flavonas, flavonóis, isoflavonas, neoflavonóides, chalconas, antocianidinas e proantocianidinas e não flavonoides; como ácidos fenólicos, estilbenóides e amidas fenólicas. Possuem atividades biológicas antioxidantes, anti-inflamatórias, imunomoduladoras e imunoprotetoras.

Quais alimentos ajudam o sistema imunológico e ajudam na defesa do corpo?

As **fibras (prebióticos)** são encontradas em vegetais. Elas servem de alimento para as bactérias intestinais e são essenciais para o funcionamento do intestino. Probióticos são aqueles alimentos que contêm microrganismos vivos, do bem, essenciais, que mantêm o equilíbrio da flora e a saúde intestinal.

A **microbiota intestinal** é o conjunto de bactérias benéficas que têm papel essencial no nosso sistema imunológico. Essas bactérias, em associação com a mucosa intestinal são a frente de defesa contra muitos organismos patogênicos (que causam doenças), como ocorre nas infecções virais. As bactérias intestinais evitam que os microrganismos causadores de doenças se multipliquem e penetrem no organismo, o que reduz as chances de causarem infecções.

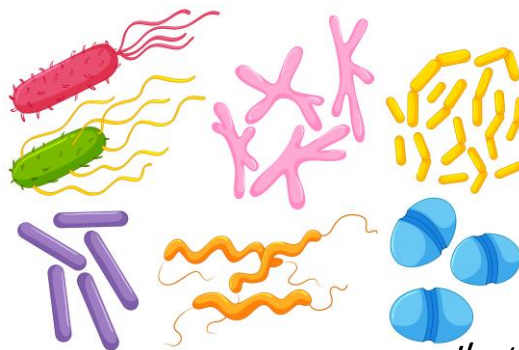


Ilustração por: Freepik

Quais alimentos ajudam o sistema imunológico e ajudam na defesa do corpo?

O uso de **probióticos** das cepas *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* em quantidades adequadas tem demonstrado capacidade de **retardar a diminuição da imunidade causada pela infecção do HIV**, segundo alguns estudos. A literatura científica cita também **efeitos positivos no aumento dos linfócitos T-CD4 com o uso de probióticos associados com fibras (prebióticos)**.

Dessa forma, enfatizamos o seu uso como parte de uma alimentação saudável nessa população. As fontes mais comuns de probióticos são os leites fermentados com os chamados lactobacilos vivos, iogurtes, kefir e pães feitos com *levain* (fermentação natural).



O uso de medicamentos contendo probióticos deve ser recomendado por profissionais da saúde.

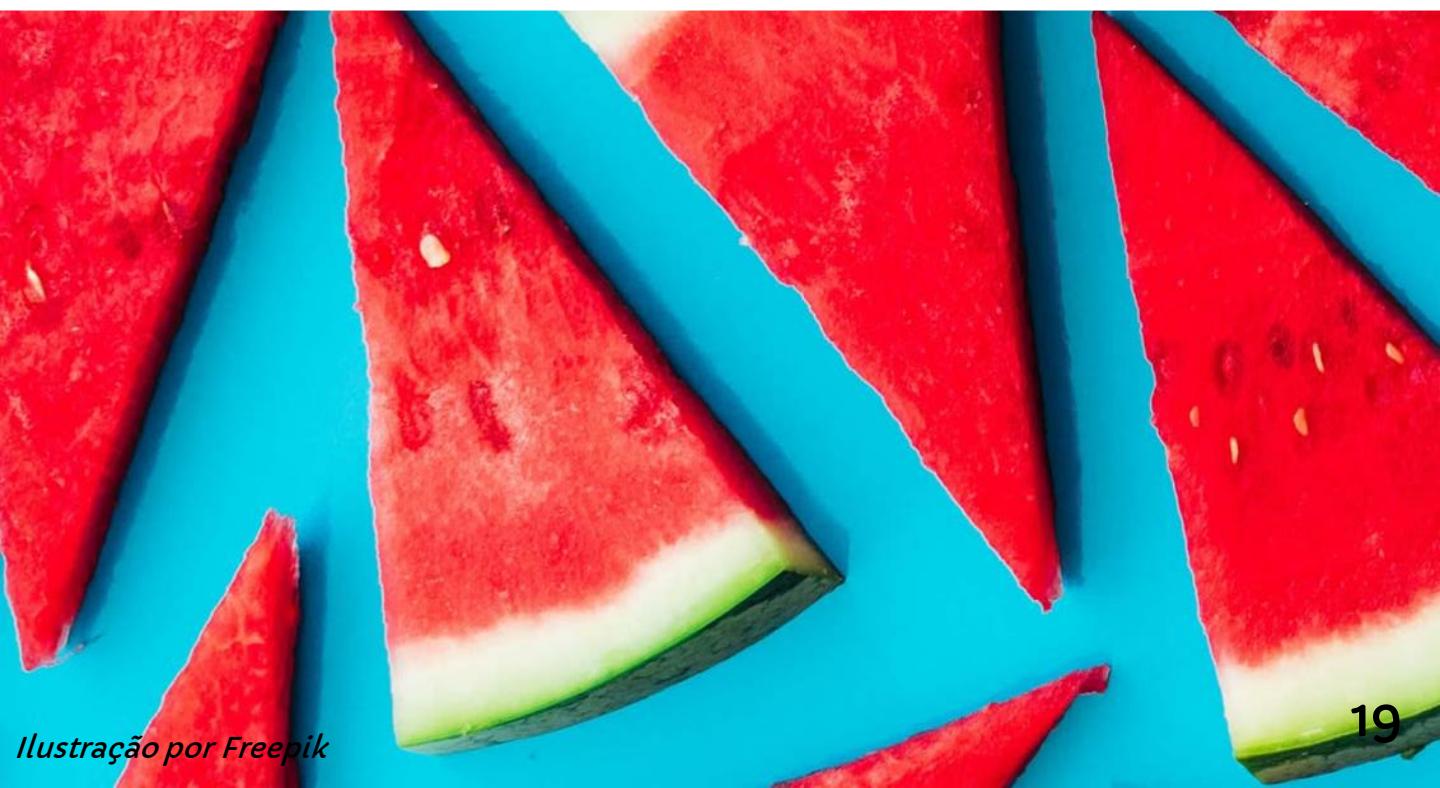
Na tabela a seguir, estão alguns nutrientes que se destacam e não podem faltar em sua alimentação, para ajudar a **manter seu sistema imunológico equilibrado, forte e funcionando bem.**

