



COMO MANTER O CORONAVÍRUS LONGE DOS ALIMENTOS?

Um manual com orientações básicas para moradores das Casas dos estudantes de como ter uma alimentação adequada, correta manipulação de alimentos, afim de garantir preservação do valor nutricional e dicas de higiene adequada em tempos de COVID-19.

Junho, 2020.

Realização



Apoio



PROAES
PRÓ-REITORIA
PARA ASSUNTOS ESTUDANTIS



Equipe Organizadora:

Karina Correia da Silveira

Docente e Diretora de Alimentação e Nutrição da UFPE

Milena Damasceno de Souza Costa

Nutricionista do Restaurante Universitário da UFPE

Vanessa Bischoff Medina

Nutricionista e Diretora do Restaurante Universitário da UFSM

Carla Cristina Bauermann Brasil

Docente e Vice-Diretora do Restaurante Universitário da UFSM

Liany Avila da Silva Pereira

Bolsista da assessoria de RP do Restaurante Universitário da UFSM



Apresentação

Prezado Morador ou Residente,

Sabemos da importância de uma **alimentação saudável** e equilibrada para nossa saúde. Também já ficamos doentes ou ouvimos notícias sobre alguém doente por falta de higiene.

Assim, você aluno residente da Casa do Estudante é uma pessoa muito importante para promover a saúde nas casas de estudantes (CEUs). Os adultos jovens, diferente das crianças pequenas e idosos, são menos vulneráveis a doenças, porém não são imunes. Também precisam de alimentos limpos e ambientes livres de contaminações.

Oferecemos essa cartilha para compartilhar informações sobre a importância de uma alimentação adequada; correta manipulação dos alimentos, para garantir preservação do valor nutricional, dicas de higiene (ao retornar da rua, ao receber entregas, entre outros).

Desejamos um bom proveito desse material. Desde já, **agradecemos** o carinho e a dedicação de cada luta contra o COVID-19 nas casas de estudantes.

AS AUTORAS





O QUE É

CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

O meio de transmissão da Covid-19 é o mesmo de outros tipos de gripe, acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: o toque do aperto de mão é a principal forma de contágio; Gotículas de saliva; Espirro; Tosse; Catarro; Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc.

Por isso, é essencial manter bons hábitos de higiene, como lavar as mãos. Também é importante usar máscara, manter a calma e só procurar um agente de saúde ou ligar para 136 se houver, além dos sintomas de uma gripe comum, problemas respiratórios e histórico de contato com outras pessoas infectadas pelo novo coronavírus. E lembre-se de notificar a Pró Reitoria de Assuntos Estudantis caso algum desses sintomas surjam.

SARS-COV-2 (CORONAVÍRUS) PODE SER TRANSMITIDO ATRAVÉS DE ALIMENTOS?

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus.

Ainda, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, o comportamento do novo coronavírus deve ser semelhante aos outros tipos da mesma família. Assim sendo, ele precisa de um hospedeiro – animal ou humano – para se multiplicar. Além disso, esse grupo de vírus é sensível às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (acima de 70 °C).





COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, faz algumas recomendações:

Primeira recomendação

Faça de alimentos in natura (crus) ou minimamente processados a base de sua alimentação. Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos, incluindo grãos, verduras, legumes, tubérculos, frutas, leite e ovos, carnes e peixes, e variedade dentro de cada tipo (diferentes grãos, diferentes verduras ...).
E lembre-se, sempre de ingerir muita água.



Segunda recomendação

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações.



Terceira recomendação

Ah, é bom lembrar de limitar a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias. Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente.



A REGRA DE OURO

Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo. Evite produtos ultraprocessados (pizza, lasanhas, empanados, entre outros).

Como planejar as idas ao mercado?

É essencial que você elabore um “cardápio semanal”. Faça uma lista de compras para evitar idas desnecessárias ao mercado.

1. Não estoque alimentos em excesso, não é necessário realizar grandes volumes de compra, por isso o bom senso é fundamental. Somos uma comunidade e todos precisam se alimentar!
2. Anote todos os alimentos e a quantidade necessária para uma semana, assim você poderá frequentar o mercado apenas 1x na semana.
3. Antes de ir às compras é essencial fazer um adequado planejamento.

Fazer uma lista de compras organizada – a lista de compras é uma ferramenta essencial para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado;

Para organizar a lista de compras DEVE:

- Verificar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;
- Verificar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelamento (freezer e geladeira);
- Planejar as diferentes refeições que pretende fazer, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem disponíveis em casa e de modo a que seja possível não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua elaboração;
- Considerar a importância de incluir majoritariamente alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável, ou seja, alimentos dos diferentes grupos alimentares e respeitando as proporções recomendadas.



