



# **CARTILHA** **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** **EM TEMPOS DE COVID-19**

**Teresina-PI, abril de 2020**



Programa de Pós Graduação em  
**Alimentos e Nutrição**

**PPGAN**



## **ORGANIZAÇÃO:**

### **COLABORADORES:**

LAYS ARNAUD ROSAL LOPES RODRIGUES – Doutoranda PPGAN  
LARISSA MONTELES NASCIMENTO – Doutoranda PPGAN  
ANA PAULA DE MELO SIMPLÍCIO – Doutoranda PPGAN  
PAULO VÍCTOR DE LIMA SOUSA – Doutorando PPGAN

### **COORDENAÇÃO:**

KAROLINE DE MACÊDO GONÇALVES FROTA – Professora do Departamento de  
Nutrição – UFPI / PPGAN

### **REALIZAÇÃO**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUI - UFPI  
COMITÊ GESTOR DA CRISE - CGC  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO - PPGAN



Programa de Pós Graduação em  
**Alimentos e Nutrição**

**PPGAN**



# **CARTILHA**

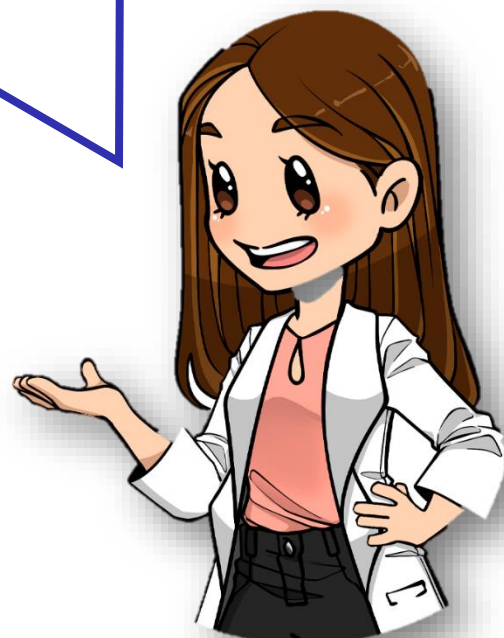
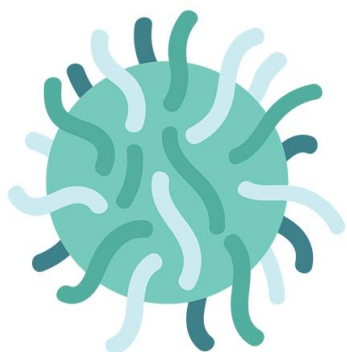
# **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

# **EM TEMPOS DE COVID -19**

Teresina-PI, abril de 2020

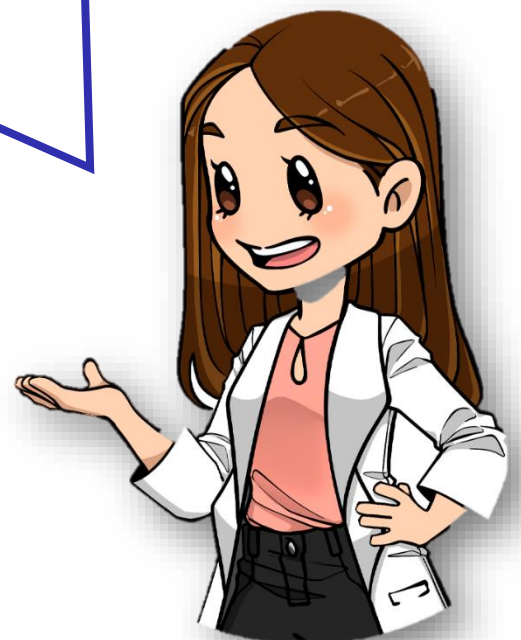
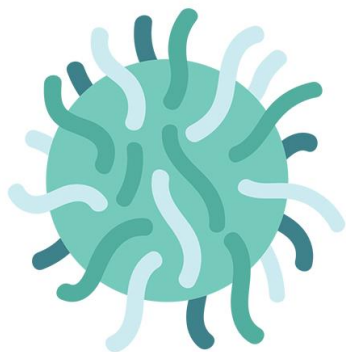
Você sabia que a maioria dos microrganismos (bactérias, vírus, fungos e parasitas) podem permanecer vivos por horas, até mesmo dias, na superfície dos objetos e embalagens?

**COM O NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2)  
NÃO É DIFERENTE!!!**



Mesmo não havendo provas científicas de que o novo coronavírus é transmitido pela alimentação, sua sobrevivência em superfícies e materiais faz com que os alimentos possam oferecer risco de contaminação, agindo como veículos de transmissão.

**POR ISSO PRECISAMOS TOMAR ALGUNS CUIDADOS!!!!**



# COMPRANDO ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

Evite sair para fazer compras com muita frequência.

Quando for necessário ir às compras, escolha apenas um membro da família para fazê-lo (evitar pessoas do grupo de risco).

Faça uma lista de compras para não esquecer de algo ou correr o risco de comprar em excesso ou desnecessariamente.

Não existe necessidade de estocar alimentos! Compre somente o que precisa para aquele período de tempo.

Procure comprar em pequenos comerciantes, produtores e pequenos mercados do seu bairro. Além de evitar aglomerações, ajuda a manter a economia local.



Vá em horários alternativos ou compre online para receber as compras em casa.



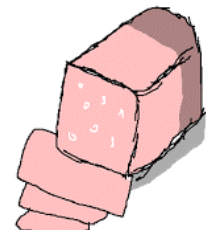
Melhor comprar alimentos com embalagens de plástico, alumínio ou vidro (laváveis), evitando embalagens de papel (que são porosas e de difícil higienização)..



Evitar tocar desnecessariamente nos alimentos quando estiver escolhendo na prateleira.



Evitar alimentos já preparados que não possam ser aquecidos ou lavados.



Evitar adquirir alimentos que são fracionados no local da compra, como queijo, presunto e outros a granel.

# CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS EM CASA

Quando for armazenar em casa os alimentos que adquiriu no comércio, você deve tomar alguns cuidados:

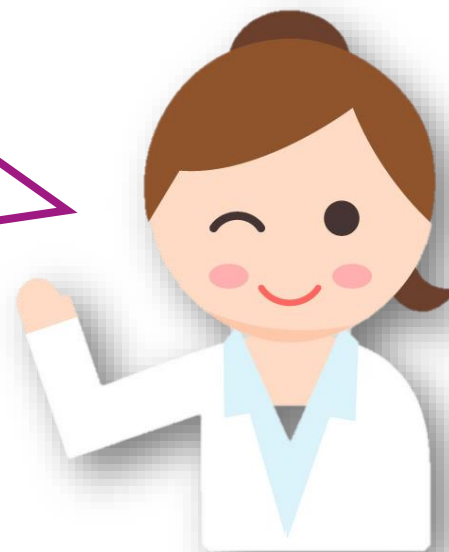
- Higienizar o local em que você irá colocar os alimentos.
- Retirar os alimentos das sacolas plásticas e higienizar as embalagens, frutas e hortaliças.



Mas como fazer a higienização de forma correta ?



O primeiro passo é conhecer  
os produtos corretos para  
higienização !



Hipoclorito de  
sódio  
(Água sanitária)

Álcool

Água e Sabão

## A concentração utilizada para o álcool deve ser 70%.



Essa concentração é a mais adequada para higienização porque o álcool mais diluído que isso não tem eficácia na eliminação de microrganismos. Por outro lado, o álcool muito concentrado (>90%) é muito volátil, então não fica em contato com a superfície tempo o suficiente para eliminar esses microrganismos.



## A concentração utilizada para o hipoclorito de sódio deve ser 0,5%

A concentração de hipoclorito de sódio da água sanitária comercializada é 2,0% a 2,5% e **deve ser DILUÍDA!!!!**

**ATENÇÃO:**

**SE LIGA:**

O que leva a morte dos organismos é uma substância chamada “ácido hipocloroso (HClO)” que não existe em pH tão alto como o da água sanitária pura.



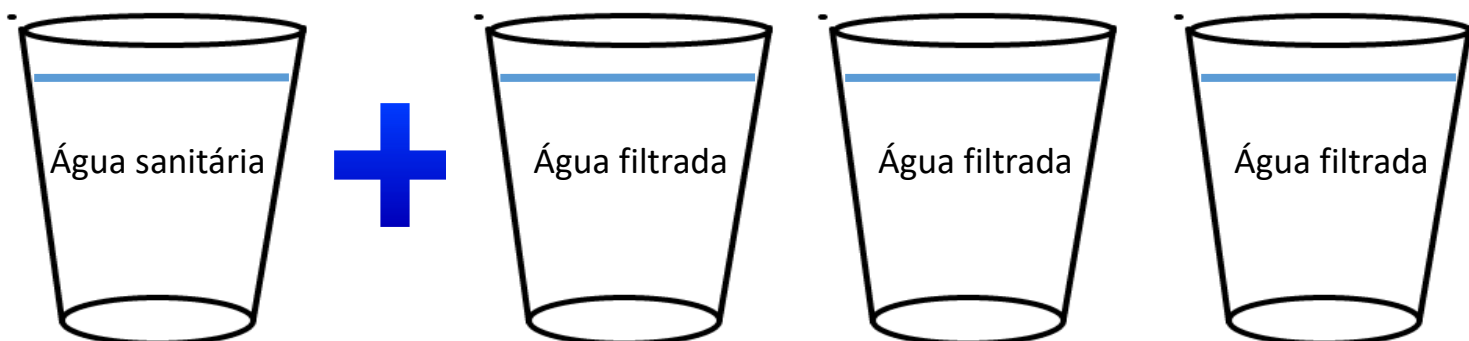
Para diluir corretamente a água sanitária a uma concentração de 0,5%, separe um copo para servir de medida para sua diluição e faça uma marca no copo para garantir a medida correta.

Coloque a água sanitária até a marca que você fez!!!





Utilizando o mesmo copo como medida, agora separe 3 copos de água filtrada e junte ao copo de água sanitária que você separou no passo anterior.





É importante utilizar um recipiente opaco e escuro para armazenar a solução diluída, identificar o frasco e guardar em local arejado, longe do sol.



**Essa solução pode ser utilizada para embalagens de produtos, bancadas, mesas e armários.**

## Chegando em casa com as compras.....



1

Certifique-se de descartar todas as sacolas plásticas.

2

Higienize bancadas e armários com a solução clorada (0,5%) ou álcool 70%.

3

Higienize embalagens de plástico e alumínio com a solução clorada (0,5%) ou álcool 70%.

4

As frutas devem ser lavadas com água e sabão com auxílio de uma esponja macia.

5

Verduras e legumes devem ser lavados com água e colocados de molho em solução clorada por 10 a 15 minutos (utilizar 1 colher de sopa de água sanitária em 1L de água).

6

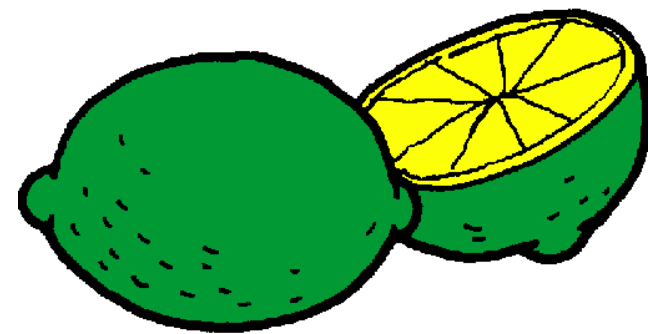
Ovos devem ser retirados da caixa de papelão, higienizados com um pano seco e em seguida armazenados em um recipiente plástico fechado na parte de baixo da geladeira. Quando for utilizar, lave com água e sabão.



Além disso, é importante  
manter uma alimentação  
variada.

Muitos alimentos são  
importantes para manter  
nosso sistema imune  
saudável.

**VAMOS CONHECÊ-LOS?**



## ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA C

A vitamina C possui impacto positivo sobre o sistema imunológico estimulando a formação de anticorpos.

**Exemplo de alimentos fonte: Limão, laranja, abacaxi, goiaba e vegetais crus.**

## ALIMENTOS FONTE DE FERRO

A deficiência de ferro está associada a uma resposta imune deficiente.

**Exemplo de alimentos fonte: Carnes, Grãos (feijão, lentilha, ervilha) e vegetais verdes escuros.**

Recomenda-se ingerir juntamente com alimentos fonte de vitamina C para melhor absorção.







## ALIMENTOS FONTE DE ZINCO

O zinco possui atividade imunomoduladora e anti-inflamatória.

**Exemplo de alimentos fonte:**

**Cereais integrais, feijões e oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas), carnes em geral, aves e frutos do mar.**

## ALIMENTOS FONTE DE SELÊNIO

O selênio que possui ação antioxidante e imunomoduladora

**Exemplo de alimentos fonte:**

**castanha do Brasil** (duas unidades ao dia são suficientes para suprir a necessidade).





## ALIMENTOS FONTE DE PROBIÓTICOS

Os probióticos possuem efeito imunoestimulante e também favorecem a absorção dos nutrientes.

**Exemplo de alimentos fonte:**  
**logurtes, bebidas lácteas fermentadas, kerfir e kombuchá.**

## ALIMENTOS FONTE DE PREBIÓTICOS

Assim como os probióticos, os prebióticos contribuem para uma boa saúde intestinal

**Exemplo de alimentos fonte:**  
**Biomassa de banana verde, chuchu, alho e cebola.**



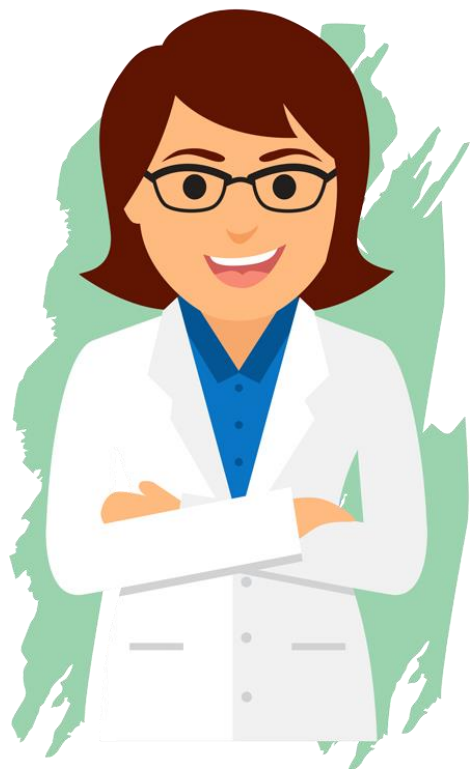


## **ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA A**

A vitamina A estimula o processo que auxilia no combate aos vírus e bactérias em geral.

### **Exemplo de alimentos fonte:**

**Alimentos alaranjados como cenoura, mamão, abóbora, além de ovos, manga, couve, espinafre, pimentão vermelho, leite e derivados.**



Mas fique atento: **não existe necessidade de suplementação.** O sistema imune é fortalecido com uma alimentação balanceada e hábitos saudáveis.

Mantenha-se hidratado!

Durma bem!

Pratique exercícios físicos em casa!

Reduza o estresse!

# FIQUE ATENTO ÀS FALSAS NOTÍCIAS E PROCURE FONTES DE INFORMAÇÃO CONFIÁVEIS !!!

## MITO

Shot de imunidade como cúrcuma, gengibre, própolis e limão com bicarbonato ou outros tipos de misturas combatem o coronavírus!

## MITO

Suplementar altas doses de vitaminas evita o contágio por coronavírus!

## MITO

Uma dieta baseada em alimentos alcalinos (com pH maior que 7) ajuda a prevenir ou a tratar a infecção pelo novo coronavírus!

## VERDADE

A imunidade é formada por um conjunto de fatores que atuam na defesa do organismo contra várias doenças. Assim, não existe mistura milagrosa que possa melhorar a imunidade repentinamente!

## VERDADE

Tomar vacina para gripe ajuda a diferenciar o diagnóstico de H1N1 e Coronavírus!

# REFERÊNCIAS

ALFEREZ, Fernando et al. Preguntas Frecuentes del COVID-19 para Fincas “U-PICK”: Instrucciones para Gerentes de Fincas. EDIS, v. 2020, n. 2, 2020. Disponível em <https://journals.flvc.org/edis/article/download/121464/120381>. Acesso em 13/04/20.

Cartilha para Boas Práticas para Serviços de Alimentação – ANVISA Resolução RDC n. 216/2004. Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>. Acesso em 15/04/20.

FENG, Y. Mantenga la calma, manipule la comida de manera segura:Implicaciones del COVID-19 en la inocuidad alimentaria para educadores de extensión. Disponível em <https://www.extension.purdue.edu/extmedia/FS/FS-37-W-S.pdf>. Acesso em 13/04/20.

Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Associação Brasileira de Nutrição. Disponível em <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>. Acesso em 15/04/20.

Higiene Alimentar & Covid-19. Poder Judiciário de Santa Catarina. Disponível em <https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/coronavirus>. Acesso em 15/04/20.

KAMPF, Günter et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection, Volume 104, Número 3, Março 2020, p. 246- 251. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195670120300463>. Acesso em 15/04/20.

Professor da UFSC especialista em pandemias indica medidas de proteção para a ida ao mercado. Disponível em <https://noticias.ufsc.br/2020/03/professor-da-ufsc-especialista-empandemias-indica-medidas-de-protecao-para-a-ida-ao-mercado/>. Acesso em 15/04/20.

Sociedade Brasileira de diabetes. <https://www.diabetes.org.br/covid-19/recomendacoes-nutricionais-e-covid-19/>.

Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Chacra APM, Bianco HT, Afiune Neto A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arq Bras Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Nota de esclarecimento da Sociedade Brasileira de Diabetes sobre o coronavírus (covid-19). SBD, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol, 107(3):1-83, 2016.

SOCIEDADE LATINOAMERICANA DE ALERGIA, ASMA E IMUNOLOGIA. Recomendações sobre Coronavírus para pacientes portadores de ASMA. 2020. ROLAND et al.

Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults. European Respiratory Journal, 52: 1702572, 2018.

D'INNOCENZO et al. Padrão alimentar, asma e sibilo atópico e não atópico em crianças e adolescentes: estudo SCAALA, Salvador, Bahia, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 30(9):1849-1860, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde sem fake news. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews/46254-vitamina-d-e-o-novo-coronavirus-e-fake-news>.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde sem fake news. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews/46703-alimentos-alcalinos-evitam-coronavirus-e-fake-news>



Programa de Pós Graduação em  
**Alimentos e Nutrição**

**PPGAN**

