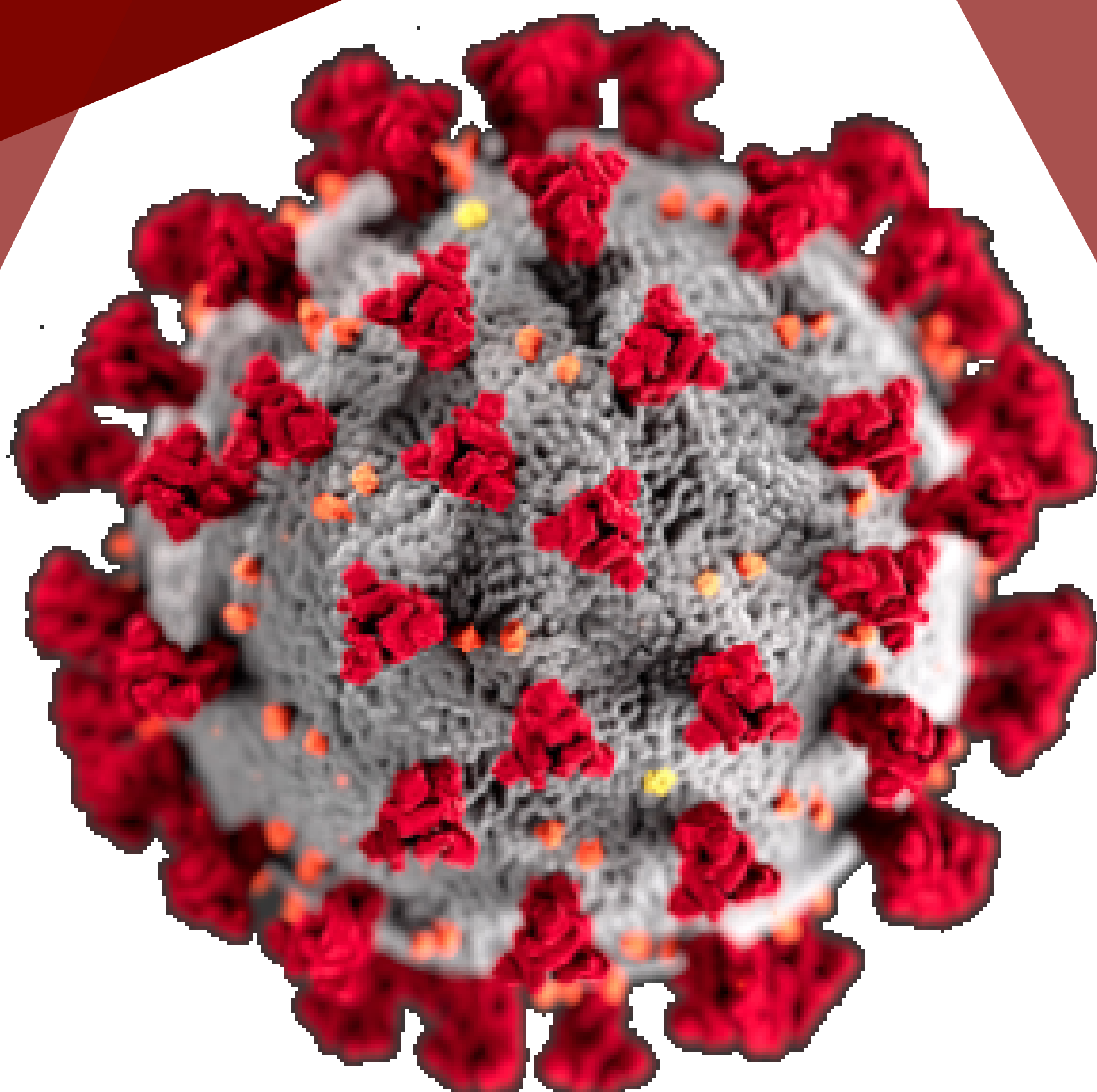




COMO CUIDAR DO SEU CORAÇÃO NA PANDEMIA DO COVID-19

RECOMENDAÇÕES MÉDICAS E NUTRICIONAIS

VOLUME 1

APOIO:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



1920 | 2020



Centro de Pesquisa e Extensão
em Nutrição Clínica
CEPENUC

MARÇO - 2020

AUTORAS:



PROFA. DRA. GLÁUCIA MARIA MORAES OLIVEIRA

Professora Associada de Cardiologia - Departamento de Clínica Médica UFRJ.
Professora Permanente do Programa de Pós-Grad.em Medicina (Cardiologia) - UFRJ
Mestre em Clínica Médica - UFRJ .
Doutora em Cardiologia - UFRJ.



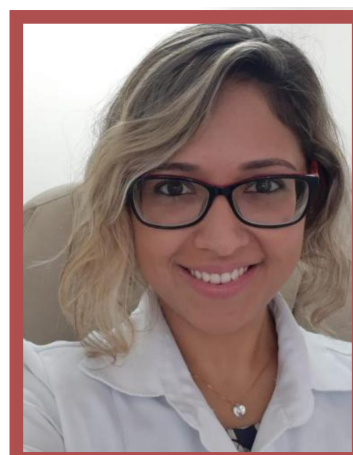
PROFA. DRA. GLORIMAR ROSA

Nutricionista - INJC/ UFRJ.
Mestre em Bioquímica - Instituto de Química/ UFRJ.
Doutora em Ciências de Alimentos - Inst. Química/UFRJ
Professora Associada de Nutrição Clínica - Dep. de Nutrição e dietética - INJC/ UFRJ



LUCIANA NICOLAU ARANHA

Nutricionista - UFF
Mestre em Ciências Médicas - UFF
Doutora pelo Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



BIANCA DA SILVA OLIVEIRA

Nutricionista
Pós Graduada em Nutrição Clínica - CENC/UFRJ
Pós Graduada Nutrição Esportiva e Firoterapia UNESA
Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



MARIANA BARBOSA LOPES

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Pós-graduanda em Nutrição Clínica - CENC/ UFRJ
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



TAMIRA GUILHERME ROCHA NEGRÃO

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Residência Profissional em Saúde HUAP/UFF
Pós Graduada em Nutrição em Oncologia HUAP/UFF
Pós Graduada em Nutrição ortomolecular, Biofuncional e Fitoterapia
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



LARA RIBEIRO

Nutricionista - INJC/ UFRJ
Residência Multiprofissional - HUCFF/UFRJ
Pós-graduanda em Nutrição clínica, Ortomolecular, Biofuncional e fitoterapia - Faculdade Redentor
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



PRISCILA OLIVARES

Graduação Nutrição- Uerj
Pós graduação em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral - Santa Casa de Misericórdia do RJ
Nutricionista - Prefeitura Municipal de Angra dos Reis
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



VIVIANE FREIRE

Nutricionista -Universidade Castelo Branco - UCB
Pós-graduada em Nutrição Clínica - CENC/ UFRJ
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Medicina (Cardiologia) - UFRJ