Nutrientes/ compostos bioativos	Fontes alimentares
Ferro	Carnes, principalmente as vermelhas e vísceras, pois possuem maior quantidade de ferro heme (forma melhor absorvida no intestino).
Zinco	Nozes, lentilhas, farinha de chia, farelo de aveia, carne vermelhas, frango, sementes de abóbora, arroz integral e gema de ovo, frutos do mar, castanhas, amêndoas, cereais integrais.
Selênio	Animais: peixes (sardinhas em lata no óleo, cará, cação, traíra, tilápia, pescada e camarão), carnes, ovos, queijos, requeijão e leites desnatados. Vegetais: castanhas do Pará e caju.
Ômega-3	Peixes(sardinha), óleos de peixes, castanhas, amêndoas, nozes, chia.

Nutrientes/ compostos bioativos	Fontes alimentares
<p>Vitamina A</p> <p>Retinol: vitamina A pré-formada, encontrada naturalmente em produtos de origem animal.</p> <p>Betacaroteno: são convertidos em vitamina A no organismo.</p>	<p>Retinol: fígado, laticíneos e peixes.</p> <p>Carotenóides: cenoura, batata doce, baroa, moranga, folhas verdes escuras (brócolis, couve salsa, etc) manga, mamão, caqui, laranja.</p>
<p>Vitamina C</p>	<p>Vegetais crus e nas frutas: laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi, melão, nectarina, tangerina, limão, kiwi, morango, acerola, papaya, tomate, brócolis, talos de couve, salsa, couve-flor e frutas vermelhas.</p>
<p>Vitamina D</p>	<p>Fontes: óleo de peixe, óleo de fígado de bacalhau, carnes vermelhas, gema de ovos, alimentos fortificados como cereais matinais e leites. Mas lembre-se que somente a alimentação não é suficiente para fornecer a quantidade necessária de vitamina D no corpo. Também é necessário expor a pele à luz do sol.</p>
<p>Vitamina E</p>	<p>Encontrada nos óleos vegetais, germe de trigo, e pastas vegetais, azeite de oliva extra virgem, castanhas, amendoins, avelãs, sementes (girassol, gergelim, chia, linhaça) e abacate.</p>
<p>Fibras (prebióticos)</p>	<p>Cebola, alho, farinha de banana verde, banana, tomate, batata doce, batata yacon, chicória, inhame, cereais integrais, frutas, verduras, legumes e sementes.</p>



MAIS DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



Se liga!

Coma devagar e sempre que possível em companhia, com familiares, amigos ou colegas. Faça pelo menos três refeições (por exemplo, café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.

Prefira as frutas e vegetais frescos e *in natura*. O prato colorido é a melhor opção. Abuse das cores!

Consuma carnes magras, sem peles e/ou ovos no almoço e jantar: As carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, e frutos do mar são fontes de zinco, ferro, proteínas de alto valor biológico e vitaminas do complexo B.

Inclua frutas e laticínios (leite, queijo, iogurte) nos lanches. São boas fontes de proteínas, vitaminas, minerais, principalmente o cálcio e podem ser boas fontes também de probióticos

Se liga!

Desenvolva suas habilidades culinárias, tendo o cuidado de preparar os alimentos de forma segura.

Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. **Comer bem é tarefa de todos!**

Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora, e que garantam a higienização correta dos alimentos, utensílios, mesas e cadeiras. Evite redes de fast-food (que vendem somente sanduiches, pizzas, salgadinhos, refrigerantes e sucos artificiais).

Seja crítico! Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.

Hidratação: fundamental para manter a saúde!

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, o homem não sobrevive mais do que poucos dias. A quantidade de água necessária por dia é muito variável e depende de vários fatores (idade, peso, atividade física etc.).



Ilustração por Freepik

Os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água. É muito importante atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer prontamente a necessidade de água. A água ingerida deve originar-se do consumo de água pura e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.

Quando a alimentação é baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, é usual **que eles forneçam cerca de metade da água de que o organismo precisa**. Os alimentos ultraprocessados são, em geral, escassos em água. Refrigerantes e bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

Em quadros de infecção viral, em geral, ocorre perda de apetite, diarreia e vômito, o que pode provocar desidratação. Uma pessoa pouco hidratada pode produzir menos saliva. A saliva tem anticorpos do tipo IgA, que são importantes para prevenir infecções.

O ideal é que a pessoa tome de **35 a 40 ml de água por quilograma de peso por dia**. Significa que uma pessoa que pesa 60 kg deve beber, em média, 2,5 litros de água diariamente. Quem pratica esportes deve beber ainda um pouco mais. Uma dica para quem não conseguir tomar essa quantidade de água é aromatizá-la com rodela de limão, laranja, gengibre, melancia, casca de abacaxi, hortelã e sucos naturais com folhas verdes (hortelã, manjericão, couve e salsinha).

DICAS PARA MANTER UM BOM ESTADO NUTRICIONAL

Evite deficiência de **vitamina D** no seu corpo! A Vitamina D é fundamental para manter o sistema imunológico funcionando bem, especialmente na defesa contra os vírus. **Procure comer alimentos com vitamina D** (por exemplo, carnes vermelhas e gema de ovos) e expor a pele à luz do sol. Pessoas idosas e que permanecem em casa podem precisar de suplementar a quantidade de vitamina D no corpo com medicamentos. Esta necessidade deve ser avaliada com profissionais de saúde.

Procure manter seu peso adequado, ter atividade física regular e manter a qualidade do sono! **Durma bem!**

Evite tomar bebidas com álcool e fumar.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Nutrição [internet]. CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta; 2020. [acesso em 10 set 2020] Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>

Azevedo PS, Pereira FWLP, Paiva SAP. Água, Hidratação e Saúde. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição; 2016. [acesso em 08 out 2020]. Disponível em: <http://www.sban.org.br/uploads/DocumentosTecnicos20200213042156.pdf>

Biasebetti MBC, Rodrigues ID, Mazur, CE. Relação do Consumo de Vitaminas e Minerais com o Sistema Imunitário: Uma Breve Revisão. *Visão Acadêmica* 2018 Jan-Mar; 19(1):130-136

Butler MJ, Barrientos RM. The Impacto of Nutrition on COVID-19 Susceptibility and Long-term Consequences. *Brain, Behavior, and Immunity* 2020 abr; 87: 53-54.

Canada's source for HIV and hepatitisC information (CATIE) [internet]. A Practical Guide to Nutrition for People Living with HIV; 20012. [acesso em 10 set 2020] Disponível em: www.catie.ca/in/practical-guides/nutrition

Hernández LAG, Jave-Suarez LF, Fafutis-Morris M, Montes-Salcedo KE, Valle-Gutierrez LG, Campos-Loza AE, et al. Synbiotic therapy decreases microbial translocation and inflammation and improves immunological status in HIV-infected patients: a double-blind randomized controlled pilot trial. *Nutrition Journal* 2012. 11(90): 01-08.

International Society For Immunonutrition [internet]. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19; 2020. [acesso em 10 set 2020] Disponível em: <https://www.immunonutrition-isin.org/>

Irvine SL, Hummelen R, Hekmat S, Looman WN, Gaspar CWN, Habbema DFJ, et al. Probiotic Yogurt Consumption is Associated With an Increase of CD4 Count Among People Living With HIV/AIDS. *Journal of Clinical Gastroenterology* 2010; 44(9) e201-e205.

Impact of Nutrition and Diet on COVID-19 Infection and Implications for Kidney Health and Kidney Disease Management [editorial]. *Jornal of Renal Nutrition* 2020 may; 30(3):179-181.

