

GUIA DE ALIMENTAÇÃO

# BOAS PRÁTICAS EM TEMPOS DE COVID-19

O COMPANHEIRO QUE ACOMPANHA A SUA ALIMENTAÇÃO



# Um momento para Mudar...

Neste momento atual de pandemia, é essencial uma alimentação saudável, planejada, equilibrada, além de hábitos de higiene, tanto das mãos, quanto de seu ambiente de realização das refeições!

Que tal aproveitar agora para mudar seus hábitos alimentares e criar momentos e receitas em casa?

Nas próximas páginas teremos muita informação útil para você:

- Boas Práticas de Higiene;
- Como higienizar corretamente as mãos;
- Como utilizar corretamente a máscara;
- Passos para uma alimentação saudável.

## Sintomas da Covid 19 e Informações



Tosse (seca ou com secreção)



**Febre** 



**Dor de Garganta** 



Dificuldade para respirar

#### **Outros possíveis sintomas:**

- Mal estar geral
   Congestão nasal
- Dores no corpo
   Coriza (corrimento nasal)
- Após a contaminação, o período de incubação varia de 5 a 10 dias para iniciar o quadro clínico.
- Cerca de 80% dos infectados podem ser assintomáticos ou apresentar sintomas leves de gripe.

O tempo de permanência do vírus no ambiente depende da superfície:

- Plástico 5 dias
- Alumínio 8 horas
- Inox 48 horas
- Luvas cirúrgicas 8 horas
- Vidro 4 dias
- Papel 5 dias

O Coronavírus é muito sensível ao detergente ou sabão e à temperatura quente (45°C ou mais).

### Boas Práticas de Higiene em

#### casa

#### Higienização é fundamental

Ao chegar com suas compras, antes de armazenar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.



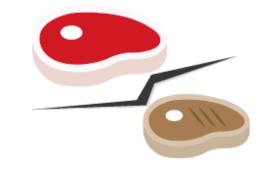


Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e higienize antes de armazenar.

Lave adequadamente os alimentos crus.

Proceda com a desinfecção apropriada das bancadas de trabalho, pias e da mesa.





Evite a contaminação cruzada entre alimentos crus e alimentos cozidos / prontos para o consumo.

Cozinhe e emprate a comida em temperaturas adequadas.





Evite partilhar comida ou utensílios entre pessoas durante a sua preparação e consumo.

Durante a preparação e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.



## Boas Práticas de Higiene fora de casa

Refeições fora de casa

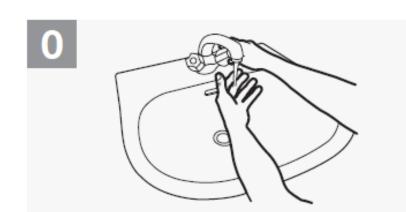
- Lave suas mãos e utilize álcool em gel 70% antes de se servir;
- Siga corretamente as recomendações e orientações do estabelecimento;
- Mantenha distância mínima de 1 metro das outras pessoas;
- Não converse enquanto se serve (no caso de buffet).

#### ESTÁ EM SUAS MÃOS EVITAR QUE O CORONAVÍRUS SE ESPALHE.



# Como higienizar corretamente as mãos?

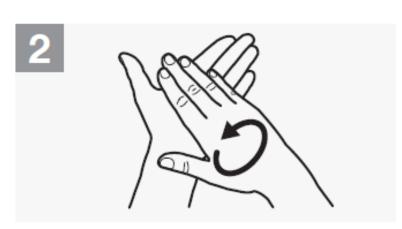




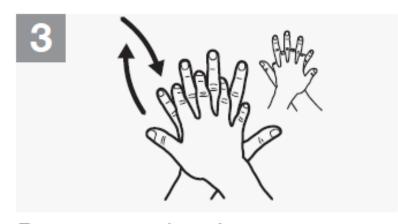
Molhe as mãos com água;



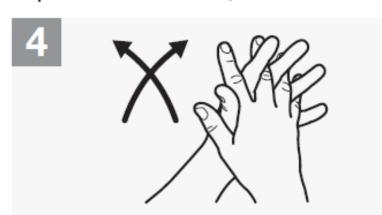
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete (líquido ou espuma) para cobrir todas as superfícies das mãos;



Friccione as palmas das mãos entre si;



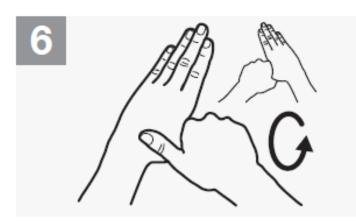
Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice versa;



Friccione as palmas entre si com os dedos entrelaçados;



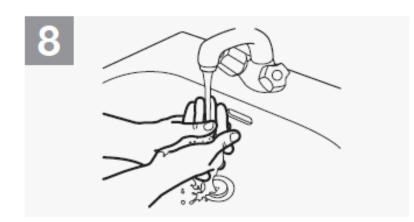
Friccione o dorso dos dedos de uma mão na palma da mão oposta;



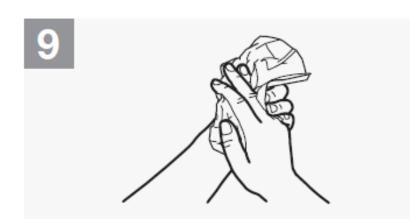
Friccione em movimento circular o polegar esquerdo com auxílio da palma da mão direita e vice-versa;



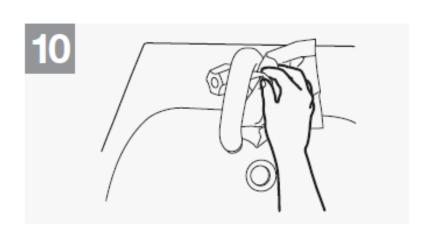
Friccione em movimento circular as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma esquerda, e vice versa;



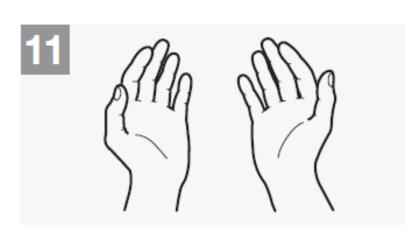
Enxague bem as mãos com água;



Seque rigorosamente as mãos com papel toalha descartável;



No caso de torneira com fechamento manual, use a toalha para fechar a torneira;



Agora, suas mãos estão seguras.

Fonte: Ministério da Saúde

## Como utilizar corretamente a máscara?



#### COMO COLOCAR A MÁSCARA



Higienize as mãos



Coloque a máscara segurando-a pelos elásticos ou tiras



Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



Durante o processo e após colocá-la, evite tocar a parte da frente da máscara

#### SUGESTÃO DE COMO REMOVER A MÁSCARA



Higienize as mãos



Evite tocar e não retire a máscara pela parte da frente



Apenas toque nos elásticos ou tiras para retirá-la



Após retirar, higienize novamente as mãos

#### COMO LAVAR MÁSCARA DE TECIDO



As máscaras de tecido são de uso individual.



Lave-as com água e sabão e sanitize com solução clorada,em imersão por 20 minutos.

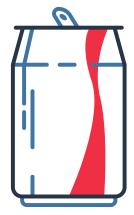
Fonte: Ministério da Saúde

## Passos para uma Alimentação Saudável

Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação;



Limite o consumo dos alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados;



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;



Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;

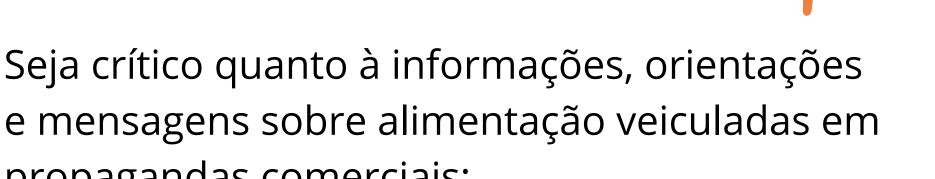


Desenvolva e exercite suas habilidades culinárias;



Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados;

propagandas comerciais;





Coma mais frutas, verduras e hortaliças, e não se esqueça de beber água ao longo do dia;



Faça uma alimentação variada, equilibrada e completa.



Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014; DGS, 2020

## Referências Bibliográficas

ANR. Protocolo de Procedimentos de Boas Práticas nas Operações para Restaurantes, Bares e Lanchonetes Pós COVID 19. 2020.

ASBRAN. Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de COVID-19; 2020. Disponível em: www.asbran.org.br. Acesso em 05 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/ (acesso em 13/05/20).

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Referência Técnica para a Higiene das Mãos.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. Guia Alimentar para a população Brasileira – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Direção Geral da Saúde (DGS). Novo coronavírus, Covid 19; Alimentação. Lisboa, PT, 2020. Disponível em: www.dgs.pt. Acesso em 04 de maio de 2020.