PAULA MOREIRA

Acadêmica de Nutrição - INJC/ UFRJ
Iniciação científica do Centro de Pesquisa e Extensão em Nutrição Clínica - CEPENUC/ UFRJ



**Centro de Pesquisa e Extensão
em Nutrição Clínica
CEPENUC**



UFRJ



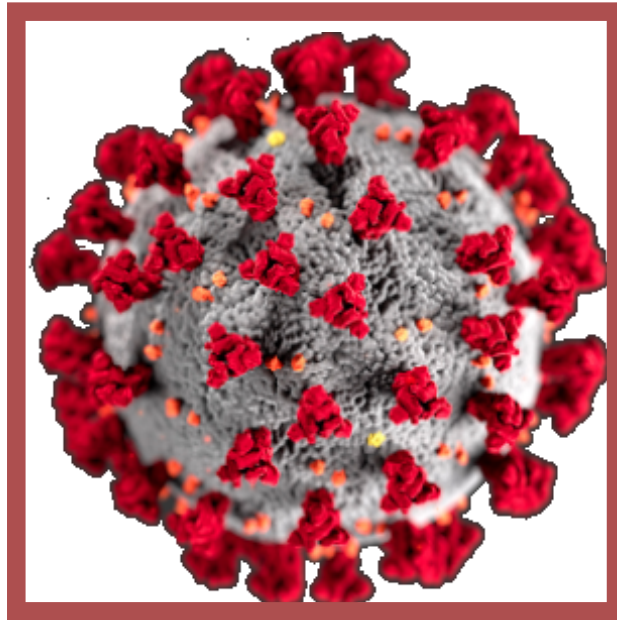


TEMAS ABORDADOS NESSE E-BOOK

- **INFORMAÇÕES GERAIS E COMPLICAÇÕES - COVID-19**
- **RECOMENDAÇÕES DA SBC PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES**
- **O INTESTINO E SEU PAPEL NA IMUNIDADE**
- **RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**
- **ALIMENTOS FUNCIONAIS E FITOTERÁPICOS.**
- **HIDRATAÇÃO.**
- **HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS E EMBALAGENS.**
- **COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS?**
- **ESTRATÉGIAS PARA O APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS**
- **ESTRATÉGIAS PARA O PÓS-QUARENTENA**



INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE COVID-19



A nova **pandemia COVID-19**, causada pelo **betacoronavírus** designado por **SARS-Cov-2**, que possui identidade filogenética com o SARS causador de **inúmeras mortes** na epidemia na **China** em 2003 e **MERS no Oriente Médio** em 2012, foi decretada pela **Organização Mundial de Saúde (OMS)** em 11 de março de 2020 (1). **Doze dias** após o anúncio, foram reportados **526.044 casos** em **175 países**, com **23.709 mortes**, a maioria na **Itália, China, Irã e Espanha**. O **Brasil** tem no momento **2.915 casos registrados oficialmente** no **Ministério da Saúde** com **77 mortes**, apresentando um grande incremento desde o reconhecimento da pandemia pela OMS.

Frente a esse **aumento exponencial**, que ocorreu predominantemente nos estados de **São Paulo e Rio de Janeiro**, várias **medidas de contenção** da pandemia foram tomadas no Brasil.

A **transmissão ocorre de pessoa a pessoa** através das **gotículas** disseminadas pela **tosse, espirro ou fala**, e pela contaminação por **contato com superfícies** justificam essas medidas.

O **diagnóstico laboratorial** é feito pela pesquisa do vírus com o swab nasal, por **PCR**, sendo também a **testagem em larga escala**, uma das medidas adotadas para a **contenção da pandemia**.



Os **sinais e sintomas** mais comuns são: **febre, tosse, falta de ar, dor muscular, fadiga e diarreia**. No entanto, **outros sinais e sintomas** foram relatados como **dor de garganta, dor no peito, confusão mental e apatia**.

A **maioria** dos pacientes terá **boa evolução** (cerca de 81%), porém cerca de **14% dos infectados terão curso grave** e em **5% a doença será crítica**. A **mortalidade** da doença foi de **3,6% na China** e de **1,5% nos outros países**.

PORTADORES DE DOENÇAS CRÔNICAS E COVID-19

Os pacientes **portadores de doenças crônicas**, que representam em torno de **25 a 50% da população**, apresentam **maiores taxas de mortalidade** (câncer: 5,6%, hipertensão: 6%, doença respiratória crônica: 6,3%, diabetes: 7,3%, doença cardiovascular 10,5%).

O paciente portador de **doença cardiovascular** tem **maior chance de se contaminar com o novo coronavírus**, assim como apresenta **maiores taxas de mortalidade** associadas à doença. As **principais complicações cardiovasculares do COVID-19** foram: **arritmias (16%), isquemia miocárdica (10%), miocardite (7,2%), e choque (1-2%)**.

Ressalta-se que é fundamental a adoção sistemática de todas as **medidas preventivas** recomendadas pelo **Ministério da Saúde** e reitera-se a **busca precoce por assistência médica** em caso de surgimento de sintomas, e o isolamento social.



RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE:

Como **atualmente não existe vacina** para **prevenção** de infecção por **COVID_19**, a **melhor maneira de prevenir** é **evitar a exposição ao vírus**. Devem ser reforçadas **ações preventivas diárias** que possam auxiliar na **prevenção de propagação** de vírus respiratórios:

- Higiene frequente das mãos com água e sabão ou preparação alcoólica.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca sem higienização adequada das mãos.
- Evitar contato próximo com pessoas doentes.
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, com cotovelo flexionado ou utilizando-se de um lenço descartável.
- Ficar em casa e evitar contato com pessoas quando estiver doente.
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA PARA PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

1. Estratificar **ambulatorialmente** os casos de acordo com a presença ou não de DCV para **priorizar cuidados e tratamento** de acordo com recursos disponíveis

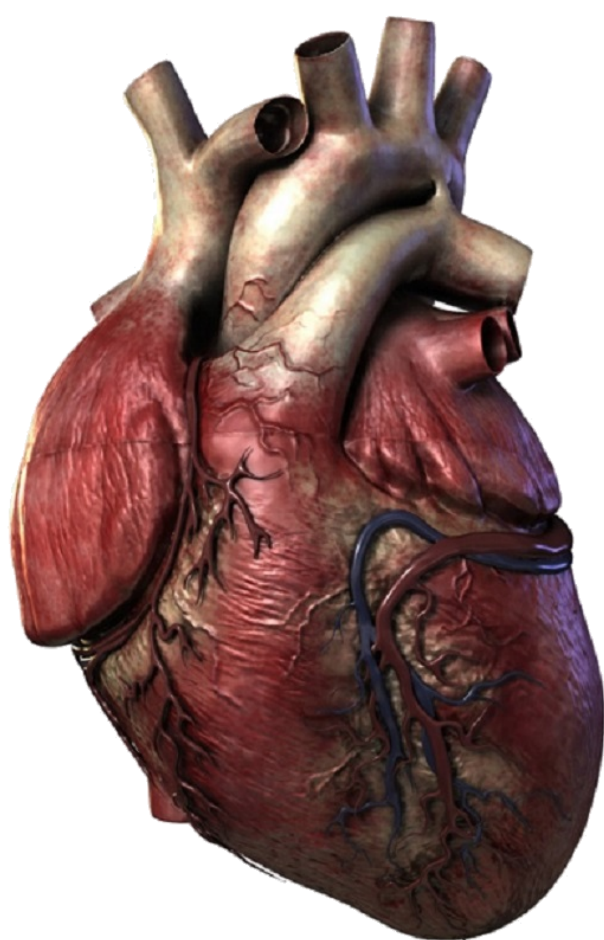
2. Intensificar os cuidados e as medidas de **prevenção** contra a infecção pelo novo coronavírus **na população de pacientes portadores de DCV** (Ministério da Saúde).

3. Os **dados disponíveis** até o momento **alertam** que os pacientes infectados com o novo coronavírus que tenham **diabetes ou hipertensão ou insuficiência cardíaca** e estejam em uso de **iECA ou BRA** devam ser acompanhados adequadamente.

A SBC recomenda a **avaliação individualizada do paciente** em relação ao **risco cardiovascular** da **suspensão dos fármacos** versus o risco potencial de **complicações da doença**.

4. Em **pacientes sintomáticos** com infecção **suspeita ou confirmada**, com **doença cardiovascular prévia** ou manifestando-se com **descompensação cardíaca aguda** ou nos **portadores da forma grave da doença**, o médico deva **considerar monitorizar a função cardiovascular** (ecocardiograma transtorácico com Doppler, monitorização eletrocardiográfica e dosagem de biomarcadores).

5. **Pacientes cardiopatas** devem ser conduzidos de acordo com **atuais diretrizes vigentes**, assegurando-se o **melhor tratamento disponível** para essas enfermidades crônicas, e se mantenham rigorosamente aderentes à dieta adequada, sono regular e à atividade física, **evitando a exposição ao tabagismo e ao etilismo**.



INTESTINO: O SEU ALIADO NA IMUNIDADE

VOCÊ SABIA QUE SEU INTESTINO É RESPONSÁVEL POR GRANDE PARTE DE SUA IMUNIDADE?



Nosso intestino pode abrigar **bactérias "boas e ruins"**. As "**bactérias boas**" produzem compostos antimicrobianos, competem por nutrientes e locais de ligação na mucosa intestinal.

Desta forma, elas impedem as "**bactérias ruins**" de se instalarem na nossa mucosa, protegendo o nosso organismo contra possíveis doenças.

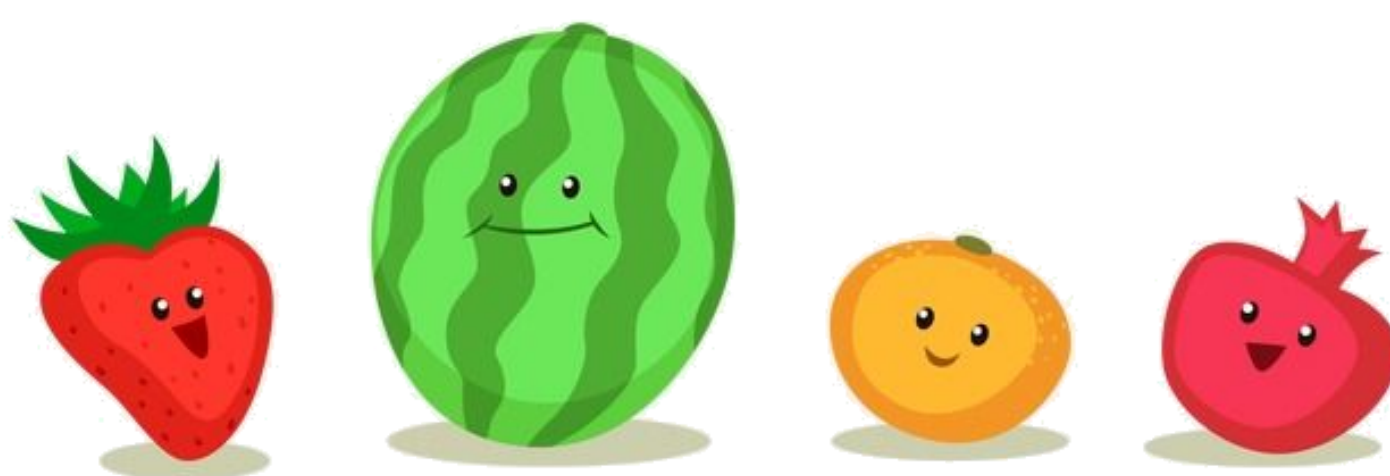
Por isso, os **cuidados com a saúde intestinal** são fundamentais para saúde do sistema imunológico.

Nos últimos dias, foram divulgadas notícias sobre alguns medicamentos com possíveis benefícios no tratamento contra o coronavírus. Deixamos aqui o nosso **alerta quanto o uso indiscriminado de medicamentos** (ou seja, sem indicação médica). Já se sabe que o uso indevido de medicamentos pode "agredir" as bactérias do seu intestino (tanto as ruins quanto as boas) e com isso, reduzir sua imunidade. Por esse motivo, **não faça uso de medicamentos sem prescrição médica!**



Para ter **o intestino e a imunidade saudáveis**, você precisará ter um **estilo de vida e hábitos alimentares saudáveis**. Os **alimentos industrializados** possuem ingredientes como: **açúcares, corantes, aromatizantes** (elementos que dão cheiro e sabor), **conservantes artificiais e outros aditivos** que geram um **desequilíbrio** entre as bactérias intestinais. Sendo assim, diversos **problemas de saúde** podem surgir quando a **alimentação está inadequada**.

Deste modo, **prefira os alimentos naturais** como as frutas, os legumes, as sementes e as verduras. Eles são ricos em vitaminas, minerais, fibras e compostos naturais que trazem **diversos benefícios para a saúde**.



ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA FORTALECER O INTESTINO E A IMUNIDADE:



É comum existir certa confusão entre os termos "prebióticos" e "probióticos". Porém, suas funções são bem diferentes.

Os **probióticos** são produtos alimentares ou suplementos (podendo ser apresentados em pó, cápsulas ou sachês) contendo microorganismos vivos, sendo estes benéficos ao nosso organismo. São exemplos de probióticos: iogurtes naturais (escolha iogurtes com apenas 2 ingredientes na composição - leite e fermento lácteo-), missô, natto, kefir, kombucha, chucrute e tempeh.

Já os **prebióticos** são partes dos alimentos que não são digeridas por humanos, mas são digeridas pelas bactérias presentes no intestino. São encontrados naturalmente em muitos alimentos e são divididos nos seguintes grupos: **frutooligosacarídeos ou FOS** (cebola, alho, tomate, banana, cevada, aveia, trigo e outros cereais integrais), **pectina** (presente na entrecasca dos alimentos cítricos, maracujá e na maçã), **ligninas** (presentes nas cascas de frutas, nas oleaginosas (linhaça, gergelim, amêndoas...) e leguminosas como a soja e feijão azuki) e **inulina** (encontrada na raiz da chicória, no alho, cebola, aspargos e alcachofra).