Ao chegar em casa...

Realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados no supermercado:

1. Trocar a roupa e os calçados que foi ao mercado;
2. Lavar bem as mãos em água corrente e com sabão;
3. Passar álcool em gel 70% nas mãos e antebraços.

Guardando as compras...

Lembre-se que os supermercados recebem um grande fluxo de pessoas diariamente, então é um local onde devemos ter muitos cuidados.

Procure:



1. Comprar alimentos que vierem em embalagens fechadas e protegidas;



2. Procure levar sua própria sacola retornável para armazenar os alimentos. Caso não tenha levado, descarte as sacolas plásticas quando chegar em casa (evite entrar dentro de casa com elas);



3. Se possível, descarte as embalagens dos produtos alimentícios e armazene em potes. Exemplo essa caixinha de aveia pode ser descartada e a aveia ser mantida na embalagem de plástico que vem dentro da caixinha;



- 4- Lavar enlatados com água e sabão antes de armazenar. Retire da embalagem ou passe álcool 70%;



5. Higienize tudo antes de colocar na geladeira e armários. Você deve lavar as embalagens em água corrente e sabão ou passar álcool 70%.



ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

1. Antes de armazenar os alimentos, verifique se não possui alimentos que precisam ser utilizados antes. Se colocamos alimentos novos por cima, às vezes nos distraímos e esquecemos de utilizá-los. Primeiro que vence, primeiro que sai.
2. Mantenha os alimentos higienizados em recipientes tampados na geladeira até a hora de preparar ou servir.
3. Quando as verduras são guardadas higienizadas (ver maneira correta de higienizar nesta cartilha) e são acondicionadas corretamente possuem maior durabilidade.

Congelamento de verduras e legumes:

O congelamento de verduras e legumes será essencial para mantermos uma alimentação saudável e evitar saídas desnecessárias!

Algumas verduras podem ser congeladas cruas, como o repolho e a couve. Higienize bem, pique e armazene em saquinhos limpos.

Ainda, é possível encontrar em redes de supermercados legumes e verduras congeladas como espinafre, brócolis, couve flor e mix de vegetais. Escolha a melhor maneira de comprar de acordo com a sua realidade.

Para congelar legumes e verduras com mais qualidade, recomenda-se, após o "cozimento", mergulhar na água gelada e realizar a técnica de conservação de vegetais.

Técnica de conservação de vegetais

Esta é uma técnica de conservação de legumes e folhas. Nada mais é do que colocá-los em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais.



Congelamento dos alimentos

Alimentos congelados representam uma verdadeira economia de tempo e dinheiro, pois você diminui as idas ao mercado e planeja os dias que vai se dedicar à cozinha.

- Escolher alimentos de ótima qualidade;
- Identificar com etiqueta o nome do alimento e a data do congelamento.
- Congelar em porções que sejam utilizadas de uma só vez;
- Conservar os alimentos congelados a uma temperatura de -18°C ou menos (temperatura de congelamento).

Descongelamento dos alimentos

Para descongelar adequadamente os alimentos, retire-os do freezer com 24 horas de antecedência e coloque-os no refrigerador. Caso não consiga retirar um dia antes, descongele em banho maria ou micro-ondas.

- Não descongele os alimentos diretamente em água corrente ou em temperatura ambiente;
- Pratos prontos e vegetais podem ser descongelados diretamente no fogo ou no forno;
- Molhos podem ser descongelados diretamente em fogo baixo;
- Alimentos congelados que serão fritos podem ir direto à frigideira.
- Carnes, aves, peixes, massas, bolos recheados e sobremesas geladas devem ser descongelados na geladeira.

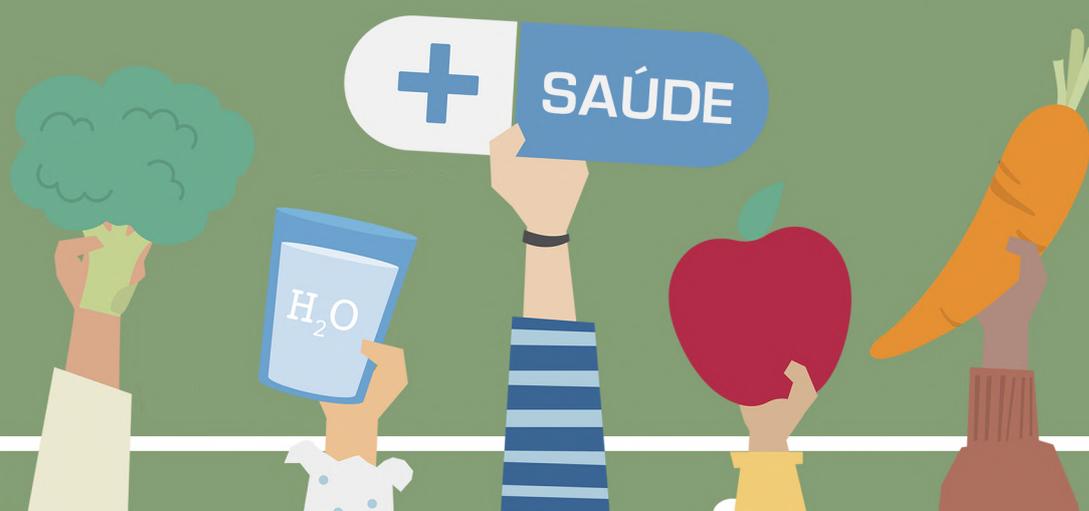


Possuir um sistema imunológico forte é essencial na prevenção e no combate de diversas doenças. Mas é de extrema importância lembrar que não existe alimento milagroso assim como também não existe alimento que previna a infecção pela COVID-19.

Para que possamos reforçar nossa imunidade é necessário manter uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Também vale a pena lembrar que esse não é o momento ideal para a realização de dietas restritivas e nutricionalmente desequilibradas. Abaixo estão algumas dicas para melhorar nossa imunidade:

- 1.** Beba bastante água. A hidratação é fundamental para que nosso organismo funcione de maneira adequada. De um modo geral, recomenda-se a ingestão diária de 35 a 40 ml de água/kg de peso corporal.
- 2.** Evite o consumo de alimentos industrializados, em especial os ultraprocessados. A maioria desses produtos além de possuírem um baixo valor nutricional, são ricos em gordura trans, sal e açúcar.
- 3.** Consuma diariamente frutas e hortaliças de cores variadas. Isso fará com que sejam ingeridas diversas vitaminas e minerais que são essenciais para nossa imunidade.
- 4.** Consuma diariamente gorduras consideradas “boas” como por exemplo oleaginosas (castanha-do-pará, castanha de caju, castanha de baru e demais sementes oleaginosas), abacate e azeite extravirgem.
- 5.** Invista em alimentos ricos em ômega 3 como sardinha, salmão, atum, linhaça e semente de chia.
- 6.** Não esqueça durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

(BRASIL, 2014)





HIGIENE DOS ALIMENTOS

Verifique cuidadosamente como estão os alimentos que entram na sua cozinha. Produtos com prazo de validade vencido não devem ser utilizados no preparo de alimentos.



Higienização de frutas e hortaliças

A lavagem e desinfecção de frutas e hortaliças devem ser realizadas com maior rigor na cozinha, considerando que frequentemente são consumidos crus.

Como fazer?

1. Retire as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras;
2. Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, as frutas ou legumes;
3. Pegue uma bacia limpa, coloque 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária (hipoclorito de sódio). Mergulhe os alimentos e deixe por 15 minutos, ou de acordo com o fabricante.
4. Enxague os alimentos em água corrente. O ideal é guardar as folhas secas em um pote, para isso existem secadores de folhas. Caso não tenha, forre com papel toalha um pote com tampa e coloque as folhas. Quando o papel estiver bem molhado, descarte e coloque um novo.



Observe no rótulo da água sanitária a diluição ideal e o tempo necessário para deixar o alimento em imersão. Se não tiver essa informação no rótulo, busque outra marca, pois alguns produtos não devem ser utilizados em alimentos, nem conter alvejante e nem perfume.





NO PREPARO DOS ALIMENTOS



O que fazer?	Por que fazer?
Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).	As carnes cruas e os vegetais não lavados apresentam microrganismos patogênicos que podem ser transferidos aos alimentos prontos por meio das mãos dos manipuladores.
<p>O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de 70°C.</p> <p>Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e textura na parte inteira do alimento.</p>	<p>Deve-se cozinhar bem as carnes, pois temperaturas superiores a 70°C destroem os microrganismos.</p> <p>Para carnes bovinas e de frango tome cuidado para que as partes interna não fiquem cruas (vermelhas).</p>
Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.	<p>CUIDADO!</p> <p>As carnes cruas e os vegetais não lavados também podem transmitir microrganismos patogênicos aos alimentos prontos por meio dos utensílios (talheres, pratos, bacias). Isso é chamado de contaminação cruzada.</p> <p>Um exemplo desse tipo de contaminação é cortar frango cru e usar a mesma faca, sem lavar, para fatiar uma carne assada.</p>