Kazemi A, Djafarian K, Speakman JR, Sabou P, Soltani S, Bidas-Shab S. Effect of Probiotic Supplementation on CD4 Cell Count in HIV-Infected Patients: A Lanham-New SA, Webb AR, Cashman KD, Buttriss JL, Fallowfield JL, Masud, T. Vitamin D and SARS-CoV-2 virus/COVID-19 disease. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* 2020; 0:1-5

- Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar da População Brasileira. 2º ed. Brasília (DF); 2014.
- Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Vigilância Sanitária, Secretária de Atenção Primária à Saúde. Recomendações de Alimentação e COVID-19. 1º ed. Brasília (DF); 2020.
- Morais, AHA, Maia JKS, Damasceno KSFSC, Seabra, LMJ, Passos, TS. Orientações Nutricionais para o Enfrentamento do COVID-19. Universidade Federal do Rio Grande do Norte 2020. [acesso em 10 out 2020]. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHAUFRN.pdf>
- Pedigoni PM, Olegário EGG, Rossi CMS, Vassimon HS. Efeito da suplementação de probióticos por quatro semanas na resposta imune de pacientes infectados pelo HIV. *Revista Conexão Ciência* 2019; 14(3): 66-74
- Saraiva MC, Freitas AK. Alimentação Saudável, Nutre essa idéia!. [Banner]. CTA/SAE. Sagrada Família; 2017.
- Sassan P, Burns DL, Griffim IJ. Overview of dietary trace elements. *UpToDate*. 2020. [acesso em 10 out 2020]. disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-dietary-trace-elements#:~:text=This%20topic%20review%20will%20discuss,manganese%2C%20selenium%2C%20and%20zinc.>
- Stecher B, Hardt WD. The role of microbiota in infectious disease. *Trends Microbiol.* 2008;16(3):107–114
- Tangney CC, Rosenson R. Lipid lowering with diet or dietary supplements. *UpToDate*. 2019. [acesso em 10 out 2020]. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/lipid-management-with-diet-or-dietary-supplements>
- World Health Organization. Coronavirus disease 2020 (COVID-19) Situation Report [acesso em 10 set 2020] Disponível em: <https://covid19.who.int/>
- World Health Organization [internet]. COVID-19 and food safety: guidance for food businesses; 2020 [acesso em 10 set 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>
- Wu D, Lewis ED, Pae M, Meydani SN. Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance. *Front Immunol* 2019; 9:3160
- Yahfoufi N, Alsadi N, Jambi M, Matar C. The Immunomodulatory and Anti-inflammatory Role of Polyphenols. *Nutrients* 2018; 10(11):1618

IMAGENS

Imagem 1 (capa): Variety of Fruits. Design por Oleg Magni, de Pexels, via <https://www.canva.com/>

Imagem 2 (pag. 3): https://www.freepik.com/free-photo/close-up-female-s-hand-arranging-slices-kiwi-with-oranges-chopping-board-against-blue-background_3623005.htm

Imagem 3 (pag. 5): https://www.freepik.com/premium-photo/sunglass-pineapple-against-yellow-backdrop_4522591.htm#page=1&query=pineapple%20SUNGLASS&position=13

Imagem 4 (pag. 9): https://www.freepik.com/free-photo/fruits-vegetables_889490.htm#page=1&query=fruits&position=16

Imagem 5 (pag. 9): https://www.freepik.com/free-photo/various-legumes_3276329.htm#page=1&query=grains&position=31

Imagem 6 (pag. 9): https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-fast-food-white-table_5364895.htm#page=1&query=junk%20food&position=3

Imagem 7 (pag. 11): https://www.freepik.com/free-photo/turmeric-powder_1326906.htm#query=herbs-background&position=46

Imagem 8 (pag. 12): autoria própria

Imagem 9 (pag. 15): Different types of bacteria intestines. Designed by brgfx / Freepik. Disponível em https://www.freepik.com/free-vector/different-types-bacteria-intestines_2480485.htm#query=intestin&position=17

Imagem 10 (pag. 16): https://www.freepik.com/free-photo/yellow-triangle-warning-sign-icon-isolated_3686557.htm#page=1&query=exclamation&position=0

Imagem 11 (pag. 19): https://www.freepik.com/premium-photo/blue-watermelon-background_2319036.htm

Imagem 12 (pag. 22): https://www.freepik.com/free-photo/glass-water-acro-shot_3012179.htm#page=1&query=water%20glass&position=14

REALIZAÇÃO:

PROJETO PENSANDO NISSO

**AÇÕES INTEGRADAS PARA ORIENTAÇÃO ÀS PESSOAS QUE VIVEM
E CONVIVEM COM HIV FRENTE À PANDEMIA DE COVID-19**

FACULDADE DE FARMÁCIA DA UFMG

Pensando Nisso



ACESSE O SITE:

<https://www.farmacia.ufmg.br/pensandonisso/>

FALE CONOSCO:

pensandonisso@fafar.ufmg.br

AGRADECIMENTOS:

U F *m* G



**Faculdade de
Farmácia UFMG**