A **glutamina** é um aminoácido que também **auxilia na saúde intestinal**, portanto, é uma outra estratégia interessante para ser utilizada. Dependendo do caso, a suplementação nutricional deve ser indicada. Portanto, **consulte um nutricionista** para criarem juntos as melhores estratégias para o seu caso.



Alimentos **prebióticos** e **probióticos** interferem na **colonização da microbiota intestinal**. Ou seja, eles geram um ambiente de **equilíbrio** entre os diversos tipos de microorganismos.

Vale reforçar que **não existe um alimento** que seja individualmente **milagroso** ou que **tenha a capacidade de curar qualquer doença**.

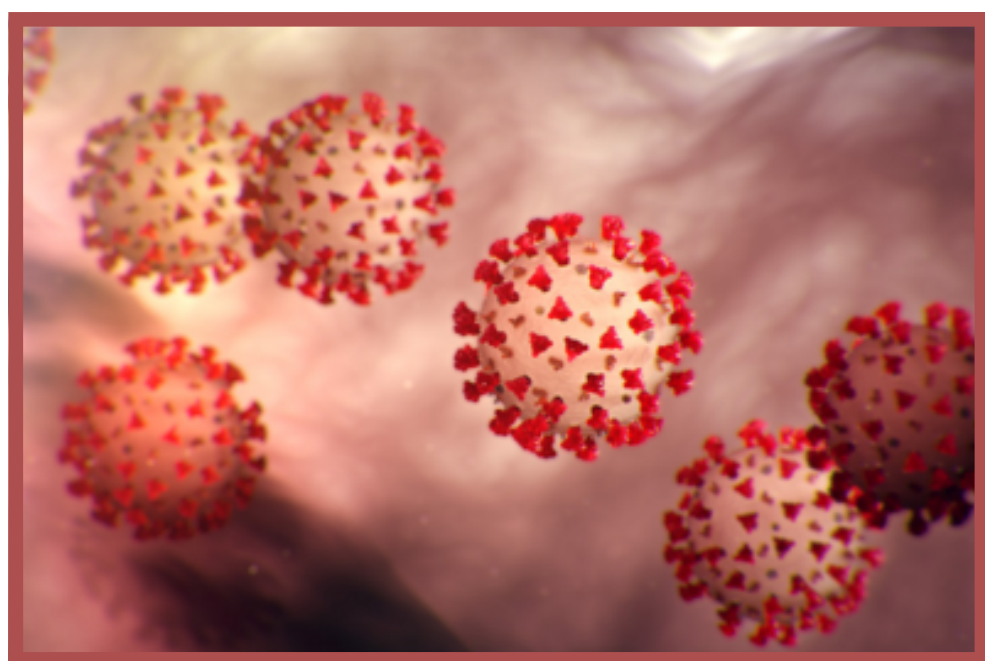
A **rotina alimentar**, ou seja, seus **hábitos** é que irão garantir a **qualidade** da sua **microbiota** e permitir com que ela **trabalhe em conjunto** com o **sistema imunológico**.

Um **sistema imune mais eficaz** não garante que você não vá ficar **doente**, mas garante uma **redução na intensidade sintomas** e uma **recuperação mais rápida**!



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS E COVID-19

A **pandemia** causada pelo **SARS-CoV-2 (COVID-19)** tem sido assunto em todas as regiões do mundo e provocado **muitas dúvidas** no que diz respeito ao **uso** de **determinados alimentos/nutrientes** como forma de **prevenção e/ou tratamento** da infecção causada pelo **coronavírus**. No entanto, **NÃO** existe na literatura **evidências científicas** que respaldam essas alegações, sendo o **isolamento social** e as **medidas de higiene**, a melhor maneira para **prevenção** da propagação do COVID-19.



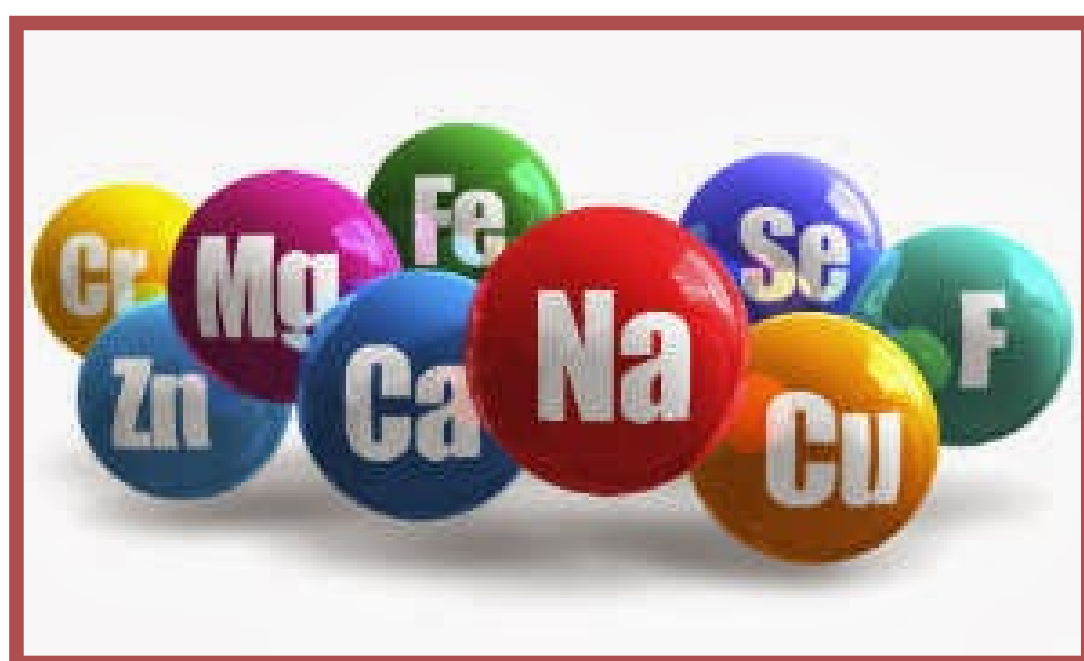
Sabe-se que o **estado nutricional adequado** contribui para o **sistema imunológico**, e pode auxiliar na **prevenção** da saúde e na **recuperação** de indivíduos em situação de doença, como nos casos de infecção.

O **uso isolado** de determinados **alimentos ou nutrientes não é capaz** de promover este **efeito**.