Fonte ANVISA



ORGANIZAÇÃO DA GELADEIRA

Utilize a seguinte ordem para disposição dos alimentos:

- 
- Prateleiras superiores: alimentos prontos para o consumo ou que já foram cozidos, produtos mais perecíveis, como leite e derivados e frios fatiados.
 - Prateleiras intermediárias: alimentos semiprontos.
 - Prateleiras inferiores: alimentos crus.
 - Para o descongelamento de preparações, utilize prateleiras inferiores com antecedência de 24 horas ou conforme orientação do fabricante.

Assim você evitará a Contaminação Cruzada dos Alimentos!

Produtos prontos
indetificados com
prazos de validade

Frios / Carnes

Leite / Derivados
Preparações prontas

Frutas aquosas
OVOS (recipiente fechado)

Legumes / Frutas
Descongelamento

Verduras / Legumes



Conservas, bebidas em
geral, condimentos
entre outros alimentos
Depois das embalagens abertas
atentar ao prazo de validade

Fonte: Sesi



DICAS BÁSICAS

DE HIGIENE PESSOAL

1 Quem prepara os alimentos deve lavar as mãos com frequência e 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.
- Manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos.
- Ir ao sanitário.

2 Ao lavar as mãos, use bastante água corrente e sabão líquido ou outro produto destinado ao mesmo fim (leia as informações na embalagem). Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos.

3 Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. A recomendação vale para o momento do preparo e na hora de servir.

4 As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos. Use saneantes, ou seja, produtos de limpeza devidamente regularizados na Anvisa e que sejam indicados para a respectiva finalidade. Para isso, confira as informações na embalagem do produto.

5 Dê mais atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados. Esses alimentos são reconhecidos como fonte de contaminação de doenças transmitidas por alimentos (DTAs).

6 Cozinhe bem os alimentos, uma vez que muitos dos agentes transmissores da doença são sensíveis ao calor. No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e a higiene.

7 Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las.

COMO LAVAR SUAS MÃOS CORRETAMENTE?



1
MOLHE AS MÃOS



2
APLIQUE O SABÃO EM QUANTIDADE SUFICIENTE PARA COBRIR TODA A PALMA DA MÃO



3
ESFREGUE UM PALMA CONTRA A OUTRA



4
PALMA DIREITA SOBRE O DORSO ESQUERDO COM DEDOS INTRELAÇADOS. DEPOIS INVERTA



5
PALMA CONTRA PALMA COM DEDOS INTRELAÇADOS



6
ESFREGUE AS COSTAS DOS DEDOS, UMA MÃO CONTRA A OUTRA



7
ESFREGUE O POLEGAR DE CADA MÃO DE FORMA ROTACIONAL



8
ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS COM AS PONTAS DOS DEDOS EM FORMA CIRCULAR



9
ENXAGUE AS MÃOS COM ÁGUA



10
SEQUE BEM AS MÃOS



11
USE O PAPEL TOALHA PARA SECAR A TORNEIRA



12
SUAS MÃOS ESTÃO LIMPAS E SEGURAS

COMO UTILIZAR A **ÁGUA?**

Água potável é a água considerada ideal para consumo humano, sem apresentar riscos à nossa saúde.

A água precisa ser **potável** para beber, preparar alimentos, cozinhar, lavar equipamentos, balcões, panelas, pratos, copos e utensílios de cozinha. Também para tomar banho, escovar dentes etc.



O QUE FAZER?

As casas de estudantes são abastecidas com água corrente e tratada (proveniente do abastecimento público) ou de sistema alternativo, como poços artesianos. No caso de sistema alternativo, a água deve ser analisada de seis em seis meses. Use somente água potável para o preparo dos alimentos e do gelo.

A caixa d'água deve estar: conservada, tampada, sem rachaduras, vazamento, infiltrações e descascamentos

A caixa d'água deve ser lavada e desinfetada (higienizada) no mínimo a cada 6 meses.

POR QUE FAZER?

Os microrganismos patogênicos e os parasitas podem ser transmitidos por meio da água.

Por isso, é importante utilizar água tratada ou, quando não for possível, conhecer a qualidade da água que esta sendo utilizada.

A água tratada pode ser contaminada com terra, poeira, fezes de animais, insetos, etc. Por isso, deve ser mantida tampada e higienizada, no mínimo, duas vezes por ano.

COMO HIGIENIZAR OS AMBIENTES?

Os produtos usados nos procedimentos de limpeza e desinfecção devem ser identificados e armazenados em local específico, fora das áreas de preparo e armazenamento de alimentos.

Devem ser obedecidas as instruções de uso e de segurança recomendadas pelo fabricante dos produtos. Utilizar produtos regulamentados pela ANVISA ou outros órgãos competentes.

Como regra geral, os passos para lavagem adequada da cozinha e superfícies em contato com alimentos (mesas, recipientes, utensílios) são:

1. Raspar e remover os resíduos sólidos;
2. Lavar com água e detergente;
3. Enxaguar com água potável (nunca reutilize a água usada);
4. Desinfetar por imersão em água quente (80 ° C) por 1 minuto ou com hipoclorito (1 colher de sopa para 1 litro);
5. Secar ao ar em ambiente protegido de vetores e contaminantes. Evite usar panos, quando usá-los certifique-se que estão limpos.



Lembrar que é proibido

1. Varrer a seco durante a manipulação dos alimentos e lavar panos de limpeza na cozinha;
2. Fazer uso de panos não descartáveis (panos de prato) para secar utensílios e equipamentos por mais de 1 dia sem lavar;
3. Reaproveitar vasilhames de produtos alimentícios para envasar produtos de limpeza;
4. Animais domésticos na cozinha;

Complementado esses passos, vamos observar as informações de limpeza a seguir.



1. Janelas, vidros e telas: Utilizar esponja ou escova com água e detergente, enxaguar com água limpa, deixar secar naturalmente. Higienizar janelas e vidros semanalmente e telas, quinzenalmente.

2. Refrigeradores e equipamentos: Desligar o equipamento da tomada, higienizar a parte interna e externa com água e sabão, enxaguar e borrifar álcool 70%. Religar o equipamento. Frequência: semanal.

3. Talheres, panelas e potes: Após lavagem borrifar álcool 70%, deixar secar naturalmente e guardar em local protegido de insetos e poeira.

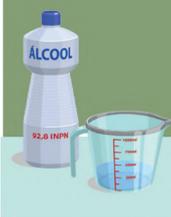
4. Pias, cubas, tanques e torneiras: Utilizar água, detergente e esponja. Esfregar atentamente ralos, cantos e junção da cuba com a bancada. Enxaguar com água limpa. Higienizar diariamente.



5. Bancadas e prateleiras: Aplicar detergente na esponja úmida e esfregar a superfície do móvel, enxaguar com água, borrifar álcool 70%, deixar secar naturalmente. Higienizar com frequência e sempre que necessário ao longo do dia.

6. Paredes e portas: Utilizar água e sabão, passar o sabão, enxaguar com água limpa ou pano úmido, deixar secar naturalmente.
Frequência recomendada: portas semanalmente e maçanetas diariamente.

7. Piso: Remover os resíduos da área com pano úmido, “não varrer a seco”, lavar com água e produto apropriado e enxaguar. Realizar outro enxágue com solução clorada removendo com rodo e deixar secar naturalmente. Higienizar diariamente e sempre que necessário.



ÁLCOOL 70%

Comprar pronto ou preparar na porção de 250 ml de água para 750 ml de álcool 92,8 INPL.



SOLUÇÃO CLORADA

Para ser utilizada na higienização de ambientes

10 ml (1 colher de sopa rasa) de hipoclorito de sódio (água sanitária)* para uso geral em 1 litro de água.

*a água sanitária deve conter cloro ativo na preparação mínima de 2 a 2,5%.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação
Resolução-RDC nº 216/2004.

Coronavírus (COVID-19) Como Lidar com o Problema em Bares e Restaurantes: Guia Prático, 2020. Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (ABRASEL). Disponível em: <https://abrase.com.br/noticias/noticias/abrase-disponibiliza-e-book-para-bares-e-restaurantes-com-boas-praticas-para-lidar-com-o-coronavirus/>

GOVERNO DE SÃO PAULO. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. DOE de 19/04/2013 - nº. 73 - Poder Executivo - Seção I - pág. 32 - 35.

GOVERNO DO PARANÁ. Procedimento operacional padronizado / organizadores Márcia Cristina Stolarski; Andréa Bruginiski Dorigo; Fernanda Brzezinski da Cunha [e] Stela de Oliveira. -Curitiba : SEED-PR., 2015. - 1v. 12 p.

OMS. Manual para manipuladores de alimentos. Instructor. Washington, DC: OPS, 2016. 108 p.

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS

