

# GUIA DE ORIENTAÇÃO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

DIANTE DA PANDEMIA  
DA DOENÇA  
PELO SARS-CoV-2  
( COVID - 19 )



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



**COGEPE**

Gestão de pessoas

**Grupo de trabalho especial responsável pela redação e revisão:**

Bruno Macedo da Costa – Nasa/CST/Cogepe  
Débora Kelly Oliveira das Neves – Nasa/CST/Cogepe  
Lorhane Carvalho Meloni – Nasa/CST/Cogepe  
Sarah Almeida Cordeiro – Nasa/CST/Cogepe  
Thuane Passos Barbosa Lima – Nasa/CST/Cogepe  
Wanessa Natividade Marinho – Nasa/CST/Cogepe

**Revisão:** Juliana Xavier – CST/Cogepe

**Diagramação:** Marcelo Santos – Ascom/Cogepe

Realização: Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente – Nasa/CST/Cogepe/Fiocruz

## Grandes Desafios e Grandes Mudanças

São nos momentos de grandes desafios que somos igualmente convidados a fornecer novas respostas a questões que ainda não tinham sido feitas. Decidir com responsabilidade e sensibilidade é o dever de um gestor. Em especial quando essa atribuição se dá em uma área fundamental no âmbito de uma instituição, como é o caso da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas da Fundação Oswaldo Cruz.

Nesse sentido, estimulados pelos desafios que o enfrentamento à Covid-19 nos tem demandado, uma das formas que a equipe do Núcleo de Alimentação Saúde e Ambiente desta Coordenação pensou em colaborar foi elaborando este guia prático. O presente material - produzido por profissionais dos campos da Nutrição e Educação Física -, além de todo arcabouço teórico e técnico que o constitui, carrega consigo um dos aspectos que mais valorizamos em nossa rotina de trabalho: o cuidado com o outro pelo outro, especialmente nesse momento de dificuldade e incerteza.

Nessas páginas, objetivamos auxiliar nossos trabalhadores e trabalhadoras a se exercitarem e se alimentarem adequadamente – tanto em suas escolhas, como no preparo alimentar – nesse período em que o isolamento domiciliar e a higienização são alguns dos principais elementos disponíveis para a diminuição dos efeitos da epidemia viral. Manter-se nutrido, alimentado de forma adequada e fisicamente ativo são alguns dos atributos com os quais podemos contribuir mesmo à distância, por meio do conhecimento técnico de nossa equipe, assim como pela experiência adquirida nas interações realizadas com os trabalhadores no decorrer dos últimos anos.

O material com Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19, propõe-se didático e funcional, de fácil entendimento e aplicação e ao mesmo tempo capaz de verdadeiramente contribuir com a manutenção e obtenção de melhores condições de saúde dos trabalhadores da Fiocruz, mesmo estando fora da instituição. Nosso desejo é que essa entrega se faça exitosa, a partir de sua leitura reflexiva e da adoção das práticas recomendadas no seu dia a dia, até que tudo possa voltar à normalidade. O que esperamos que ocorra o quanto antes.

Até lá, desejamos a todos um bom proveito desse material. Tenham uma boa leitura e continuem contando conosco!

**Sônia Gertner**

Coordenadora de Saúde do Trabalhador na Fiocruz

## Sumário

Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da COVID-19.....	5
Como se manter ativo durante o isolamento gerado pela Pandemia de Covid-19?.....	5
Planejamento para aquisição de alimentos.....	7
Neste contexto, como realizar o planejamento para aquisição dos alimentos?.....	8
Calculando a quantidade dos produtos.....	9
Safra dos alimentos.....	10
Higienização do Hortifruti.....	10
Escolha dos alimentos - valorize a comida de verdade!.....	10
8 passos para manter uma alimentação saudável neste período, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileiro.....	12
Técnicas de congelamento que podem ajudar no período de isolamento social.....	13
O SARS-CoV-2 (Coronavírus) pode ser transmitido por alimentos?.....	14
Podemos reforçar o sistema imune através da alimentação para a prevenção da COVID - 19?..	14
O vírus SARS-CoV-2 é transmitido pelo aleitamento materno?.....	15
Como posso auxiliar meus pais/ familiares idosos nesse contexto da COVID-19 .....	16
Referências.....	17
Anexo A.....	18
Anexo B.....	19

## **Orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19**

O documento elaborado pelo Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe), visa orientar aos trabalhadores da Fiocruz no que se refere a alimentação, exercício físico e a COVID -19. Embora ainda existam poucas evidências científicas a respeito desta relação, sabemos que hábitos saudáveis, como o consumo de alimentos saudáveis, a ingestão de quantidade de água adequada e exercício físico, auxiliam para o fortalecimento do sistema imune.