Porém, uma **alimentação equilibrada**, fonte de **macronutrientes** (**carboidratos, proteínas e lipídios**) e **micronutrientes** (**vitaminas e minerais**), assim como a presença de **compostos bioativos** (não nutrientes) em determinados alimentos, quando utilizados em conjunto e de forma habitual podem contribuir para este processo. Abaixo, é apresentado alguns desses **nutrientes** e **não nutrientes** e suas respectivas **fontes alimentares** que foram descritos na literatura por auxiliarem na função imunológica:

- **Vitamina A** – fígado, cenoura, batata-doce, manga, couve, caqui, damasco seco.
- **Vitaminas do Complexo B e Vitamina B2 (Riboflavina)** – leite e derivados, vísceras (fígado e rim), amêndoa, soja.
- **Niacina** – carne vermelha, fígado, amendoim, peixes, leite, ovos e cereais.
- **Vitamina B6 (Piridoxina)** – Fígado, carnes, banana, batata, avelã, castanhas.
- **Vitamina C** – Laranja, mamão, morango, kiwi, manga, couve manteiga, pimentão amarelo, mexerica.
- **Vitamina D** – Óleo de fígado de peixe, manteiga, queijo e ovos.
- **Vitamina E** – Óleos vegetais (óleo de gérmen de trigo, óleo de girassol, olho de milho, canola), semente de girassol, avelã, amendoim, pistache.





- **Selênio:** Castanha-do-brasil, cogumelos, frutos do mar, cereais e crucíferas (mostarda, repolho, brócolis e couve-flor).
- **Zinco:** Ostras, camarão, carnes (bovina, frango e peixe), gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, legumes e tubérculos.
- **Ferro:** Vísceras (fígado, rim, coração), carnes, ovos, feijão, hortaliças verdes escuro, frutas secas.
- **Ácidos graxos polinsaturados - Ômega 3:** Peixes, castanhas, amêndoas, nozes e sementes.
- **Epigallocatequina-3-galato:** Chá-verde



ALIMENTOS FUNCIONAIS E FITOTERÁPICOS

Os **alimentos funcionais** são aqueles que além de fornecer suas funções nutricionais básicas, **produzem efeitos benéficos à saúde**. Neles encontramos substâncias como o **ômega-3**, **ácido alfa linolênico**, **licopeno**, além das **fibras solúveis e insolúveis**.



Já **os fitoterápicos** são produtos de **origem vegetal** que podem ter propriedades **preventiva, curativa e paliativa**. Dentre eles podemos destacar o **Hibiscus**, **Camomila**, **Capim-limão** e a **Erva cidreira**.

Nesse período de **pandemia**, manter uma **alimentação saudável** é fundamental. Principalmente para os indivíduos que pertencem ao **grupo de risco**, como os **idosos e aqueles com alguma doença crônica** (como pressão alta, colesterol alto, diabetes, problemas cardíacos...).

Os **alimentos funcionais e fitoterápicos** podem nos **ajudar**, não somente para manter o nosso corpo funcionando, como também auxiliam **na imunidade, no controle das doenças já existentes, além de influenciarem benéficamente contra a ansiedade, angustia, insônia e preocupações** que podem surgir no período de isolamento.

O **ômega-3**, por exemplo, está presente principalmente nos **peixes** como a sardinha, cavala e arenque. Seu **efeito** está relacionado com a **redução** do LDL-c (conhecido como "**colesterol ruim**") e possui **ação anti-inflamatória** ajudando na imunidade. Esse mesmo **benefício** pode ser observado no **ácido alfa-linolênico**, presente na **farinha e óleo de linhaça** e na **chia**, que por sua vez também **são ricos em fibras**.



As **fibras** ajudam muito no **funcionamento do intestino** , no **controle do Diabetes** , no **tratamento da obesidade** e ainda **induzem a saciedade** . Entender sobre esses detalhes dos alimentos é algo muito importante, pois em um período em que ficamos mais tempo em casa, tendemos a nos alimentar mal, comer além do necessário e praticar menos atividade física.



O **Hibiscus** , por exemplo, é um aliado na **redução da pressão arterial** , assim como a **Camomila** que pode auxiliar também na **redução de arritmias devido ao seu efeito sedativo** que em conjunto com o **Capim-limão** e a **Erva cidreira** podem **reduzir a ansiedade e a insônia** nesse período de isolamento e preocupações excessivas com o futuro.

Para garantir esses efeitos citados, basta consumi-los na forma de chá.



Aproveitamos esse momento para **ressaltar** que **não existem alimentos milagrosos** . portanto, **mantenha uma rotina de hábitos saudáveis** , com uma **alimentação saudável** para te permitir atravessar esse período da melhor forma possível.

HIDRATAÇÃO



Hidratar-se adequadamente é muito importante em casos de **infecções virais**, pois, se o indivíduo desenvolver um quadro de **desidratação**, o seu **estado de saúde** ficará ainda mais **comprometido**.

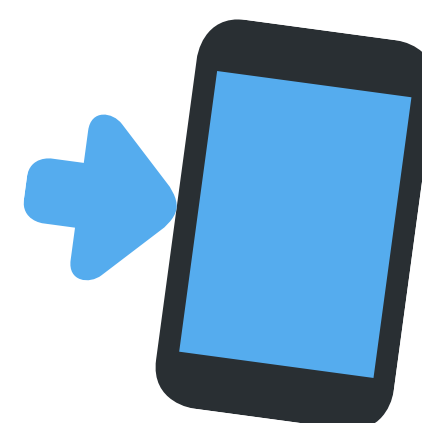
As **recomendações** indicam que você utilize **água potável**, que deve ser **filtrada ou fervida** durante 5 minutos.

A **ingestão adequada** de água **varia** entre 35 e 40 mL de água por quilo de peso, diariamente. E na **prática de atividade física**, esse volume deve ser **aumentado**.



DICAS:

- Para ingerir o volume correto, basta tomar 1 copo de água de hora em hora.
- Se necessário, use o despertador ou até aplicativos gratuitos no celular para te lembrar de beber água.



HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS E EMBALAGENS

A CONTAMINAÇÃO:

A **contaminação** é a presença de **substâncias** (metais pesados, toxinas...) e/ou **microorganismos** (parasitas, bactérias e vírus) em alimentos que sejam considerados prejudiciais para a nossa saúde. Isso acontece quando mexemos e preparamos o alimento de forma errada.

