

## COVID-19: CUIDADOS NA HIGIENE PESSOAL E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

A pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus, faz com que as pessoas se preocupem e queiram entender como evitá-la. Por conta disso pode haver o questionamento se é possível ou não contaminar-se com o vírus através dos alimentos.

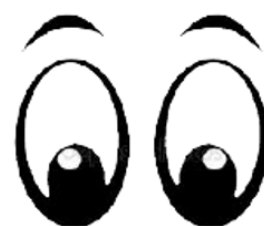
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o novo coronavírus necessita de um hospedeiro para se multiplicar. A transmissão tem ocorrido de forma direta, de pessoa para pessoa, pela proximidade com um indivíduo contaminado ou de forma indireta, tendo contato com uma superfície contaminada<sup>1</sup>.

Com relação à segurança alimentar, a OMS emitiu recomendações de precaução, incluindo conselhos sobre boas práticas de higiene durante o manuseio e a preparação de alimentos<sup>1</sup>.

De acordo com a Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (European Food Safety Authority – EFSA), experiências de surtos anteriores, causados por vírus semelhantes ao novo coronavírus, mostraram que não existe evidência de transmissão por meio de alimentos. Até o momento, não há evidências que indiquem que o novo coronavírus seja diferente a esse respeito<sup>2</sup>.

As dicas a seguir são fundamentais não somente no combate ao novo coronavírus, como também para outros microrganismos que podem trazer danos à saúde através dos alimentos:

# Fique de olho!



### Nesta edição:

- Cuidados e Higiene pessoal
- Higiene e manipulação de alimentos

## Cuidados e Higiene pessoal<sup>3, 5</sup>



- Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão. Se não houver sujidades aparentes nas mãos e caso não tenha acesso à água e sabão, higienizar com álcool em gel 70%;
- Manter uma distância mínima de aproximadamente 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Proceder lavagem das mãos ao utilizar o banheiro (antes e depois), após manusear o lixo, após mexer em dinheiro, antes das refeições;
- Higienizar com frequência celular e brinquedos das crianças;
- Evitar aglomerações; manter os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Antes de tocar, lavar sempre as mãos como indicado;
- Se estiver doente, evitar contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos, e permanecer em casa até melhorar;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evitar abraços, beijos e apertos de mãos. Adotar uma postura amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto;
- Dormir bem, ter uma alimentação saudável, manter-se hidratado e fazer atividade física.

*Lembre-se: "Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença<sup>3</sup>."*



- Lavar cuidadosamente as mãos antes e após manipular alimentos;
- Antes de iniciar a preparação dos alimentos, proceder à adequada limpeza das embalagens primárias das matérias-primas e dos ingredientes;
- O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C (cinco graus Celsius), ou seja na geladeira. Não é

*A embalagem primária contém efetivamente o produto, ou seja, está em contato direto com o alimento<sup>8</sup>.*

- **Durante a manipulação dos alimentos:**



- ⇒ Não tocar nariz, boca, orelhas ou coçar qualquer parte do corpo. Se isso for necessário, lavar bem as mãos antes de voltar a mexer no alimento;
- ⇒ Evitar falar, cantar, assobiar, espirrar, tossir, comer ao preparar o alimento; estas ações podem contaminá-lo;
- ⇒ Se possível, é aconselhável que os cabelos fiquem presos ou protegidos por touca, bem como que as unhas estejam curtas;
- ⇒ Não enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- ⇒ Não tocar maçanetas ou qualquer outro objeto, como o telefone celular e dinheiro;
- ⇒ Evitar o contato entre alimentos crus, semipreparados e prontos para o consumo, a fim de minimizar o risco de contaminação cruzada (exemplo: utilizar a mesma tábua para cortar folhosos crus e carne assada);
- ⇒ Não provar os alimentos com as mãos;
- ⇒ O tratamento térmico (cozimento) deve garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70°C (setenta graus Celsius);
- ⇒ Utilizar sempre água tratada e filtrada no preparo dos alimentos e bebidas, bem como para a fabricação de gelo;
- ⇒ O filtro de água deve ser trocado trimestralmente ou semestralmente, de acordo com o estabelecido pelo fabricante.



## Consumo de alimentos crus

- Os alimentos a serem consumidos crus devem ser submetidos a processo de higienização a fim de reduzir a contaminação superficial, de acordo com as etapas a seguir:

- ⇒ Remover as raízes, folhas e partes deterioradas;
- ⇒ Lavar em água corrente as hortaliças e frutas um a um, e no caso dos vegetais folhosos, folha a folha;
- ⇒ Desinfetar em solução clorada por 15 minutos;
- ⇒ É necessário dispor de solução clorada em quantidade suficiente para cobrir por completo o que está sendo higienizado. Ex: frutas e hortaliças;
- ⇒ Não utilizar vinagre e bicarbonato, pois estes produtos não têm ação de eliminar os microrganismos como vírus, bactéria e fungos.



### Como obter solução clorada

Diluir 10 ml ou 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (com 2% de cloro) ou água sanitária (sem alvejante e com indicação para uso em alimentos) em 1 litro de água limpa.

### Sobrou comida! E agora? Posso armazenar?

A resposta é sim! Porém, alguns aspectos precisam ser observados.

- ◆ São considerados restos os alimentos servidos e que não foram consumidos (ex: alimento que fica no prato após a refeição e que não foi consumido), portanto não podem ser reaproveitados.
- ◆ Já as sobras são os alimentos prontos que não foram consumidos, e estas não devem ser armazenadas no refrigerador por mais de 3 dias. Após este período devem ser descartadas, pois oferecem riscos à saúde, caso sejam consumidas.



Procurar não exceder a capacidade de armazenamento de sua geladeira. Esta desorganização no manejo dos alimentos força a sua unidade geradora de frio a trabalhar excessivamente, o que gera um gasto excessivo de eletricidade.

Cada espaço da geladeira é ideal para armazenar um tipo de alimento.

**PRATELEIRAS DO MEIO**  
Alimentos pré-preparados e ovos em recipiente fechado.



**PRATELEIRAS SUPERIORES**

Alimentos prontos para o consumo, incluindo produtos lácteos, embutidos e frutas e hortaliças higienizadas (coloque os hortifruti higienizados em recipientes tampados).

**PRATELEIRAS INFERIORES**

Alimentos crus (carnes, verduras não higienizadas, etc.), separados entre eles e de outros produtos.

- ⇒ Não armazenar as coisas umas em cima das outras, é primordial que o ar circule livremente dentro da câmara de resfriamento;
- ⇒ Utilizar recipientes de tamanho adequado a cada produto;
- ⇒ Manter o nível de temperatura, resfriamento ou congelamento, adequado à capacidade de armazenamento de alimentos que comporta seu refrigerador. Maior quantidade, implica em maior necessidade de resfriamento e vice versa.

### E quanto aos utensílios?

- Armazenar os utensílios em local apropriado e protegidos contra a contaminação. Os talheres, pratos e copos, devem ser utilizados individualmente, não podendo servir a mais de uma pessoa antes de serem higienizados adequadamente;
- Os materiais usados na higienização tais como panos, escovas e buchas devem estar disponíveis e em bom estado de conservação, sendo trocados sempre que necessário, conforme o seu desgaste pela frequência de uso;
- Os equipamentos desmontáveis, como liquidificadores, batedeiras, multiprocessadores, entre outros, devem ser desligados da tomada elétrica e desmontados antes de serem higienizados.



## MANTENHA-SE ATUALIZADO SOBRE A PANDEMIA

É importante que todos busquem fontes de informação confiáveis, utilizando-as para dirimir dúvidas e desmistificar fake news. Dessa forma, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)<sup>5</sup> destaca as seguintes fontes oficiais para consulta:

⇒ Boletins Epidemiológicos e orientações do Ministério da Saúde  
<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>

⇒ Portal da Agência Nacional de Vigilância Sanitária  
<http://portal.anvisa.gov.br>

⇒ Fundação Oswaldo Cruz  
<https://portal.fiocruz.br/coronavirus>

⇒ Organização Mundial de Saúde  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

⇒ Organização Pan-Americana da Saúde  
<https://www.paho.org/bra/covid19>

⇒ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>



Universidade Federal do Estado do Rio de  
Janeiro - UNIRIO  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis  
PRAE  
Setor de Alimentação e Nutrição  
SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas  
Lidia Araújo  
Lidiane Pessoa  
Luciana Cardoso  
Priscila Maia

Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

