

# CORONAVÍRUS (covid-19)

## CUIDADOS PARA PREVENÇÃO



### EQUIPE ENVOLVIDA:

Alaine Victorino Gonçalves - Bolsista de Iniciação Científica 1

Carolline de Melo Santos - Bolsista de Iniciação Científica 1

Maria Paula Soares - Nutricionista

Maria Inês Barreto - Professora coordenadora 2,3

Márcia Simas Klein - Professora coordenadora 2

Natalia Alvarenga Borges - Professora coordenadora 2

Priscila Mansur Leal - Nutricionista Preceptora HUPE / UERJ

Andresa Estellet Lima - Residente de Nutrição Clínica HUPE/UERJ

Brenda Akemi N. F. de Mattos - Residente de Nutrição Clínica HUPE/UERJ

Karine Campos Ladeira - Residente de Nutrição Clínica HUPE/UERJ

1- Diretoria de Pesquisa - UNIRIO

2- Universidade do Estado do Rio de Janeiro- UERJ

3- Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

## COMO PODEMOS NOS PROTEGER EM PERÍODO DE ALTO CONTÁGIO POR CORONAVÍRUS?

Todas as vezes que utilizar as mãos (para qualquer atividade!) as lave até os punhos, com água e sabão ou higienize as mãos com álcool em gel 70%.



Utilize máscara em todos os momentos que tiver contato com pessoas que não moram com você. Se usar uma máscara de pano, não esqueça de lavar e passar, antes de utilizá-la pela primeira vez e todas as vezes após o uso.

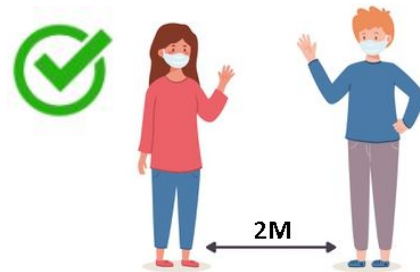


## COMO PODEMOS NOS PROTEGER EM PERÍODO DE ALTO CONTÁGIO POR CORONAVÍRUS?

Não compartilhe objetos pessoais com outras pessoas (copos, talheres, pratos, toalhas e etc..)



Evite contato físico! Mantenha distância de 2 metros das pessoas que não moram com você (aproximadamente 3 passos).



Tenha uma alimentação saudável e durma bem.



## COMO PODEMOS NOS PROTEGER EM PERÍODO DE ALTO CONTÁGIO POR CORONAVÍRUS?

Ao chegar em casa da rua, também higienize seu celular, bolsas, acessórios e calçados. Coloque a roupa que estiver usando para lavar.



Para desinfetar pisos, bancadas e outras superfícies utilize água sanitária (250ml para 1L de água) ou alvejante comum (200ml para 1L de água) e deixe em contato por 10 minutos.



## COMO HIGIENIZAR AS EMBALAGENS APÓS A COMPRA DOS ALIMENTOS?



1) Lave as embalagens de plástico, alumínio, papelão (longa vida) e vidro com água e sabão ou higienize com álcool 70%.



2) Nas embalagens de papel e outras não laváveis, retire o alimento e o coloque em outro recipiente já higienizado e jogue a embalagem fora.



## COMO HIGIENIZAR AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS APÓS AS COMPRAS?



1 - Lave em água corrente, um por um.

Não esqueça de retirar as partes escuras ou “machucadas” desses alimentos.



2 - Deixe de molho por 10 minutos, em solução clorada (hipoclorito de sódio): 1 colher de sopa rasa em 1 litro de água por 15 minutos.



## COMO HIGIENIZAR AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS APÓS AS COMPRAS?

3 - Lave novamente em água corrente.



4 - Deixe para secar em um escorredor ou use papel toalha.



O vinagre não tem a mesma eficácia para eliminar os microorganismos em comparação ao hipoclorito

## COMO AUMENTAR A VIDA ÚTIL DOS ALIMENTOS?

Além de alimentos como o feijão, também podemos congelar frutas, legumes e verduras e assim, fazer com que durem mais!



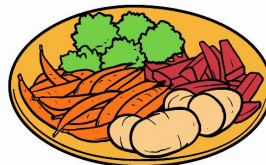
Após fazer a correta higienização, é preciso realizar o **BRANQUEAMENTO**, que é uma técnica usada para legumes e verduras, a fim de que eles não escureçam na geladeira ou após descongelar! Siga os passos:

- 1 - Descasque e corte da maneira que serão consumidos.
- 2 - Coloque em água fervente por 2 a 3 minutos com a panela sem tampa.
- 3 - Com uma escumadeira, transfira rapidamente os alimentos para um recipiente com gelo para parar o cozimento.
- 4 - Guarde em potes herméticos e etiquetados com a data.

## COMO AUMENTAR A VIDA ÚTIL DOS ALIMENTOS?

As verduras e legumes podem ser guardados na geladeira já cortados e também podem ser congelados.

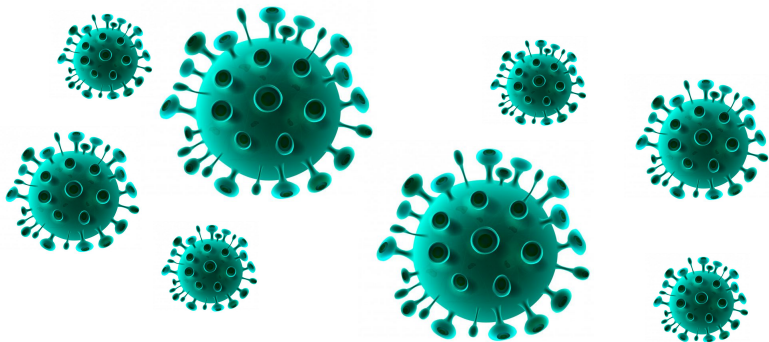
Na geladeira duram em média 5 dias e congelados até 3 meses. Guarde esses alimentos em um recipiente fechado com folha de papel toalha no fundo, para absorver a umidade.



**FIQUE ATENTO!  
O CORONAVÍRUS ESTÁ EM TODO LUGAR!**

Lembre-se, pacientes com doença renal crônica têm o mesmo risco de contrair o novo coronavírus que pessoas sem a doença. Porém, as chances de terem complicações são maiores, por isso fazem parte do grupo de risco!

Então, é essencial seguir todas as recomendações do Ministério da Saúde para se prevenir.



**SE CUIDE!**

A PREVENÇÃO É O MAIOR CUIDADO, FAÇA SUA PARTE PARA PROTEGER VOCÊ E TODOS!

JUNTOS VAMOS VENCER MAIS ESSA BATALHA!



## Referências

- ANVISA. **Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos**, 2020.
- ANVISA. **Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19**. Nota técnica, 2020.
- ASBRAN. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19**, 2020.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE.. **Coronavírus: O que você precisa saber**, 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada**. Ministério da saúde, 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. **Informações para pacientes com Doença Renal Crônica (DRC) sobre a infecção pelo COVID-19 (Coronavírus)**, 2020.

## Referências

Imagens:

Freepick  
Adobe Stock  
iStock  
Pngtree  
Canva