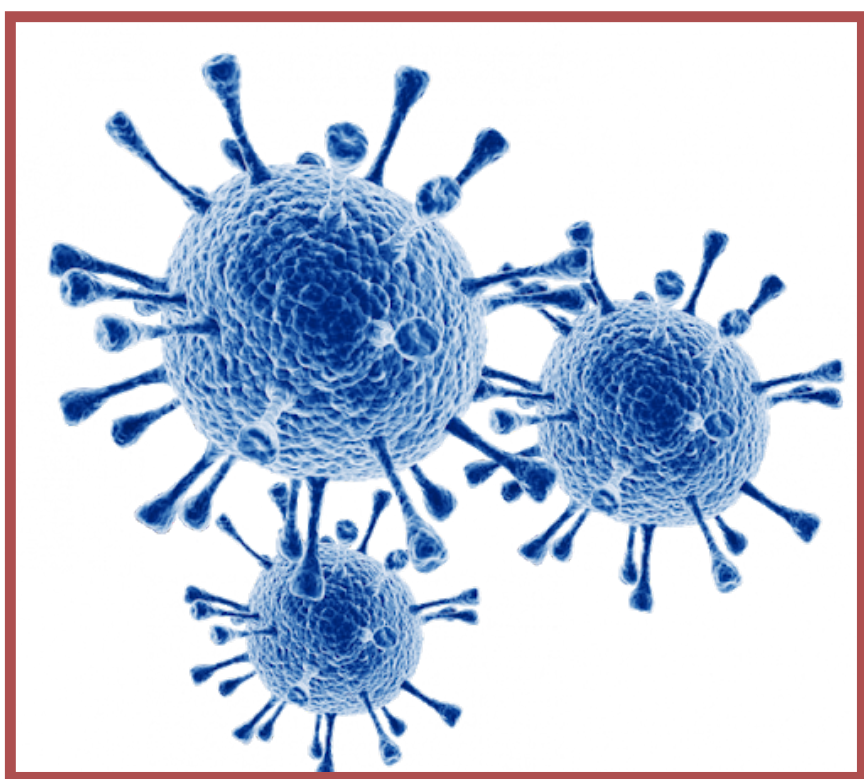
Por meio dessa contaminação, **algumas doenças podem ser transmitidas**, como por exemplo, a **gastroenterite** (“**dor de barriga**”), uma das mais conhecidas pela população. Para **evitar a contaminação** e suas doenças, é preciso **manter a higiene** do lugar onde guardamos e preparamos a comida, assim como a nossa própria higiene.

Com a pandemia do **coronavírus**, as pessoas ficaram em dúvida se esse vírus poderia ser transmitido por alimento.

Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, quando houve uma avaliação desse risco em outras epidemias causadas por vírus da mesma família, concluiu que **não havia transmissão via alimento**.



Além disso, o **coronavírus precisa de um hospedeiro** (animal ou humano) para se **desenvolver**. O **contágio do vírus** pode acontecer por **contato próximo a pessoas infectadas** ou por meio de **superfícies e objetos contaminados**.



O **Ministério da Saúde** diz que o **vírus pode durar de poucas horas à vários dias**, dependendo da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente contaminado. E, portanto, um modo de **evitar o contágio desse e de outros microorganismos** é **cuidando da higiene pessoal e demais cuidados ao manipular os alimentos**.

ENTÃO, AGORA QUE ESTAMOS POR DENTRO DO ASSUNTO, VAMOS PARA AS DICAS!

DICAS PARA HIGIENIZAÇÃO

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Use **água e sabão**, de acordo com a técnica da **ANVISA** (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



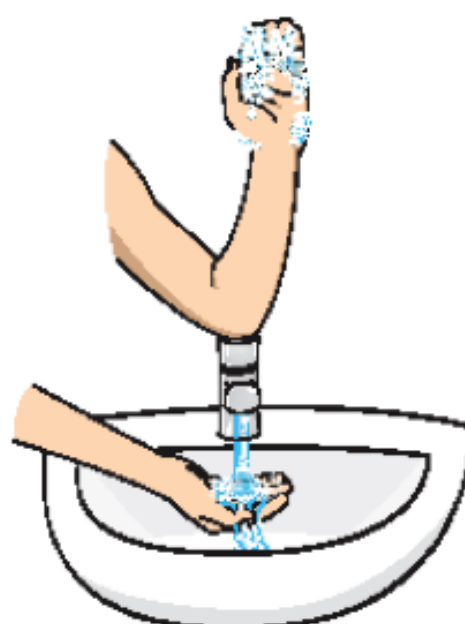
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



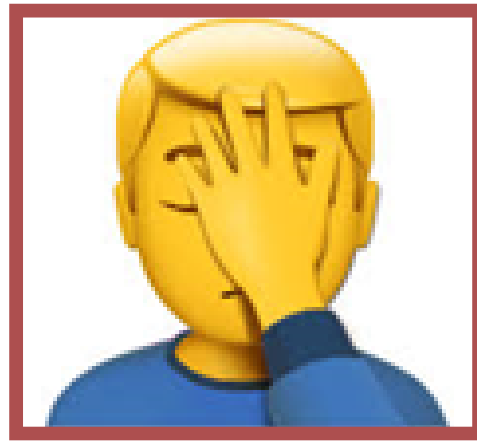
11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

OBS: CASO NÃO CONSIGA LAVAR A MÃO UTILIZE O ÁLCOOL GEL ESFREGANDO AS MÃOS ENTRE SI.

- **QUANDO FOR AO SUPERMERCADO:**

1º Evitar tossir, espirrar, assoar e coçar o nariz, nem levar a mão à boca ou olhos. utilize o **antebraço**.



2º Evite passar a **mão nos alimentos, bancadas, refrigeradores**. Toque somente naquilo que irá levar. **Evite** de usar o **celular** ao fazer as compras.

3º Observe as **embalagens** e **não compre** produtos com **embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas** ou com outro tipo de defeito.

- **CUIDADOS EM CASA:**

ESCOLHER UMA BANCADA (PODE SER MESA) LIMPA PARA COLOCAR AS COMPRAS. RETIRE DO SACO E ORGANIZE DA SEGUINTE FORMA:

- **Enlatados:** Lavar com água e sabão.
- **Embalagens menos resistentes:** Passar pano limpo com água. e, na desconfiança de estar contaminado, passe álcool 70%.
- **Frutas, legumes e verduras:** São divididas em 2 partes

LIMPEZA: ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE PARA TIRAR AS SUJEIRAS VISÍVEIS.

SANITIZAÇÃO: DEIXAR DE 10 A 15 MINUTOS EM ÁGUA CLORADA, APÓS ESSE TEMPO ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE.



Ao final, borrife água clorada na superfície da bancada e deixe agir por 15 minutos e depois enxague com água potável.

Observações: Para higienizar os alimentos e as bancadas use 1 (UMA) colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) para 1 (UM) litro de água.