Contudo, sabemos que hoje a medida de prevenção mais efetiva, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para a COVID-19 é o isolamento social, o que pode interferir nas alterações de consumo e compras de alimentos, e para além disso, diversas dúvidas surgem no decorrer dos dias, como em relação a higiene dos alimentos e se existe algum nutriente específico para prevenção da doença. Com uma linguagem simples, porém pautada em produções científicas, o material educativo é disponibilizado aos trabalhadores da Instituição a fim de realizar orientações norteadoras sobre a temática.

### **Como se manter ativo durante o isolamento gerado pela Pandemia de Covid-19?**

Para que possamos voltar às nossas rotinas o mais breve possível, o isolamento social é o principal foco no momento. Naturalmente, essa mudança nos trará uma alteração significativa na nossa atividade física diária e em todas as atividades que realizamos diariamente e que nos demandam algum gasto calórico. O deslocamento realizado através de um transporte público, andar até o seu posto de trabalho, ir almoçar em um restaurante, permanecer em pé durante certos períodos e voltar para casa novamente (entre outros). Ficando em casa, o aumento do comportamento sedentário é natural, como aumentar o período assistindo TV, permanecer durante muitas horas na posição sentada ao realizar o “*home office*” em frente ao computador e dormir um período maior de tempo. Assimilando todas essas mudanças, podemos adotar algumas práticas que auxiliem na manutenção e melhora do nosso estado de saúde durante esse período.

A maior parte dos trabalhadores sabe o quanto é importante se manter fisicamente ativo para nossa saúde física e mental. O exercício físico atua de maneira determinante em muitas patologias (exemplo: hipertensão arterial e diabetes), auxiliando no tratamento e no não desenvolvimento de novas doenças. Além disso, ajuda na melhora da imunidade, na regulação da ansiedade e diminuição de sintomas depressivos, fatores que podem ser prejudicados durante o período de isolamento. De acordo com tal situação, é necessário reforçar estratégias que podem ser utilizadas para que possamos nos adaptar e ajustar o nosso nível de atividade física diária pelo tempo que permaneceremos em casa.

Pensando nisso, atenção nas cinco dicas importantes para esse período **da Pandemia de Covid-19:**

- 1- O principal objetivo no momento é se manter fisicamente ativo. Treinos intensos (de longa duração e uma percepção de esforço muito alta) visando um aumento na progressão de treinamento devem ser evitados. Isso pode piorar a sua imunidade, sendo a última coisa que queremos;
- 2- Procure a orientação de um profissional de Educação Física. Ele saberá prescrever a melhor estratégia de treinos de acordo com o seu nível de condicionamento e suas limitações;
- 3- Manter o corpo ativo, realizando exercícios que você já realiza/realizou na sua rotina de treino é a melhor estratégia. Nada de “invençionices”;
- 4- Prepare-se para realizar a sua série de exercícios em casa como se estivesse indo para um dia de aula. Hidrate-se, utilize roupas leves e tenha uma alimentação saudável, através do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Valorize a aquisição através dos pequenos produtores;
- 5- A recomendação ideal para que possamos nos beneficiar dos efeitos do exercício é: 150min por semana (cerca de 30min por dia), em intensidade moderada. A atividade irá gerar alterações na sua respiração, frequência cardíaca e transpiração, mas esse esforço não será muito difícil de manter. Se você está realizando em uma intensidade mais baixa ou em uma quantidade menor, lembre que qualquer tempo dedicado é melhor do que nenhum exercício. Movimente-se!

Como destacado no ponto dois, para que você realize atividades com segurança e de acordo com a sua individualidade, procure sempre um profissional de educação física para lhe orientar. Ele estará apto a montar a sua série, podendo prescrever atividades que você poderá realizar em casa.

Veja alguns exemplos de atividades que podemos utilizar nesse momento:

- Dança;
- Agachamentos;
- Abdominais;
- Caminhada pela casa;
- Subida de escadas;
- Pular corda;
- Yoga;
- Alongamento;
- Jogos ativos com sua família;
- Tarefas domésticas (jardinagem, limpeza, arrumações);
- Jogos eletrônicos com realidade virtual.

