



CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL


PPGSC
Programa de Pós-Graduação
em Saúde e Comunidade

PPGCS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM CIÊNCIAS E SAÚDE

EQUIPE ORGANIZADORA:

Autoras

Alana Paulina De Moura Sousa – Mestranda PPGSC
Izabela Cristina Pereira - Mestranda PPGSC
Maria Devany Pereira – Mestranda PPGCS

Professores

Hilda Maria Martins Bandeira – DMTE/CCE
José Wicto Pereira Borges – DEN/CCS
Malvina Thais Pacheco Rodrigues – CTT/UFPI
Maria Zélia Araújo Madeira – DEN/CCS

Realização

Universidade Federal do Piauí
Programa de Pós Graduação em Saúde e Comunidade
Programa de Pós Graduação em Ciências e Saúde
Grupo de Trabalho Apoio à Comunidade Interna

Teresina(PI), abril de 2020

SUMÁRIO

O QUE É CORONAVÍRUS?	03
HIGIENE DAS MÃOS	04
QUANDO DEVO LAVAR AS MÃOS?	05
O CORONAVÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELOS ALIMENTOS?	06
HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS	07
ALIMENTOS E A IMUNIDADE	08
APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS	09
REFERÊNCIAS	11

O QUE É CORONAVÍRUS?

- Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias;
- O novo coronavírus provoca a doença chamada COVID-19;
- A COVID-19 causa uma infecção pulmonar. Nos casos mais leves parece um resfriado comum ou uma gripe leve.

COMO EVITAR O CORONAVÍRUS?

- Lave com frequência as mãos;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Mantenha uma distância mínima cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto;
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal (talheres, toalhas, pratos e copos);
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física;

RESPEITE O ISOLAMENTO SOCIAL, FIQUE EM CASA!

HIGIENE DAS MÃOS

A melhor forma de evitar o novo coronavírus é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



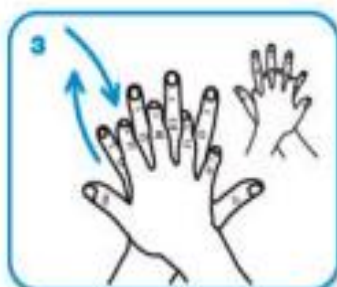
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão por toda a mão



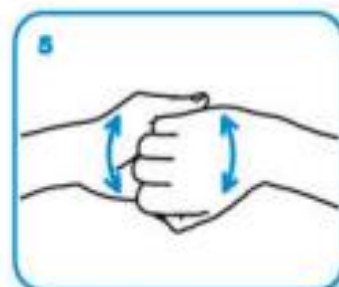
2 Esfregue as palmas das mãos



3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



5 Feche as mãos e esfregue os dedos



6 Esfregue os dedos polegares



7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



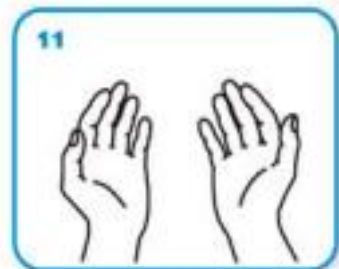
8 Enxágue as mãos com água



9 Seque as mãos com papel

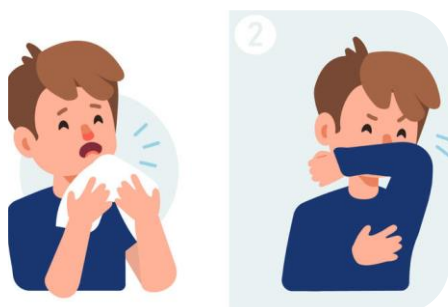


10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



11 ...e suas mãos estarão seguras.

QUANDO DEVO LAVAR AS MÃOS?



Após tossir ou espirrar



Após contato com doentes



Antes, durante ou depois de preparar alimentos



Antes de comer



Antes e após ir ao banheiro



Depois de lidar com animais e seus dejetos



Ao sentir que as mãos estão sujas

O CORONAVÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELOS ALIMENTOS?

- Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) não existe, até o momento, evidência a respeito de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus.
- Entretanto o que pode ocorrer é um contágio indireto, ou seja, contato com a superfície ou com objetos contaminados com os alimentos que serão consumidos.



SEGUINDO OS PRINCÍPIOS DE PRECAUÇÃO, SEGUER ALGUMAS RECOMENDAÇÕES :

Evitar partilhar comida e/ou utensílios entre pessoas.

Não espirrar e tossir, na área de preparo de alimentos.

Não levar a mão ao cabelo, boca, olhos e nariz .

Com sintomas de gripe, resfriado ou COVID-19 não é aconselhado preparar refeições para terceiros.

Na ida às compras, lave as mãos antes e após e tente não manipular itens nas prateleiras.

- **ATENÇÃO** com Delivery de alimentos, descarte as embalagens e higienize bem as mãos e utensílios antes de consumi-los.



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

É importante higienizar os alimentos in natura (frutas, hortaliças e vegetais) para evitar a contaminação por microrganismos



Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.

SOLUÇÃO
veja na embalagem do produto a diluição adequada



Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.

ORGANIZE
Armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.



Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.

HIPOCLORITO
A proporção e tempo vem indicado na embalagem.

DICAS IMPORTANTES:

- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão ou gotas de água sanitária, de acordo com a diluição do fabricante.
- Cozinhar bem os alimentos.
- Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos.
- Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.

ALIMENTOS E A IMUNIDADE

Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade

O CONSELHO GERAL É:



Seguir uma dieta diversificada e equilibrada.



A alimentação deve ser rica em frutas e vegetais coloridos para apoiar a função imunológica.



Conselhos específicos em relação aos idosos é aumentar a ingestão de vitamina E, zinco, vitamina C e vitamina D.

REGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra processados

LEMBRE: Mantenha-se hidratado/a. Água, sucos naturais e água de coco.



APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

É importante o planejamento para produção das refeições, quanto mais você souber aproveitar integralmente os alimentos, mais variedade e nutrientes nas preparações você terá. Além de evitar que nutrientes sejam destinados ao lixo.

EVITE O DESPERDÍCIO:



Prefira legumes, hortaliças e frutas da época.



Armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas para cada tipo de alimento.



Lave bem os alimentos, não retire cascas grossas e prepare apenas a quantidade necessária para a refeição.

Partes que também podem ser aproveitadas:



A Cultura alimentar é importante: valorize os alimentos da sua região!

Com o armazenamento correto, há maior conservação dos alimentos e seus nutrientes:

Legumes (técnica de Branqueamento):

- Adicione os pedaços pequenos em uma panela com água fervendo;
- Conte de 30 segundos a 1 minuto depois que a água voltar a ferver;
- Escorra a água e jogue os legumes em água gelada. De preferência com pedras de gelo;
- Agora é só escorrer bem a água, colocar em um recipiente e congelar no freezer.



Verduras:

- Lave, seque bem e guarde em um saco ou pote fechado com papel toalha dentro. Deixe o recipiente na parte inferior da geladeira, onde é menos frio, pois as temperaturas baixas podem queimar as folhas.



Frutas:

- Não coloque tudo na geladeira, existem frutas que em temperaturas frias irão escurecer e estragar mais rápido.

Na geladeira:

- Mamão.
- melancia (cortada)
- melão (cortado)
- Abacaxi
- Uva

Ambientes arejados :

- Banana
- Pera
- Tomate
- Maçã
- Melancia e melão (Inteiro)
- Frutas cítricas

Dica de livro de receitas com aproveitamento integral:

<https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1572/menta-brasil-sabor-sem-desperdicio-aproveitamento-integral.pdf>

REFERÊNCIAS

- 1 Cartilha para Boas Práticas para Serviços de Alimentação – ANVISA Resolução RDC n. 216/2004. Disponível em 14.04.2020 em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha%2BBoas%2BPr%25C3%25A1ticas%2Bpara%2BServi%25C3%25A7os%2Bde%2BAlimenta%25C3%25A7%25C3%25A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701afo>
- 2 Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Associação Brasileira de Nutrição. Disponível em 14.04.2020 em <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>.
- 3 INTERNATIONAL SOCIETY FOR IMMUNONUTRITION. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020. Disponível em 14.04.2020 em: <file:///C:/Users/saras/Downloads/isinComunicadoCovid19.pdf>.
- 4 Ministério da Saúde do Brasil. <https://saude.gov.br/>
- 6 PLANO DE CONTINGÊNCIA DA FIOCRUZ DIANTE DA PANDEMIA DA DOENÇA PELO SARS-CoV-2 (COVID-19). FIOCRUZ. Disponível em 14.04.2020 <https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf>.
- 7 Sabor sem desperdício: receitas com aproveitamento integral de alimentos / Serviço Social do Comércio; Programa Mesa Brasil. – São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2015. <https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1572/mesa-brasil-sabor-sem-desperdicio-aproveitamento-integral.pdf>
- 8 Recomendações do Conselho Federal de Nutrição – Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Terceira edição, revisada e ampliada. Disponível em 14.04.2020 em https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf.