

The background of the slide is a light teal color with a pattern of various microscopic organisms, including viruses and bacteria, rendered in a darker teal shade. The organisms are scattered across the page, with some appearing larger and more detailed than others. The title 'Higiene Alimentar' is centered in the middle of the slide in a bold, dark teal font.

Higiene Alimentar

HIGIENE ALIMENTAR E COVID-19

Todos nós devemos manter o isolamento. Ele serve para que a gente não se contamine com o vírus, e também para não contaminar os outros. Uma boa parte das pessoas, especialmente crianças, pode ser portadora assintomática. Essa é a razão para que fiquemos ao máximo em reclusão.

Se todos nós nos mantivéssemos em reclusão absoluta, não haveria propagação do vírus e, assim, ocorreria apenas um ciclo de sua manifestação. Entretanto, a possibilidade de propagação é iminente mesmo em pessoas isoladas, principalmente por meio da troca de objetos manipulados entre o fornecedor externo e o receptor no interior do lar.

O ideal é que todos aqueles considerados de risco façam esse isolamento de maneira mais disciplinada e atenta que os demais, preferencialmente estando em suas casas sem contato com outras pessoas. Caso a pessoa do grupo de risco tenha de partilhar a casa com outras pessoas, que ao menos tenha um cômodo exclusivo, se possível, preferencialmente com seu próprio banheiro e objetos de uso pessoal separados. Esse cuidado também deverá ser tomado com pessoas suspeitas ou confirmadas, que deverão ser isoladas.

Os cuidados aqui descritos servem para todas as pessoas, mas devem ser realizados com atenção redobrada com aqueles de maior vulnerabilidade. Então, seguem as medidas para viabilizar a higiene necessária, para fazer com que a disseminação do vírus seja o mais lenta possível ou até mesmo para que possamos evitar que ela ocorra.

É uma atitude que depende da iniciativa de cada um de nós, individualmente, mas que pode vir a se tornar um grande trabalho de equipe!

Se a pessoa está isolada em sua própria casa, como ela pode se contaminar?

O ideal é que ela esteja isolada já com seu próprio estoque de alimentos e que não necessite receber nada de fora. Ainda que não seja comprovada a contaminação por alimentos, sabe-se que mãos em contato com um objeto contaminado levadas aos olhos, nariz ou boca são fonte de contaminação.

Dessa maneira, caso alguém isolado venha a receber produtos, que seja apenas o estritamente necessário, e tudo deve ser higienizado. Devemos considerar que o vírus pode resistir muitos dias em algumas superfícies.

Como higienizar as mãos?

A recomendação é lavar as mãos com bastante água e sabão por pelo menos 20 segundos, lembrando de contemplar as regiões entre os dedos, dorso dos dedos e das mãos, unhas e antebraços. Mantenha as unhas curtas.

Caso você não tenha uma pia disponível, também poderá utilizar álcool em gel na concentração de 70% para essa higienização. Atenção para concentrações mais baixas ou mesmo mais altas (96%, por exemplo), que não são tão efetivas por, respectivamente, não terem a concentração necessária e, assim, precisarem de maior tempo de contato ou por evaporarem muito rápido antes de terem surtido efeito.

Outra opção é a higienização com lenços umedecidos antissépticos, diferentes dos lenços umedecidos infantis, que já vêm embebidos em uma solução sanitizante, que serve para esse tipo de limpeza.

Ainda podemos considerar o uso dos lenços umedecidos infantis comuns acrescentados de álcool a 70% líquido em seu pacote, o que facilita o uso.

Não havendo álcool a 70% disponível, pode-se considerar ainda o uso do lenço umedecido infantil associado a um frasco de sabonete líquido diluído em água. Essas opções são menos práticas, mas oferecem alguma proteção. Assim que possível, lave as mãos com sabão em água corrente.

Após higienizar as mãos, lembre-se de limpar os locais que foram tocados com as mãos sujas, como maçanetas, registros de torneira e a própria embalagem de álcool em gel.

ESCOLHENDO OS PRODUTOS

Os alimentos escolhidos para compra devem ser preferencialmente aqueles que possam ser higienizados com água e sabão ou submetidos a aquecimento. Alimentos em embalagem porosa como papel são mais difíceis de higienizar. Dessa maneira, vamos preferir alimentos em garrafa de vidro, lata ou plástico, por exemplo.

Alimentos já preparados que não possam ser submersos em água ou aquecidos devem ser evitados. Devem ser evitados também alimentos embalados na hora, como pão, queijos fatiados, presuntos e alimentos a granel. Se forem adquiridos, por existirem embalagens de difícil limpeza, devem ser prontamente retirados da embalagem original e colocados em recipiente limpo. Deverão, ainda, ser aquecidos antes do consumo.

No momento em que estamos escolhendo e manipulando os alimentos, devemos evitar falar. A pessoa, ao separá-los, deve ser a mais saudável possível, estar com mãos e antebraços bem higienizados e permanecer em silêncio durante todo o procedimento.

Quando embalar os produtos para levar para casa, separe os que são perecíveis, especialmente os congelados e produtos que precisarão ser usados logo, daqueles que são mais duráveis, que não estragam facilmente.

Chegando a casa

Lembre-se de tomar todos os cuidados de higiene ao retornar a sua casa. Ao chegar a seu domicílio, higienize as mãos antes de entrar (deixar pote com água e sabão ou álcool em gel disponível próximo à entrada). Ainda à porta, se possível, retire as roupas, depositando-as em um balde previamente preparado com água e sabão, e leve-as para lavagem.

Junto ao balde para as roupas, deixe uma bacia seca para colocar os objetos vindos da rua que deverão ser higienizados posteriormente, como chaves, carteira e celular.

Em seguida, dirija-se ao banheiro e tome banho (preferencialmente, antes de sair de casa, deixe o box aberto com toalha e roupa limpas para a saída do banho). O banho deverá contemplar os cabelos e ser abundante em água e sabão. Capriche na higiene das unhas (preferencialmente com utilização de escova).

Após o banho, certifique-se de limpar o próprio álcool em gel, todas as maçanetas e locais tocados, o sapato e a área de entrada da casa. Os sapatos devem ficar em área isolada dos demais calçados (preferencialmente no lado externo do lar) e é adequado procurar usar sempre os mesmos para sair, evitando contaminação de outros calçados e locais da casa, haja vista a dificuldade de limpá-los. Prefira calçados fechados e meias que permitam que seus pés estejam limpos para caminhar pela casa após retirá-los.

Recebendo Produtos

Preferencialmente, os produtos devem ser entregues à porta, lá colocados e apenas recolhidos pela pessoa em isolamento sem contato direto com o entregador. Caso não seja possível, mantenha a maior distância possível do entregador. Procure pagar sem troca de dinheiro, utilizando cartão ou fazendo pagamento por transferência on-line.

Se possível, não ter pressa em pegar os alimentos, deixando-os em repouso o máximo de tempo possível antes de tocá-los, conforme o tipo de alimento, para não estragar. Dessa maneira, se suas compras estiverem no bagageiro do carro, por exemplo, você poderá retirar todos os produtos que possam estragar e deixar lá os que podem esperar. Ou reservar um lugar para deixar esses produtos até seu uso.

Os produtos podem ser deixados em repouso o máximo de tempo possível antes de serem manipulados. Se possível, deixar em local ventilado e exposto ao sol por pelo menos 2 horas. Muitas vezes isso será suficiente para inativar o vírus.

Ao pegá-los, a pessoa deve considerar que possam estar com alguma contaminação e, portanto, deve higienizá-los. Lembre-se de higienizar as mãos com frequência. Atenção ao se contaminar com a própria sacola plástica, torneira ou frasco de álcool em gel. Limpe-os sempre que necessário. O ambiente onde será colocado os alimentos já deve estar limpo.

Produtos de limpeza adequados para a limpeza do lar:

- Água sanitária
- Desinfetantes em geral
- Limpadores multiúso com cloro
- Limpadores multiúso com álcool
- Álcool de limpeza (líquido, com concentração entre 60% e 80%)
- Detergente
- Sabão

Recebendo Produtos

Os produtos saneantes utilizados devem estar aprovados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante.

Ainda que haja muitos produtos de limpeza disponíveis, misturar água sanitária com determinados produtos pode ser perigoso, pela liberação de vapores tóxicos. A água sanitária não deve ser misturada com sabão que contenha em sua composição amônia, e também com outros produtos. Dessa forma, evite misturar:

- água sanitária e desinfetante – o composto ativo da água sanitária é o hipoclorito de sódio, enquanto o dos desinfetantes em geral é a amônia. Quando misturados, obtém-se a cloroamina, substância que, ao ser inalada, pode causar desde alergias a intoxicação e queimaduras;
- água sanitária e detergente – assim como o desinfetante, muitos detergentes possuem em sua fórmula amônia e, quando misturados, são prejudiciais ao sistema respiratório;
- água sanitária e vinagre – quando combinados, estes produtos geram o gás cloro, que, mesmo em pequenas quantidades, pode irritar as vias respiratórias e causar ardência nos olhos;
- água sanitária e água oxigenada – ambos os produtos têm propriedades oxidantes, e sua mistura gera diferentes compostos tóxicos.

Preparação do recipiente para higiene inicial dos produtos

Para a limpeza dos produtos, separe recipientes maiores como bacias, baldes ou panelas e nelas coloque, para cada litro de água, 1 colher de sopa de água sanitária (hipoclorito de sódio a 2-2,5%), para deixar de molho objetos. Faça uma solução de água clorada mais concentrada com detergente para lavar objetos rapidamente, sem molho prolongado.

- Solução clorada para molho de 10 a 15 minutos: 1 colher de sopa (8 mL) em 1 L de água ou 40 mL para 5 L.
- Solução clorada com sabão de coco em pó para lavagem rápida: 50 mL de água sanitária para cada 1 L de água (ou também 1 medida de água sanitária para 19 medidas de água) acrescidos de 1 colher de sopa de sabão de coco em pó para cada litro da solução.

O molho na água clorada auxiliará na higienização, especialmente de objetos de difícil limpeza. Entretanto, lembre-se de que alguns objetos podem perder a cor ou se desgastarem em água clorada, como metais. Ainda, tenha o cuidado de proteger as mãos em concentrações mais fortes e evite respirar próximo à solução. O cloro é tóxico, volátil e absorvido pela respiração.

Coloque os alimentos de molho sempre que possível, retirando-os das sacolas diretamente nos baldes. Todos os produtos que puderem ficar submersos na água devem ficar lá pelo tempo de 10-15 minutos. Após esse período, enxágue individualmente cada alimento em água corrente e potável, deixando secar ao natural quando possível, ou com o auxílio de papel-toalha.

Quando não for possível deixar de molho, depositá-los na pia e lavá-los um a um com esponja, escova, água e sabão, ou higienizá-los com álcool em gel.

As sacolas devem ser consideradas contaminadas. Para reutilizá-las, deixar em quarentena por 7 dias. Senão, colocá-las no lixo reciclável. Se forem destinadas ao lixo reciclável, havendo caso ativo de Covid-19 em sua família, também será indicada a quarentena de 7 dias antes de reciclá-la para proteger o trabalhador que separa o lixo.

A solução clorada com sabão de coco em pó também pode ser colocada em um frasco para borrifar objetos e superfícies. Para utilizar no chão, não coloque sabão de coco, sob o risco de deixar o chão escorregadio.

Alimentos que podem apenas ser rapidamente molhados

Alguns alimentos não podem ficar submersos, mas talvez possam ser rapidamente molhados e retirados da água clorada com sabão de coco em pó para uma primeira limpeza.

Alguns alimentos podem ser submersos parcialmente, o que permite que partes como rótulos de papel sejam umedecidos e, se possível, retirados.

Caso o alimento não possa ser molhado, ou apenas parcialmente molhado, ele deverá ser limpo com pano limpo e outro produto de limpeza, como álcool a 70%.

Se ainda assim você acredita que a limpeza de alguma embalagem não ficou bem feita, guarde o produto por 1 semana ou mais antes de utilizá-lo.

Atenção a ovos

Ovos são porosos e não devem ser colocados de molho, sob o risco de levar contaminações da casca para dentro do ovo. Ao recebê-lo, você poderá colocá-los em um pote limpo e fechado, colocar a caixa da embalagem no lixo e guardá-los na prateleira da geladeira (não colocar na porta). A higiene de cada ovo deve ser realizada na hora do consumo e lembre-se de consumi-los após submetidos a algum tipo de cocção.

ALIMENTOS CONGELADOS

Alimentos que serão mantidos congelados não poderão ficar submersos na água, mas muitos podem ter sua embalagem lavada com uma solução clorada com sabão de coco em pó seguida de água limpa antes de serem levados ao freezer. O quanto antes, lave os pacotes com esponja, sabão e água, e coloque-os no congelador. Caso a embalagem não seja passível de lavagem, coloque o alimento em um saco limpo antes de levá-lo ao congelador. Na hora de voltar a manipulá-lo, atenção com a embalagem. Dispense-a diretamente na lixeira. Recorde-se de que o frio favorece a manutenção do vírus.

Frutas, legumes e verduras

Frutas e verduras terão tratamento diferente, conforme o tipo. Prefira aquelas que podem ser bem higienizadas. As de difícil limpeza devem ser evitadas.

Aquelas que podem ser lavadas com água e sabão de coco em pó devem ser colocadas aos poucos diretamente na pia e lavadas com esponja limpa uma a uma.

Após essa primeira higiene, as frutas que necessitem molho devem ser colocadas em uma sacola ou bacia e resfriadas na geladeira por 2 horas. Colocando as frutas de molho geladas, evita-se que elas absorvam a água do molho.

Depois de as frutas estarem bem frias, poderão ser lavadas como de costume. Deve-se colocá-las de molho por 10 a 15 minutos em solução clorada.

A solução clorada para frutas e verduras que ficarão submersas e terão sua casca comida deve ser feita na concentração de, para cada 1 litro de água, 1 colher de sopa cheia de água sanitária (8 ml). Essa água sanitária não deverá ter outros produtos de limpeza em seu conteúdo, apenas hipoclorito de sódio a 2-2,5%. Caso haja outros produtos, como alvejantes, está contraindicado para limpeza de frutas e verduras.

Para limpar frutas cuja casca não será consumida, poderemos usar submersão ou molho na solução clorada com sabão e depois limpá-las individualmente com escovinha.

Bananas devem ser compradas ainda um pouco verdes, momento em que a fruta será mais facilmente separada em unidades e limpas uma a uma, sem expor a parte interna dos frutos.

Produtos embalados em caixas, como remédios

Produtos como remédios em caixa devem ser retirados da caixa sem contaminação, sendo colocados em uma superfície limpa previamente. Para colocá-los nessa superfície, abra as duas primeiras abas da caixa sem tocar no produto, vire sobre o local a ser colocado e espere que caia sem tocar no produto. Após, estando na superfície limpa, higienize bem as mãos e limpe-os com álcool em gel, considerando que possa ter passado despercebido algum contato.

PREPARANDO OS ALIMENTOS

Utilize toda a higiene necessária no preparo dos alimentos, em especial observando os cuidados a seguir.

- Esteja limpo, com roupas limpas e cabelos presos. Não toque na face e nos cabelos. Retire anéis e pulseiras, mantenha as unhas curtas, fique com as mãos limpas.
- Muita atenção com o celular. Facilmente nos contaminamos com ele. Procure higienizar detalhadamente o aparelho. Mantenha-o longe dos locais de refeição. Caso necessite utilizá-lo, lembre-se de fazer uma boa higienização das mãos para voltar à cozinha. Se precisar sair do domicílio portando o aparelho celular, envolva-o em plástico-filme antes da saída e recorde de remover e descartar o plástico ao retornar.
- Não fale desnecessariamente, fume, assobie, coma, manipule dinheiro ou pratique outros atos que possam contaminar o alimento durante a manipulação, especialmente quando você estiver cozinhando para alguém do grupo de risco.
- Não espirre ou tussa próximo aos alimentos. Afaste-se deles, procurando outro cômodo caso necessite tossir. Tenha um lenço de papel disponível e higienize-se bem em seguida. Não é momento para tossir no antebraço, porque ele também deve estar limpo.
- Prefira que outra pessoa faça a refeição se você estiver com qualquer sintoma respiratório.
- Havendo a possibilidade maior de você ser um transmissor e ainda assim ter de cozinhar para alguém do grupo de risco, se possível use máscara de forma cuidadosa, nunca tocando nela durante a manipulação dos alimentos. Nesse caso, se você ainda tiver que alimentar pessoa acamada do grupo de risco, estará ainda mais indicado o uso de máscara. Como a máscara encontra-se escassa no mercado, é possível improvisá-la em casa amarrando um pano à face.
- Ainda que tenha sido realizada a limpeza exaustiva, em algum momento do processo pode ter havido alguma falha. Assim, durante a manipulação dos alimentos, procure lavar as mãos com frequência, especialmente ao manipular alimentos crus que não serão cozidos.
- Na dúvida de contaminação, evite alimentos crus ou volte a cozinhá-los ou assá-los, como no caso de castanhas a granel e pão. Para garantir, pode-se colocar o prato de alimento das pessoas de maior risco dentro do forno e fazer um último aquecimento antes de oferecê-lo. Veja se o prato que você utiliza permite isso. Tenha atenção e espere esfriar para pegá-lo e oferecê-lo com segurança à pessoa que receberá o alimento.

Agora que sua refeição está pronta, coma com talheres e não leve alimentos diretamente à boca com as mãos. Caso for fazê-lo, certifique-se de que as mãos estejam limpas e de não as contaminar enquanto come. Procure seguir as regras de higiene e desfrute de uma alimentação saudável, o que irá colaborar com a efetividade do seu sistema imune, nossa melhor defesa.

Talvez você possa vir a interpretar que todas essas medidas sejam demasiadamente exageradas. Talvez elas possam até mesmo ter despertado algum sentimento desconfortável de medo.

Entretanto, lembre-se de que são detalhadamente minuciosas com o intuito de que nós, no exercício de nossa cidadania e na manifestação de nosso instinto de preservação, possamos realizar com responsabilidade e disciplina o que está mais facilmente a nosso alcance, em prol da saúde individual e coletiva.

Executar essas ações em nossos lares é a maneira mais assertiva e segura de alcançarmos paz e tranquilidade no transcorrer de eventos como esse. O restante dependerá do fluxo do Universo em consonância com nossa intenção de podermos, com sabedoria, encontrar outros recursos para superarmos o desafio que chegou a todos nós.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E SUGESTÕES DE LEITURA

Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Associação Brasileira de Nutrição. Disponível em 26.3.2020 em <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

Recomendações do Conselho Federal de Nutrição – Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Terceira edição, revisada e ampliada. Disponível em 26.3.2020 em https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf

Cartilha para Boas Práticas para Serviços de Alimentação – ANVISA Resolução RDC n. 216/2004. Disponível em 26.3.2020 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>

Professor da UFSC especialista em pandemias indica medidas de proteção para a ida ao mercado. Disponível em 26.3.2020 em <https://noticias.ufsc.br/2020/03/professor-da-ufsc-especialista-em-pandemias-indica-medidas-de-protecao-para-a-ida-ao-mercado/>

G. Kamp, D. Todtb, S. Pfaenderb, E. Steinmannb. 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 26.3.2020 em <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195670120300463>

Everything you need to know about washing your hands to protect against coronavirus (COVID-19). UNICEF. Disponível em 26.3.2020 em <https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina