



# 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

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

# 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!**

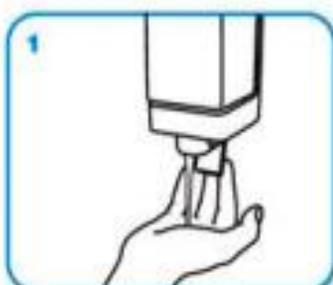
# HIGIENE DAS MÃOS

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

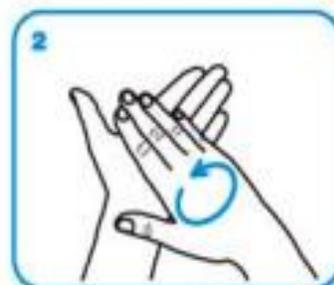
**Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência**



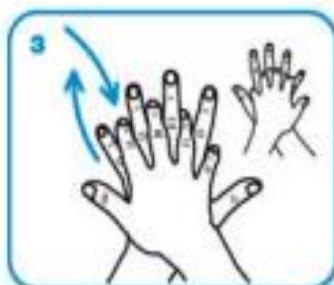
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão por toda a mão



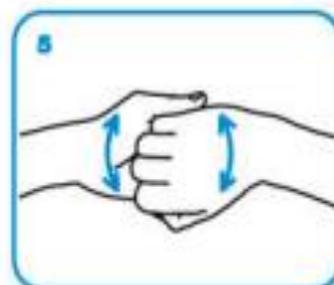
2 Esfregue as palmas das mãos



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



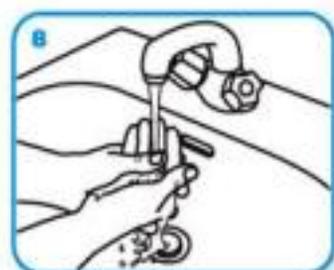
5 Feche as mãos e esfregue os dedos



6 Esfregue os dedos polegares



7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



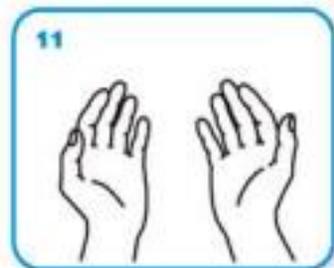
8 Enxágue as mãos com água



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](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](https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf).