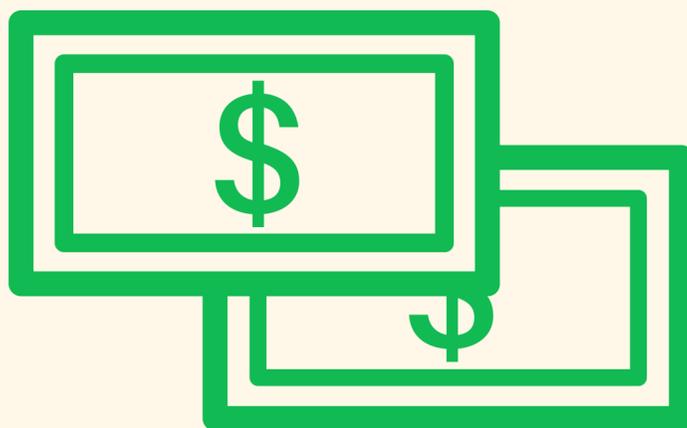
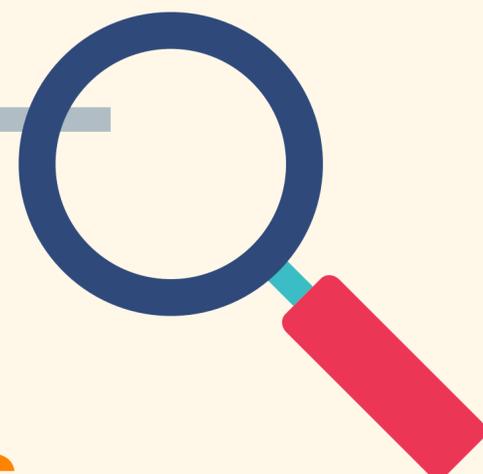
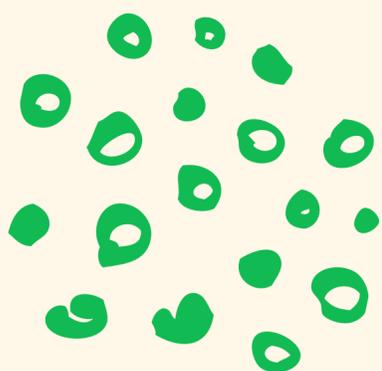
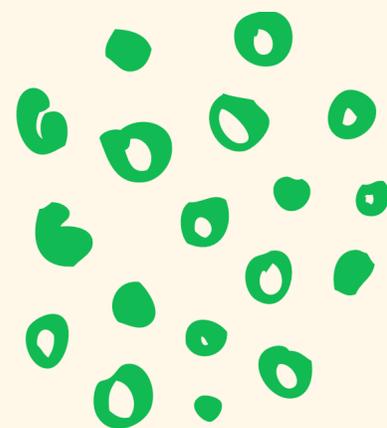


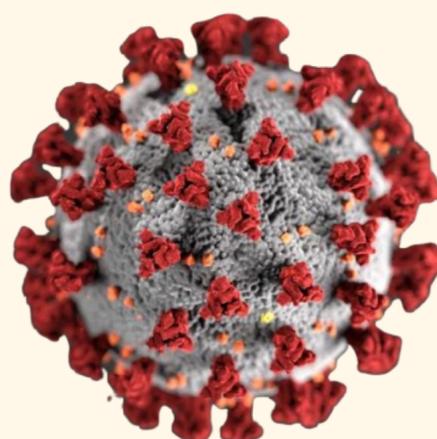
Vol. 1



SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL:



Superando os desafios da Pandemia de COVID-19



AUTORES

Danielli Sueth

Mestranda no PPGSAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Especialista em Vigilância Sanitária

Especialista em Gestão Educacional

Bacharel em Nutrição

Licenciatura em Ciências Biológicas

Professora Universitária - Universidade Salgado de Oliveira/Niterói

Coordenadora do Núcleo Acadêmico da Alimentação Escolar - Secretaria Municipal de São Gonçalo/RJ

Gabriella Barcellos Almeida de Azevedo

Mestranda no PPGSAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Especialista em Nutrição Clínica

Especializanda em Nutrição e Saúde Pública - Futura

Bacharel em Nutrição

Empreendedora - Consultora de Alimentos

Professora do Departamento de Nutrição - Estácio de Sá

Nutricionista clínica - Prefeitura Municipal de Rio das Ostras

Lucas Rangel Luquez

Mestrando no PPGSAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Especializando no CESAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Especialista em Docência do Ensino Superior

Bacharel em Biomedicina

Professor Universitário - Universidade Norte do Paraná

Bromatologista e Microbiologista de Alimentos - PESAGRO-RIO - CEPQA - Niterói

Tainá Esteves Mendonça

Mestranda no PPGSAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Especializanda em Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterapia

Bacharel em Nutrição

Nutricionista do SEST SENAT - Unidade B2

Luana Aquino

Doutora em Saúde Coletiva e Epidemiologia

Mestre em Nutrição Humana

Especialista em Obesidade

Bacharel em Nutrição

Docente e Coordenadora do PPGSAN - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

FICHA CATALOGRÁFICA

S959 Superando os desafios da pandemia de COVID-19 / Danielli Sueth ... [et al.]. – Rio de Janeiro: UNIRIO. Escola de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional, [2020].
1 E-book. : il. (Segurança alimentar e nutricional ; v.1).

Livro digital desenvolvido pelos autores: Danielli Sueth, Gabriella Barcellos Almeida de Azevedo, Lucas Rangel Luquez, Tainá Esteves Mendonça, Luana Aquino.

1. Segurança alimentar. 2. COVID-19. 3. Nutrição - Pesquisa.
4. Epidemia. I. Sueth, Danielli. II. Azevedo, Gabriella Barcellos Almeida de. III. Luquez, Lucas Rangel. IV. Mendonça, Tainá Esteves. V. Aquino, Luana. VI. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Escola de Nutrição. Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional. VII. Série.

ISBN 978-65-00-11536-9

CDD 363.8

APRESENTAÇÃO

A epidemia de COVID-19 no Brasil evidenciou ainda mais as desigualdades sociais que coexistem no nosso país, reforçando a importância da redução dos impactos negativos da pandemia na **SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL** da população, especialmente entre os mais vulneráveis.

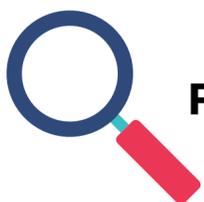
Nesse sentido, apresentamos o material "Segurança Alimentar e Nutricional: superando os desafios da pandemia de COVID-19" que traz a **INOVAÇÃO** de reunir as principais dúvidas da população na etapa de aquisição dos alimentos sob o olhar da **SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS** sinalizadas pelos ícones:



Redução de Renda;



Escassez de Tempo;



Facilidade de Compreensão da Informação.

Esta última dimensão trabalhada também por meio da interatividade de hiperlinks aprofundando materiais e vídeos.

Seguindo sua missão, de produzir e **DEMOCRATIZAR** conhecimentos técnico-científicos com vistas à busca de soluções para problemas concretos da sociedade no âmbito da **SAN**, o Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN/UNIRIO) espera contribuir de forma **JUSTA** e **SUSTENTÁVEL** durante e após a crise social e sanitária gerada pela pandemia.



CHEIO DE DÚVIDAS, POUCO DINHEIRO E FALTA DE TEMPO, E AGORA?

Com um turbilhão de notícias, ainda assim você tem dúvidas de como se comportar no supermercado, feiras, na ida à rua e o que usar para se proteger da COVID-19?

Pronto! Nós registramos as principais dúvidas e vamos dividir com você as melhores respostas técnicas no assunto.

Fica ligado !



FAKE NEWS

INFORMAÇÃO



NOTÍCIAS





FAKE NEWS

A veiculação de “**FAKE NEWS (NOTÍCIAS FALSAS)**”, relacionadas ao COVID-19, colocam vidas em risco e apoiam o desprestígio dos estudos científicos, órgãos de Saúde Pública e das medidas adotadas pelo governo, no combate ao vírus. Muita atenção ao receber informações nas redes sociais, que não sejam de fonte segura. Precisamos analisar criteriosamente o conteúdo antes de curtir e compartilhar.

Falando nisso, você soube que o Ministério da Saúde distribuiu máscaras sem qualidade? E que o café previne o coronavírus? E que já tem medicamento para COVID-19? E beber água de 15 em 15 minutos cura o coronavírus?

Todas essas notícias e muito mais foram veiculadas na mídia e o Ministério da Saúde desmentiu. Para combater as **FAKE NEWS** sobre saúde foi disponibilizado o WhatsApp (61) 99289-4640, para que a população confirme se a informação procede antes de compartilhar. Fique atento ao que lê e compartilha, para sua segurança e dos demais.



Verifique sempre a fonte da informação, as datas de publicação dos conteúdos e busque por informações atualizadas nos sites oficiais:

<<https://coronavirus.saude.gov.br/>>

<<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>>

<<http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus>>



PRECISO IR AO SUPERMERCADO OU FEIRA. QUAIS CUIDADOS EU DEVO TER PARA ME PROTEGER DA COVID-19?

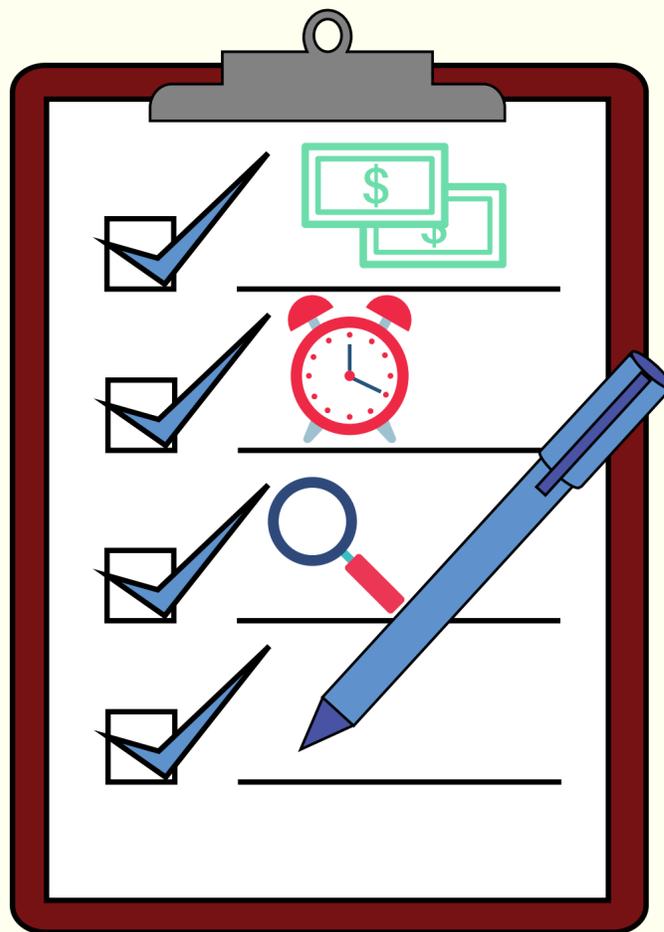


Planeje, faça uma lista do que precisa comprar.

Para reduzir o risco de contaminação, evite ou reduza ao máximo o tempo que permanecer fora de casa ou em ambiente fechado.

A lista de compras facilita a rotina, evita que você esqueça de comprar algum item importante ou compre mais do que realmente precisa.

VOCÊ SABE COMO MONTAR UMA LISTA DE COMPRAS?



É bem simples! Adote algumas dicas que vão te ajudar na construção da sua lista:

1. Liste os itens essenciais, que você e sua família usam e a respectiva quantidade que consomem, assim estará pensando no coletivo e evitará que outras pessoas fiquem sem esses itens essenciais.
2. Consulte o seu estoque/dispensa antes de finalizar a quantidade a ser comprada pois se sobrou algum item da semana anterior você poderá diminuir ou nem será necessário comprar o determinado item. Por exemplo, se você utiliza 1 litro de leite por dia e irá fazer uma compra semanal, deverá comprar 7 litros de leite. No entanto, se na sua dispensa sobrou 1 litro, ao término da semana, você deve ajustar a lista de compra para apenas 6 litros. Certo?
3. Verifique a capacidade da sua dispensa ou geladeira, para armazenamento pois senão comportarem a quantidade para uma semana, não é indicado a compra semanal. Desta forma, você precisa ajustar a compra para a sua demanda, que pode ser para 3, 4, 5 dias... vai depender do seu espaço disponível.
4. Definida a quantidade a ser comprada, pronto! Já pode começar!



QUANDO DEVO USAR A MÁSCARA?

Use a máscara sempre que precisar sair de casa.
Leve pelo menos uma máscara reserva e uma sacola para guardar ou descartar a máscara suja, quando precisar trocar.



COMO DEVO GUARDAR A MÁSCARA LIMPA?

Se você precisar tirar a máscara para beber água ou comer coloque-a em um saco limpo.
Toque na máscara sempre pelas alças, tanto para colocar quanto para tirar.



PESQUISE MAIS!

A informação é peça fundamental! Cada um de nós pode adotar medidas simples para evitar a propagação da COVID-19.
Clique aqui para assistir o vídeo sobre as informações da utilização correta da máscara de tecido.

https://youtu.be/wv36bLE_EuY



NÃO TENHO MÁSCARA, NÃO CONSIGO COMPRAR. E AGORA?

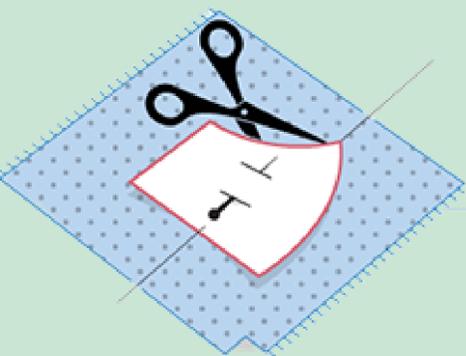
A falta de máscara se deve a busca crescente do produto, para a proteção dos profissionais de saúde, que trabalham na assistência às pessoas doentes.
Na falta destas, você pode fazer a sua “máscara caseira”.



COMO EU FAÇO A MÁSCARA CASEIRA?

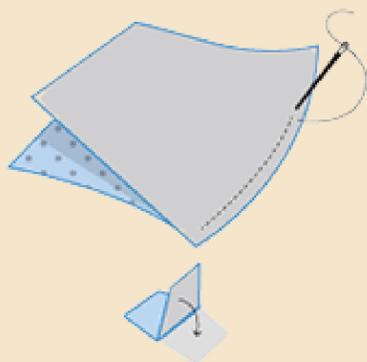
- Separe qualquer pedaço de tecido, pode ser uma camisa ou calça que não use mais, pode ser feita em algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos;
- Corte o tecido no formato da máscara;

Passo 1



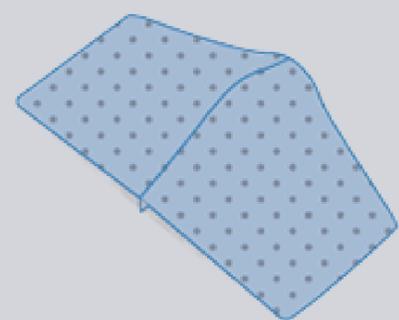
Recorte o tamanho mais adequado entre os modelos ao lado e prenda-o ao tecido com um alfinete. Corte o tecido usando o papel como guia. Repita o processo para ter quatro peças iguais

Passo 2



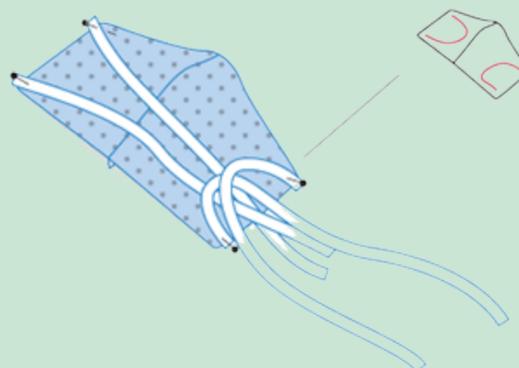
Sobreponha duas peças, com a face que ficará exposta voltada para dentro. Costure a lateral e repita o processo com as outras duas peças. Faça os pontos próximos e arremate com nó nas extremidades. Use uma máquina de costura se tiver à disposição.

Passo 3



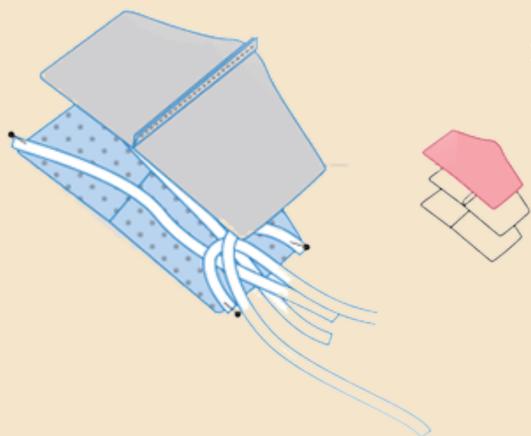
Abra uma das peças, deixando a costura e a face que ficará escondida para baixo.

Passo 4



Fixe as fitas nas extremidades usando um alfinete, deixando uma pequena sobra para fora. As fitas devem ficar "apontadas" para o centro. Se preferir, é possível usar um elástico no lugar das fitas.

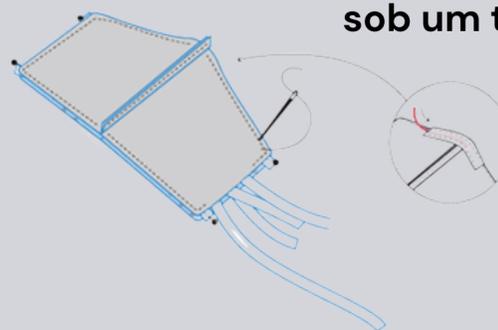
Passo 5



Sobreponha a outra peça costurada por cima, com a costura e o lado que ficará escondido para fora. Se tiver à disposição um material hidrofóbico, como TNT, acrescente mais uma camada.

Passo 6

Costure as duas peças, deixando um pequeno vão aberto em uma das laterais para a passagem das fitas. Para melhorar a vedação sobre o nariz, insira um arame sob um tira de tecido costurada.

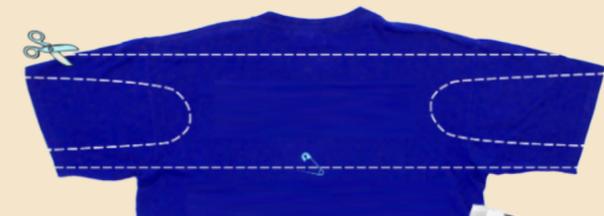


Passo 7



Amarre as fitas atrás da cabeça. Ao colocar a máscara, certifique-se de que o nariz, a boca e o queixo estão cobertos. Para crianças, considere fazer desenhos ou usar estampas lúdicas.

ou



1º Corte dois moldes, seguindo o tracejado da camisa;

2º Costure um molde sobre o outro;

3º Fixe nas pontas elástico ou fitas para amarração.



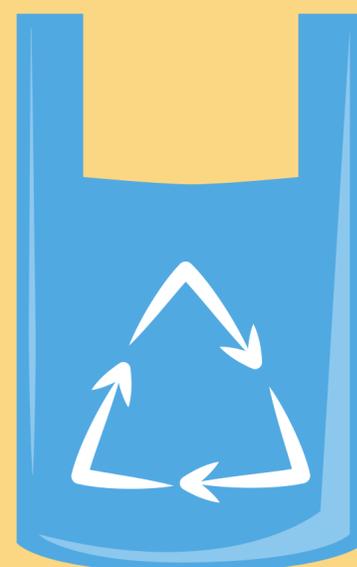


FICA A DICA

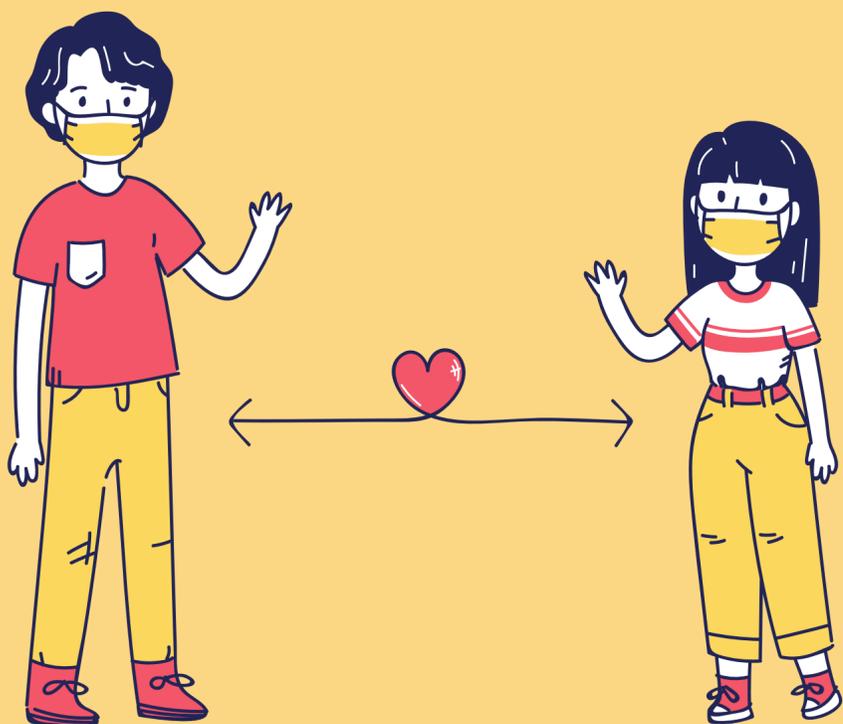
A máscara deve cobrir totalmente a boca e nariz e estar ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.



Utilize sacolas retornáveis. São uma ótima opção para amenizar o impacto do plástico no meio ambiente, além de mais resistentes, têm muito mais tempo de vida útil. Lembre-se de higienizar essas sacolas antes e/ou após as compras.



Mantenha distância segura dos demais consumidores, prefira ir em horários e dias de menor fluxo.



Quanto aos alimentos, verifique se a embalagem está íntegra e se estão dentro da validade.





TÔ NA RUA, NÃO TENHO COMO LAVAR AS MÃOS. E AGORA?

Nem sempre vamos ter local e os dispositivos necessários para esse processo, então, vamos minimizar o risco de propagação de microrganismos aplicando o álcool 70% nas mãos, em todas as partes: palma, dorso, entre os dedos, unhas, polegar e pulso.

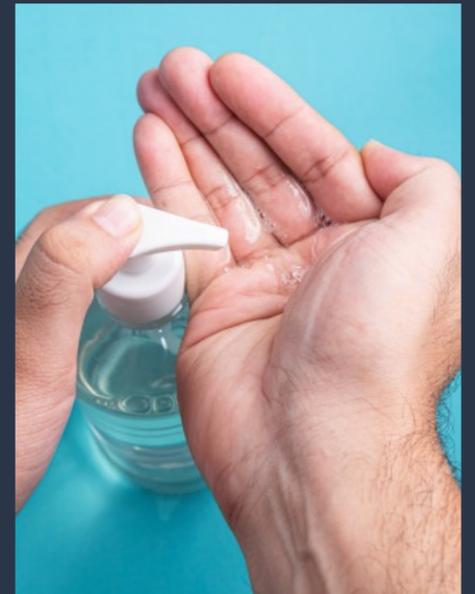


MAS EU NÃO TENHO DINHEIRO PRA COMPRAR ÁLCOOL, O QUE FAZER?

Evite levar a mão ao rosto! E se precisar tocar em alguma coisa, como a barra onde seguramos para empurrar os carrinhos do mercado, alças das cestas, dinheiro, maçanetas ou produtos, se possível use sua mão não dominante, ou seja, se você é destro a sua mão não dominante é a esquerda pois a mão dominante é que geralmente levamos ao rosto.

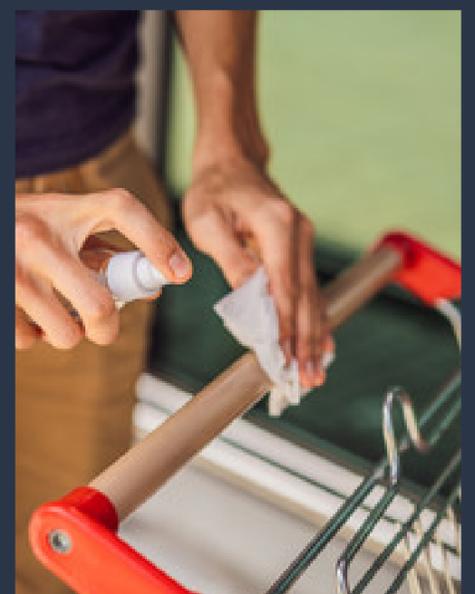
FICA A DICA

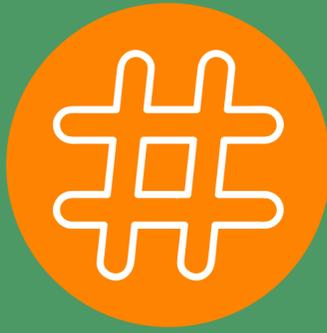
Se você não tiver o álcool gel mas tem o líquido 70%, não tem problema, porém não é recomendado o uso e a mistura de outras concentrações. Muita atenção, pois o álcool líquido é altamente inflamável, deixe-o secar bem e não use próximo a fontes de calor para sua segurança!



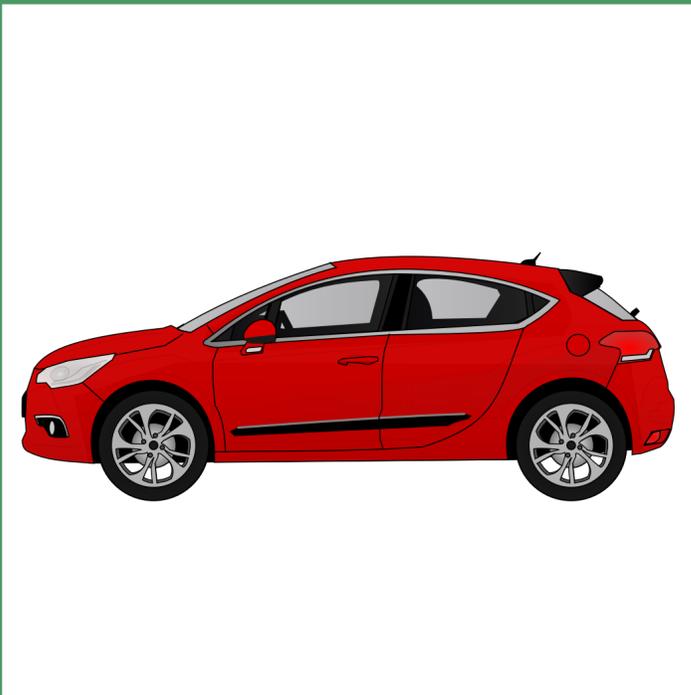
#CURIOSIDADE

O álcool 70% possui melhor eficácia contra microrganismos pois a água presente no produto facilita sua entrada, retarda a evaporação e permite maior tempo de contato.





FICA A DICA



Se você utiliza o transporte público, se possível, prefira horários que não sejam de pico, use a máscara e aplique o álcool nas mãos ao tocar em qualquer superfície.

O mesmo se aplica ao transporte particular, exceto sobre os horários. O meio de transporte não nos protege, as nossas ações, SIM!



**MINHA VIZINHA USA
LUVAS DESCARTÁVEIS
QUANDO SAI NA RUA.**

**PRECISO USAR LUVAS
DESCARTÁVEIS, PARA
IR NO MERCADO?**



Não se deve usar a luva descartável para arrumar a casa, ir ao mercado ou qualquer outra atividade rotineira, com intenção de se proteger de microrganismos pois a luva assume um papel contrário, e leva sujeira de um local para outro e isso aumenta o risco de contaminação.

Além disso, a luva traz a sensação de que nossas mãos estão limpas, e com isso lavamos menos as mãos. Elas devem ser utilizadas por profissionais de saúde, quando necessário.

Ao invés de usar luvas, higienize as mãos quando tossir, tocar no corpo, cabelo, dinheiro, tocar em uma superfície e iniciar ou mudar de atividade. Isso sim trará segurança!



QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR QUANDO RETORNAR DA RUA PARA CASA?

Troque de roupa e tome banho ou ao menos troque de roupa.

Se a roupa não estiver suja, você pode separá-la em um local isolado, como uma caixa, ou pendurá-la no varal ou cabide, em local arejado, para utilizar novamente na ida a rua e economizar nas lavagens de roupa.

Não conseguiremos fazer isso com todas as peças de roupa, incluindo as roupas íntimas, mas com algumas será possível!

Não esqueça dos calçados, tire-os antes de entrar em casa.





**RETIRE A MÁSCARA, SE FOR
DESCARTÁVEL COLOQUE-A EM UM SACO,
AMARRE E DESCARTE.**

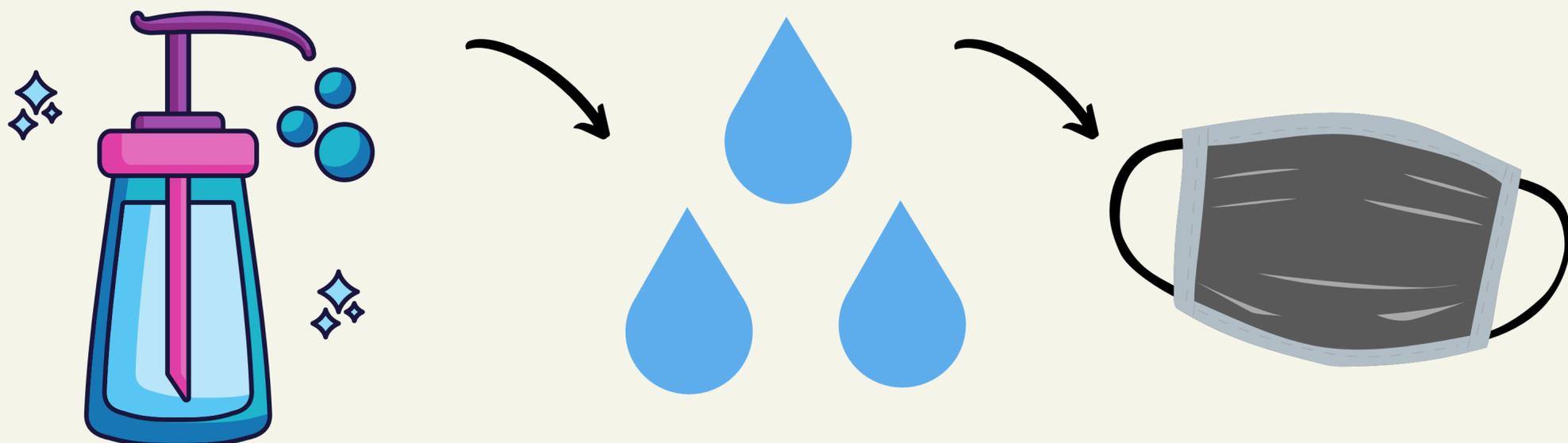
**SE FOR A MÁSCARA CASEIRA, PROCEDA A
HIGIENIZAÇÃO.**

Qual é o jeito certo de lavar minha máscara?

Lave você mesmo a sua máscara, com água e sabão. Depois de lavada deixe-a de molho em uma solução clorada (água + água sanitária conforme a instrução do rótulo). Enxágue e deixe-a secar, pendurada pelas alças.

OU

Após a lavagem, com água e sabão, deixe-a secar, pendurada pelas alças. Quando secar, passe-a com o ferro bem quente.





CONSIGO FAZER AS MINHAS COMPRAS PELO DELIVERY E NÃO PRECISO SAIR DE CASA. MAS QUANDO O ENTREGADOR CHEGA, PRECISO RECEBER AS COMPRAS PESSOALMENTE.

TEM ALGUMA MANEIRA DE ME PROTEGER, NESTA SITUAÇÃO?



Sim. Siga as recomendações:

Antes de abrir a porta, coloque a máscara;

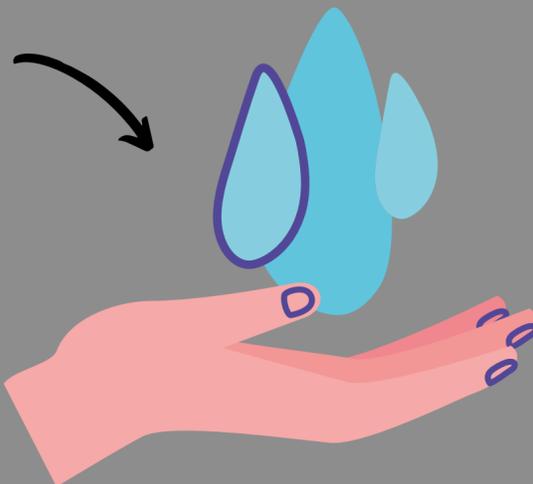
- Mantenha distância do entregador e se possível pague pelo aplicativo para evitar o contato;
- Se optar em pagar no ato da entrega, após tocar na máquina de cartão, no dinheiro e nas sacolas, lave as mãos com água e sabão e aplique álcool 70% ou ao menos aplique álcool 70%.



CURIOSIDADE

A limpeza das mãos não é a mesma coisa que a higienização das mãos. A limpeza das mãos é feita com água e sabão, ao invés do sabão também podemos usar detergente ou sabonete. Basta umedecer as mãos com água, adicionar o sabão e friccionar todas as partes, palma, dorso, entre os dedos, unhas, polegar e pulso. Depois enxágue as mãos, feche a torneira e seque as mãos. Essa técnica remove microrganismos e sujeiras, mas **NÃO MATA**. Ao removê-los, você diminui o número e o risco de propagação de contaminação. Fique atento! Se não lavar corretamente os microrganismos continuam aí, e vivos!

Já a higienização das mãos, é uma técnica que envolve a limpeza das mãos, como descrito acima, posteriormente a aplicação de um antisséptico, como o álcool 70%, deixando-o secar naturalmente. Essa técnica **ELIMINA OS MICRORGANISMOS**. É a mais indicada e eficiente para o combate a contaminação de doenças. Se você tiver álcool 70% à disposição pratique a forma mais eficiente, e higienize as suas mãos.



Clique aqui para assistir o vídeo sobre as "Dicas de saúde: Você sabe lavar as mãos corretamente?"
https://www.youtube.com/watch?v=krSDE0_KBMs&app=desktop





AS COMPRAS CHEGARAM E AGORA? COMO FAÇO COM AS EMBALAGENS E SACOLAS?

ELAS ESTÃO CONTAMINADAS?



**Possivelmente estão contaminadas, portanto devemos substituí-las
ou higienizá-las.**

Para higiene das sacolas:

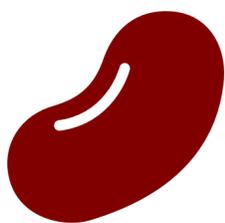
- **Aplique a solução clorada (água + água sanitária conforme a instrução do rótulo), com auxílio de um pano limpo ou o álcool 70%, na forma em gel ou líquida;**
- **Deixe-as secar naturalmente e guarde em um local limpo para posterior utilização.**



PARA HIGIENE DAS COMPRAS, SIGA AS RECOMENDAÇÕES A SEGUIR:

Alimentos não-perecíveis

(arroz, feijão, macarrão, leite, descartáveis, enlatados, material de limpeza, outros).



Aplique álcool 70% ou solução clorada, na embalagem do produto;



Deixe secar naturalmente.

Alimento perecíveis

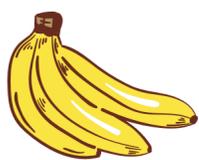
(queijos, carnes, iogurtes, outros)



Para os casos em que a embalagem não seja lacrada, substituir a embalagem, ou seja, retirar o alimento da embalagem que comprou e colocar em outro recipiente limpo.



Para embalagem lacrada, como de produtos a vácuo, iogurtes, outros, lave a embalagem com água e solução detergente, depois aplique o álcool 70% ou a solução clorada, deixe secar naturalmente e guarde.



Alimentos *in natura*

(frutas, legumes e verduras)



- Selecione o alimento, retirando as partes deterioradas e não aproveitadas;
- Lave em água corrente individualmente;
- Prepare a solução clorada e despeje o alimento no recipiente com a solução e deixe-o imerso pelo tempo recomendado;
- Enxague o alimento em água corrente e seque com ajuda de papel toalha, guardanapo ou secador manual de vegetais;
- Se não for para consumo imediato mantenha o alimento dentro da geladeira, em recipiente tampado, para aumentar o tempo de conservação.



VOCÊ SABE PREPARAR A SOLUÇÃO CLORADA?

Existem muitos tipos de água sanitária, todas elas possuem hipoclorito de sódio e é essa substância a responsável pela ação desinfetante, quando aplicada corretamente. No entanto, cada marca de água sanitária tem uma concentração de cloro diferente, por isso deixamos algumas sugestões que vão te auxiliar no preparo da solução clorada:

Identifique no rótulo do produto a concentração de hipoclorito de sódio, apresentada em percentual. Com base nesta identificação, siga a orientação abaixo, de acordo com o percentual que você identificou no rótulo:

Concentração de hipoclorito de sódio (presente na água sanitária):

- **2% cloro ativo: usar 4 colheres de sopa do produto (50ml) para um litro de água.**
- **5% cloro ativo: 2 colheres de sopa do produto (20ml) para um litro de água.**
- **12% cloro ativo: 2 colheres de chá do produto (8ml) para um litro de água.**

Se a concentração de hipoclorito de sódio for diferente das informadas acima, basta utilizar a orientação do rótulo, para diluição.



#FICAADICA

Você pode separar um recipiente exclusivo para higiene de hortifruti e marcar com uma caneta colorida ou esmalte o limite de água que habitualmente você precisa.

Por exemplo, pegue uma vasilha e coloque 1 litro de água, quando a água parar no recipiente ela atingirá um limite. Marque este limite com um símbolo para sua identificação posteriormente.

A mesma coisa pode fazer com o hipoclorito, pode medir primeiro na colher (conforme orientação acima) e depois utilizar outro utensílio mais prático, como a tampa de uma garrafa, que comporte a medida devida, e usá-la apenas para este fim. Tornando mais prático o preparo da solução clorada.



DEPOIS QUE EU RECEBI AS COMPRAS, COMO DEVO ARMAZENAR E POR QUANTO TEMPO POSSO CONSERVÁ-LAS?

Armazene em local limpo e adequado de acordo com o gênero do produto, siga as recomendações para conservação de acordo com o tempo e local de armazenamento:

LOCAL	TIPO DE ALIMENTO	VALIDADE
GELADEIRA	CARNES CRUAS (BOVINAS, SUÍNAS, AVES E PESCADOS)	3 DIAS
	PESCADOS COZIDOS	1 DIA
	CARNES CRUAS TEMPERADAS	1 DIA
	DEMAIS CARNES COZIDAS E COMIDA PRONTA	3 DIAS
CONGELADOR (PORTA INTERNA NA GELADEIRA)	COMIDA CASEIRA	10 DIAS
FREEZER (EM GELADEIRAS COM DUAS PORTAS)	COMIDA CASEIRA	30 DIAS
	CARNES CRUAS	10 DIAS

PARA OS ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS VEJA NO RÓTULO A INDICAÇÃO DE VALIDADE DO PRODUTO FECHADO E APÓS ABERTO;

PARA PRODUTOS DE LIMPEZA, VEJA NO RÓTULO A INDICAÇÃO DE VALIDADE DO PRODUTO E ARMAZENE EM LOCAL DIFERENTE DOS ALIMENTOS E DESCARTÁVEIS;

APÓS O ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS HIGIENIZE AS MÃOS.



Ainda não há evidências de contaminação, pelo novo coronavírus, por meio de alimentos. No entanto, os alimentos têm contato com as pessoas e ambientes, logo se estiverem contaminados vão levar o vírus até você.

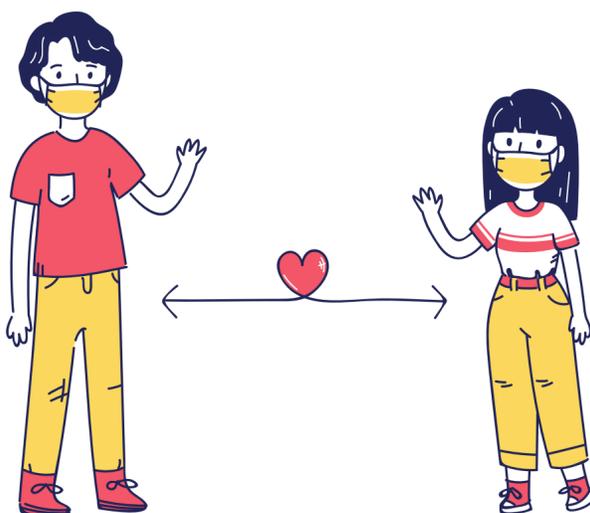
Seguindo as recomendações supracitadas você estará cuidando da sua saúde e da população, prevenindo doenças, principalmente da COVID-19, por meio da higiene dos alimentos e ações sustentáveis



**SE VOCÊ
PRECISAR
SAIR DE CASA,
SIGA AS
MEDIDAS DE
SEGURANÇA E
PRECAUÇÕES
SUGERIDAS**



**PRATICANDO O
AUTOCUIDADO
E DAS PESSOAS
AO SEU REDOR.**



**QUE ESSAS
ESTRATÉGIAS
POSSAM GERAR
REFLEXÃO E
AÇÃO PARA
VOCÊ!**



**COMPARTILHE
ESSA IDEIA E
SUPERE OS
DESAFIOS DA
PANDEMIA.
SE PUDER, FIQUE
EM CASA!**



Acesse o link do vídeo
sobre os cuidados
ao sair e voltar para
casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=H0pStQMYnKO>

link



PPGSANNOCOMBATEDACOVID19

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Dispõe sobre regulamento técnico de Boas Práticas para serviços de alimentação.** Diário Oficial da União, Brasília. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583ORDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>. Acesso em: Maio, 2020.

ASBRAN. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19.** Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19>. Acesso: Maio, 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Coronavírus - Covid-19: O que você precisa saber.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso: Maio, 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília, DF: Ministério da saúde, 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso: Maio, 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus.** Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acesso: Maio, 2020.

BRASIL. Nota técnica 34, de 09 de abril de 2020. Ementa: **Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19.** Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA++0976782++Nota+T%C3%A9cnica.pdf/1cdd5e2f-fda1-4e55-aaa3-8de2d7bb447c. Acesso: Maio, 2020.

BRASIL. Nota técnica 51, de 13 de maio de 2020. **Desinfecção de pessoas em ambientes públicos e hospitais durante a pandemia de Covid 19.** Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+t%C3%A9cnica+51+equipamentos+de+desinfec%C3%A7%C3%A3o/83744fle-e422-4a02-acee-8add5a4ad2e5>. Acesso: Maio, 2020.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FILHO, O. J. S.; JÚNIOR, N. N. G. **O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19**. Caderno de Saúde pública, vol. 36, pag. 1-5, Maio. 2020. Acesso em: Jun.2020.

GRUPO JACTO, **Covid -19: Utilização correta da máscara de tecido**. 2020. Disponível em: https://youtu.be/wv36bLE_EuY. Acesso em: Jun. 2020.

GRUPO JACTO, **COVID-19 - Cuidados ao sair e voltar para casa**. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=H0p5tQMYnK0> . Acesso em: Jun. 2020.

Imagens. **Canva**. Disponível em: <https://www.canva.com>. Acesso: Maio, 2020.

Imagens. **Freepik**. Disponível em: <https://br.freepik.com>. Acesso: Maio, 2020.

INFORME ENSP – Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca. **Fake news relacionadas ao novo coronavírus**. Disponível em: <http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/48662>. Acesso: Maio, 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CANCER, **Dicas de saúde: você sabe lavar as mãos corretamente?** 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=krSDEO_KBMs&app=desktop. Acesso em: Jun. 2020.

Jornal online Folha de São Paulo. **Como fazer uma máscara caseira**. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/04/veja-como-fazer-sua-propria-mascara-de-pano-para-se-proteger-do-coronavirus.shtml> Acesso: Maio, 2020.

OLIVEIRA, T. C; ABRANCHES, M. V.; LANA, R. M. **(In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-coV-2**. Caderno de Saúde pública. vol.36, pag 1-4. 2020. Acesso em: Jun.2020.