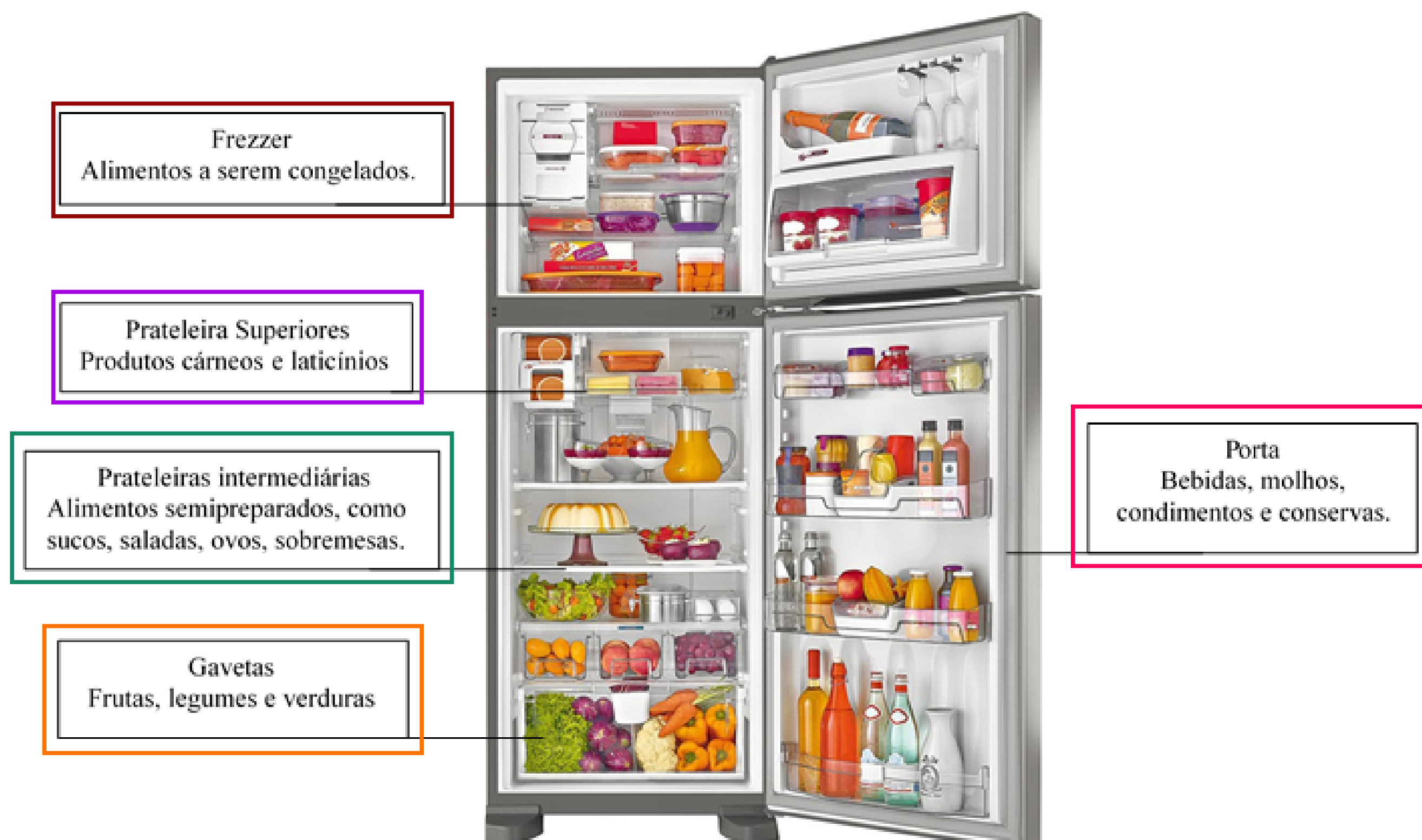
A OMS recomenda aos grupos de risco que consomem alimentos de origem animal que preparem esses alimentos de forma bem cozida, tomando o devido cuidado ao manipular esses alimentos crus.

COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS?



Dentre tantas técnicas de conservação caseiras, iremos iniciar destacando a **organização da despensa**, que deve estar sempre **limpa e organizada** de forma que os **alimentos que vencem primeiro estejam a frente e com fácil visualização**. Além disso, sugerimos que você coloque **etiquetas** que **destaquem a data de validade e a data em que o produto foi aberto**.

Outros pontos muito importantes são **a refrigeração e o congelamento** (principalmente em relação aos casos de conservação de **alimentos mais perecíveis**, que infelizmente são os que mais são desperdiçados por conta do mau armazenamento).



O armazenamento de **legumes e verduras**, por exemplo, pode ser feito por meio de **congelamento**. Para que essa técnica se torne mais eficiente, ou seja, **para que o alimento dure mais**, é necessário realizar uma técnica chamada **branqueamento**. Esse procedimento deve ser feito assim que você chegar em casa com o alimento.

Branquear consiste em cozinhar os vegetais rapidamente e logo em seguida resfriá-los. Lembrando que **não podemos congelar vegetais diretamente** (sem o uso de técnicas de conservação adequadas), pois estes perdem o sabor, a textura e a qualidade nutricional.

O **branqueamento** pode ser **muito útil**. Essa técnica permite o **armazenamento** de verduras e legumes **por mais tempo**, evitando idas desnecessárias ao mercado e garantindo a **qualidade nutricional das refeições**.



A técnica do **branqueamento** é **muito simples**. Consiste em **higienizar** corretamente, **cortar** em pedaços menores, **cozinhar** por um tempo determinado (cada alimento possui seu tempo de cocção), **resfriar** o alimento (logo após o aquecimento é importante dar o **choque térmico** no alimento, com água gelada e gelo) e **armazenar** em sacos plásticos específicos para o congelamento (saquinhos do tipo zip-lock, por exemplo).

PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO

Lavar bem os vegetais.	Cortar em pedaços menores.	Cozinhar por tempo determinado.	Resfriar em seguida em água com gelo.	Armazenar em sacos para zip-lock e congelar.
				

ALIMENTOS, TEMPO DE COZIMENTO E ESTOCAGEM

VEGETAIS	OBSERVAÇÕES	TEMPO DE COZIMENTO	TEMPO DE ESTOCAGEM
Abóbora	Cortar em pedaços uniformes	2 minutos	6 meses
Abobrinha	Cortar e Congelar cru	(*)	6 meses
Beterraba	Cortar em rodela	8 minutos	8 meses
Berinjela	Cortar em rodela grossa	4 minutos	8 meses
Brócolis	Separar os buquês	3 minutos	12 meses
Cenoura	Cortar em pedaços uniformes	3 minutos	10 meses
Couve	Cortar em tiras finas, jogar água fervente em cima	(*)	6 meses
Couve flor	Separar os buquês	3 minutos	8 meses
Mandioca	Descascar cortar e Congelar cru	(*)	6 meses
Pimentão	Cortar e Congelar cru	(*)	12 meses
Quiabo	Cortar e Congelar cru	2 minutos	6 meses
Repolho	Separar as folhas	2 minutos	6 meses
Vagem	Separar as vagens	2 minutos	12 meses

(*) – Alimentos que podem ser congelados crus.

ESTRATÉGIAS PARA O APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

O **desperdício de alimentos** é um sério problema existente, principalmente em **países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento**. No **Brasil** é descartado cerca de **41 mil toneladas** de **alimentos** por ano, nos transformando em um dos **10 principais países** que mais **desperdiçam comida**, de acordo com informações da **World Resources Institute** (WRI).

Nosso país perde em média **R\$ 7,11 bilhões** em **alimentos descartados** apenas em **supermercados**, de acordo com a **Associação Brasileira de Supermercados** (Abras), sendo esse gasto um **valor maior** do que toda a **cadeia produtiva**.



Na **situação** causada pelo **coronavírus**, esses períodos de isolamento **elevam** o **desperdício de alimentos**, visto que as pessoas acabam ficando mais tempo em casa. Neste momento, é **importante** realizar um **consumo** e uma **compra consciente** e sempre que possível, utilizar **integralmente os alimentos** que já estão na **sua casa**. Reduzindo assim o **desperdício**, a **compra excessiva** e otimizando a **ida ao mercado**.

A alimentação integral visa utilizar totalmente o alimento, através das folhas, sementes, talos e cascas. É uma alternativa para reduzir gastos, desperdícios e melhorar a qualidade nutricional das refeições.

DICAS PARA REDUZIR OS DESPERDÍCIOS

- Compre legumes, hortaliças e frutas da época.
- Armazene alimentos em locais limpos e com temperaturas adequadas.
- Lave bem os alimentos, cozinhe e os consuma com casca.
- Aproveite as frutas com suas cascas ou sementes ao preparar sucos.
- Utilize as "sobras" das refeições como adubos de plantas.



APROVEITAMENTO DE SOBRAS E APARAS

ALIMENTO	COMO APROVEITAR
CARNE ASSADA	Croquetes, omeletes, tortas salgadas e recheios.
CARNE MOÍDA	Croquetes, bolinhos, recheio de panqueca e bolo salgado.
ARROZ	Bolinhos, arroz colorido (com legumes), arroz de forno e risotos.
MACARRÃO	Salada ou misturado com ovos cozidos.
HORTALIÇAS	Farofa, panquecas, omeletes, sopas e purês.
PEIXES OU FRANGO	Suflês, risotos e tortas salgadas.
APARAS DE CARNES	Sopas, molhos, croquetes e recheios.
FEIJÃO	Tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
PÃES	Pudim, torradas, farinha de rosca e rabanada.
FRUTAS MADURAS	Doces, bolos, sucos, vitaminas e geleia.
LEITE TALHADO	Doce de leite.

ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS INTEGRALMENTE

FOLHAS	Cenoura, beterraba, nabo, couve flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.
CASCAS	Batatas, tangerina, banana, laranja, limão, mamão, maçã, pepino, abacaxi, berinjela, beterraba, cenoura, melão, maracujá, melancia, goiaba, manga e abóbora.
ENTRECASCAS	Melancia, maracujá, melão...
TALOS	Couve flor, couve, brócolis, agrião, beterraba, bertalha, espinafre...
PÃO AMANHECIDO	Torradas, farofas, biscoitos...
SEMENTES	Abóbora, melão, jaca...



DEPOIS DA QUARENTENA...

MARMITAS

- **Higienize** suas **mãos** com água e **sabão** ou **álcool em gel** antes de se alimentar;
- Opte por montá-la com **alimentos saudáveis** e que vão trazer **benefícios** para o seu organismo;
- **Higienize a mesa e os talheres** que irá utilizar antes das refeições;
- **Não compartilhe** objetos pessoais;



SELF-SERVICE



- **Higienize** suas **mãos** com água e **sabão** ou **álcool em gel** antes de se alimentar;
- Escolha lugares vazios, **evitando aglomerações** de pessoas;
- Evite restaurantes não tenham **circulação de ar**;
- Evite **conversar** em frente a **comida** exposta;
- Observe a **higiene do restaurante** e de seus **funcionários**.
- Em **caso de fila**, mantenha certa **distância** da pessoa que está na sua frente.

DELIVERY

- **Higienize** suas mãos com **água e sabão** e as **embalagens** com **álcool em gel (70%)**.
- Passe os **alimentos** para um **recipiente limpo**.
- Evite **contato com o entregador** (aperto de mão ou falar muito próximo).
- Opte por **pagar** pelo **aplicativo** (se possível).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Memento fitoterápico da farmacopeia brasileira – 1ª edição. 2016.
- Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada- rdc 26, de 13 de maio de 2014.
- Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para serviços de Alimentos: Resolução-RDC Nº 216/2004.
- Alimentos Funcionais. Bvsmms.saude, 2015. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/420-alimento-funcionais> acesso em: 23 de março de 2020.
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.
- Can the new type of coronavirus be transmitted via food and objects?. bfr.bund.de. 23 de março de 2020.
- Dong E, Du H, Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. Lancet Infect Dis. 2020 Feb 19. pii: S1473-3099(20)30120-1.
- Driggin E, Madhavan MV, Bikdeli B et al. Cardiovascular Considerations for Patients, Health Care Workers, and Health Systems During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic, Journal of the American College of Cardiology (2020),
- FLESCH, Aline Gamarra Taborda; POZIOMYCK, Aline Kirjner; DAMIN, Daniel De Carvalho. O uso terapêutico de simbióticos. ABCD, arq. bras. cir. escavação. São Paulo, v. 27, n. 3, p. 206-209 setembro de 2014.
- Huang C, Wang Y, Li X et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. Lancet 2020; 395: 497-506
- INSTITUTO DE MEDICINA. Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, DC: The National Academies, 2004.
- Ministério da Saúde. CORONAVIRUS COVID-19
- Moreira PV, Baraldi LG, Moubarac JC, Monteiro CA, Newton A, Capewell S, et al. Comparing different policy scenarios to reduce the consumption of ultra-processed foods in UK: impact on cardiovascular disease mortality using a modelling approach. PLoS One 2015, 10, 2, :e0118353.
- O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?. Portal.anvisa.gov. 21 de março de 2020.
- ORNELAS, L.H-Técnica Dietética: Seleção e preparo de alimento. Ed Atheneu, 2006.
- PHILIPPI, S.T, Nutrição e técnica Dietética. Ed Manole, 2005.
- RAIZEL, R. et al. Efeitos de probióticos, prebióticos e simbióticos para o organismo humano. Revista Ciências & Saúde, Porto Alegre, v. 4, n.2, p. 66-74, jul./dez. 2011.
- SAAD, S. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, Tocantins, v.42, n. 1, p. 1-16, jan./mar. 2006. doi: 10.1590/S151693322006000100002.
- SARON, M.L.G.; SGARBIERI, V.C.; LERAYER, A.L.S. Prebióticos: efeitos benéficos à saúde humana. Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr., São Paulo, SP, v. 30, p. 117-130, dez. 2005.
- SECRETARIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. PORTARIA Nº 326, DE 30 DE JULHO DE 1997. DiSPONÍVEL EM:http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs1/1997/prt0326_30_07_1997.html Acessado em 23 de março de 2020
- Sociedade Brasileira de Cardiologia <https://www.portal.cardiol.br/post/comunicado-da-diretoria-de-qa-da-sbc-minimizando-a-exposi%C3%A7%C3%A3o-do-cardiologista-%C3%A0-covid-19> (Accessed on March 21,2020)
- Susana Marta Isay Saad. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences, vol. 42, n. 1, jan./mar., 2006
- WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets or animal product markets. WHO.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Whu D, Lewis ED, Pae M, Meydani SN. Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of evidence, mechanisms, and clinical relevance. *Front Immunol.* 2019; 9: 3160
- World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Available Online: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/whodirector-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> (Accessed on March 21, 2020)
- Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. Published online February 24, 2020.
- Zhang L, Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic Review. *J.Med. Virol.* 2020; 92(5):479-490.