Procure se movimentar minimamente. Levante-se enquanto estiver assistindo TV, dê uma volta pela casa, faça uma tarefa ativa!

## Planejamento para aquisição de alimentos

Numa situação de isolamento social, o planejamento das compras se torna necessário para assegurar a oferta de alimentos, bem como, o deslocamento para que essa ação seja rápida e simples. Visando isso, a compra responsável se torna fundamental, pois a falta de uma organização pode comprometer o estoque do próprio estabelecimento, por exemplo, comprar grandes quantidades de alimentos resfriados perecíveis, causa a escassez para outros que também irão precisar. Devemos considerar, também, a validade do produto, que pode levar ao desperdício do alimento.

Outro fator que devemos nos atentar é com a qualidade dos alimentos (principalmente em evitar alimentos processados e ultraprocessados), pois é uma fase em que o sedentarismo e o estresse emocional causados pelo isolamento social, podem levar a ingestão excessiva de calorias e o desequilíbrio na oferta de nutrientes, gerando um aumento de peso, podendo levar a outros tipos de comorbidades, tais como as doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes e outras).

Para melhor entender essa classificação, abaixo segue a categorização dos alimentos:

<b>Categorização dos alimentos</b>	
<b>Alimentos <i>in natura</i></b> <b>“Deve ser a base da nossa alimentação”</b>	São aqueles que obtemos pela natureza: sementes, legumes, verduras, frutas, mandioca e outras raízes e tubérculos <i>in natura</i> .
<b>Alimentos minimamente processados</b> <b>“Deve ser a base da nossa alimentação”</b>	Passaram por algum processo - limpeza, moagem, congelamento, fracionamento, SEM adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural: arroz, frutas secas, sucos de frutas, leite pasteurizado, milho na espiga, ervas frescas ou secas, ovos, chá e água potável.
<b>Alimentos processados</b> <b>“Limite o uso destes alimentos”</b>	São fabricados com adição de sal ou açúcar para aumentar a durabilidade, como: conservas de cenoura, pepino, ervilhas preservadas em salmoura, extrato de tomate, frutas em calda, carne seca, sardinha, queijos.
<b>Alimentos ultraprocessados</b> <b>“Evite o uso destes alimentos”</b>	Esses produtos são criados pela indústria de alimentos com pouco ou nenhum alimento verdadeiro e grandes quantidades de óleo, sal e açúcar, além dos conservantes. Refrigerantes, macarrão instantâneo, biscoito, salgadinhos, salsichas, bebida láctea são alguns desses alimentos que devem ser evitados.

## Neste contexto, como realizar o planejamento para aquisição dos alimentos?

O primeiro passo é a lista de compras, que é uma ferramenta fundamental para garantir a compra de todos os itens necessários.

Como fazer a lista de compras:

- 1) Verificar os alimentos que ainda estão disponíveis em casa.
- 2) Verificar a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, freezers e armários.

Com base nos alimentos disponíveis em casa e no quadro da categorização dos alimentos é possível planejar as refeições, por exemplo, se em casa há pedaços de legumes e verduras que estão em bom estado, podemos transformá-los em um *ratatouille* (legumes refogados, assados e bem temperados). Caso seja necessário, para elaboração das receitas culinárias, utilize a internet para procurar sites sobre a temática, é uma ótima forma de desenvolver as habilidades culinárias. E ainda, a fim de desenvolver habilidades culinárias, sugerimos as duas leituras a seguir: o Guia de Orientação para Preparações Culinárias Chef Circuito Saudável que se encontra no link: [https://intranet.fiocruz.br/ger\\_arquivo/arquivos/d0041.pdf](https://intranet.fiocruz.br/ger_arquivo/arquivos/d0041.pdf), e o Alimentos Regionais Brasileiros disponível no link [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf).

3) Considerar a importância de incluir sempre alimentos saudáveis, ou seja, alimentos *in natura* como cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas. Pensando sempre na durabilidade dos produtos, por exemplo, ao comprar verduras optar por verduras/hortaliças que consigam ficar um tempo maior na refrigeração, ou que seja possível o congelamento, como a couve, brócolis, couve flor e outros. Observar o tópico de congelamento dos alimentos.

4) Seguindo o guia alimentar para a população brasileira, optar sempre por uma alimentação variada, uma dica é comprar uma quantidade menor de alimentos, mas com variedade, por exemplo, para uma casa que tenham duas pessoas e os integrantes desejam comer morangos *in natura*, comprar uma caixinha, e preferir outras frutas que tenham maior durabilidade como maçã, ameixa, uvas.

- 5) Após realizar o planejamento das refeições inicie a lista de compras.

### Cuidados no momento da aquisição dos alimentos:

- Verificar e cumprir a lista de compras. Comprar apenas o que precisa, sem exageros;
- Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo;
- Assegurar a compra de alimentos *in natura*, dando preferência aos que apresentam maior durabilidade;
- Evitar manusear os alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
- Cumprir as distâncias de segurança referidas pelo plano de contingência da Fiocruz (distância de dois metros entre as pessoas);

- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória referidas no plano de contingência da Fiocruz;
- Quando disponíveis, optar por serviços de entrega em domicílio.
  - Higienização adequada das superfícies das embalagens dos alimentos ao chegar em casa, antes de guarda-los.

## Calculando a quantidade dos produtos

Após a escolha dos alimentos precisamos verificar a quantidade. Para facilitar o cálculo nas compras dos alimentos, elaboramos uma tabela com base numa dieta de 2000Kcal recomendado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), com alimentos variados, orientado pelo Guia Alimentar para População Brasileira. Na lista consta os produtos in natura, recomendado para uma pessoa\*, no período de 14 dias.

Grupo	Exemplos de Alimentos**	Quantidade total
Cereais e Hortaliça C	Cereais - Arroz e massas. Hortaliça C - aipim, batatas, inhame.	3,5Kg
Cereais	Aveia em flocos, farelo de trigo, granola sem açúcar.	600g
Leguminosas	Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico.	500g
Verduras	Hortaliça A - Alface, couve, espinafre, brócolis, berinjela, abobrinha, tomate, cebola. Hortaliça B- cenoura, beterraba, abóbora.	2 Kg
Frutas	Maçã, melão, laranja, limão, tangerina, goiaba.	3Kg
Proteínas	Ovos.	½ dúzia
Laticínios	Leite, iogurte. Queijos.	3 litros 500g
Proteínas (carnes e pescados)	Carne vermelha, frango, peixes.	2 Kg
Óleos e gorduras	Azeite e óleo (de girassol, de soja, de coco).	300ml

\*As quantidades podem variar de acordo com o número de pessoas, tendo mais de 1 pessoa, o valor pode ser multiplicado.

\*\* Os exemplos dos alimentos servem para nortear a compra, no anexo A você poderá encontrar uma lista variada dos alimentos referentes aos grupos de hortaliças A, B e C.

## Safra dos alimentos

Cada alimento necessita de determinadas condições para se desenvolver. Quando ele é colhido na época certa, apresenta mais sabor, tem uma melhor qualidade nutricional, e por possuir condições climáticas e de solo favoráveis, conseqüentemente menos agrotóxicos. A tabela de safra dos alimentos se torna fundamental para as compras, a fim de verificar os alimentos da época. É possível encontra-la através do link:

[http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa\\_portal/view/CALENDARIO\\_hortigranjeiro\\_6.pdf](http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf)

## Higienização do Hortifruti

A higienização de hortifruti é um dos passos necessários para se ter um alimento seguro. Normalmente, o hortifruti já possui resíduos orgânicos vindos da lavoura ou dos estabelecimentos, a limpeza de frutas, legumes e verduras não deve ser esquecida.

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- 2) Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 3) Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- 5) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- 6) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

As orientações neste capítulo têm como objetivo contribuir para uma compra de alimentos responsável e adequada a esta conjuntura, estimulando o consumo de alimentos que tenham uma boa durabilidade e que, ao mesmo tempo, sejam promotores de uma alimentação saudável e permitindo reduzir a constância de ida às compras.

Lembrando que é sempre importante manter uma alimentação saudável e equilibrada, reduzindo o consumo energético excessivo e evitando o excesso de açúcar e sal. A leitura de rótulos e o consumo de produtos *in natura* são de grande importância.

## Escolha dos alimentos - valorize a comida de verdade!

Neste momento é importante não consumir alimentos processados e ultraprocessados, como dito anteriormente. Podemos preparar nossas refeições com alimentos *in natura* ou minimamente processados, de acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira.

Para os cereais e leguminosas dê preferência aos alimentos não perecíveis: arroz, aveia, macarrão, centeio, farinhas de milho, sementes de chia e linhaça, feijões, lentilha, ervilha e grão de bico. Estes alimentos apresentam uma data de validade elevada além de um alto valor nutricional.

Lembrando que, quando possível, devemos consumir os cereais integrais.

Para o grupo das hortaliças, verduras e frutas devem ser dada preferência àqueles de maior durabilidade, porém os alimentos frescos não devem ser esquecidos, a fim de manter uma alimentação saudável e equilibrada. Para tanto, os alimentos frescos podem ser comprados em menor quantidade para que não haja desperdícios, tendo em vista que esses alimentos podem estragar mais facilmente. Veja orientações sobre congelamento abaixo.

Dentro deste grupo, destacamos alguns alimentos que apresentam essa maior durabilidade: cenoura, beterraba, cebola, jiló, abóbora, aipim, batata doce, batata inglesa, batata baroa, inhame, brócolis, couve-flor, maçã, laranja, tangerina, limão, pera, uvas. As verduras podem durar mais tempo se forem secas em papel toalha e armazenadas em sacos plásticos sem ar.

As frutas não devem ser compradas muito maduras. Orientamos que mamão, banana, abacate, caqui e manga sejam comprados um pouco mais verdes, para que possam ir madurando aos poucos evitando o desperdício.

As frutas secas são bem relevantes neste momento. Elas apresentam boa durabilidade, alto valor nutricional, uma boa opção para os pequenos lanches além de contribuir para o aumento da saciedade. Destacamos algumas opções: castanhas, nozes, avelãs, amendoim, dentre outros.

Pensando nas carnes, ovos e pescados destacamos os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, um elevado valor nutricional e que não necessitam de serem armazenados sob refrigeração. Os pescados quando adquiridos frescos devem ser consumidos nos dois primeiros dias após a compra, já para os peixes congelados, deve ser observada a data de validade das embalagens.

As carnes congeladas podem ser uma estratégia para esse momento, visto que, apresentam uma grande durabilidade, contudo deve ser observado a sua capacidade de armazenamento, pois estas precisam estar acondicionadas no congelador.

Observe a data de validade de todos os produtos congelados e resfriados e realize a prática do primeiro alimento que vence é o primeiro alimento que deverá ser consumido.

Com os laticínios devemos ter uma atenção a data de validade do fabricante, capacidade de armazenamento na geladeira e a nossa real necessidade de adquirir estes produtos. Para isto o planejamento das compras se torna fundamental.

## 8 passos para manter uma alimentação saudável neste período, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileiro

1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados. Estes alimentos apresentam mais fibras e nutrientes, favorecendo uma alimentação saudável;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
3. Limite o consumo de alimentos processados. Não deixe que este período em isolamento social seja um estímulo ao consumo de alimentos de baixo valor nutricional;
4. Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece. Lembre-se: descasque mais e desembale menos;
5. Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas. Aproveite este momento e prepare um local confortável e agradável para realizar suas refeições;
6. Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas. Aproveite o isolamento social para criar receitas e testa-las em família. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.
7. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos. Aproveite a oportunidade de estar em casa para criar rotina de preparo para as refeições.
8. Beba água com regularidade e mantenha um bom estado de hidratação. Beba, pelo menos, dois litros de água por dia, vá bebendo aos poucos ao longo do dia!

### Técnicas de congelamento que podem ajudar no período de isolamento social

Grande parte das hortaliças podem ser congeladas, principalmente as hortaliças B e C, essa técnica pode te ajudar muito a seguir o seu planejamento alimentar. Além disso, podem contribuir para que você consiga fazer escolhas mais saudáveis de acordo com os seus hábitos alimentares.

Segue a baixa a lista das hortaliças mais comuns de serem congeladas.

Abóbora	Aipim	Berinjela	Ervilha verde	Cará
Brócolis americano	Batata baroa	Brócolis (flores)	Inhame	Chuchu
Beterraba	Batata doce	Jiló	Couve-flor	Abobrinha
Cenoura	Batata inglesa	Maxixe	Palmito	Vagem

**Carnes:** Todos os tipos de carnes podem ser congelados. Só evite congelar carne crua e temperada, pois pode escurecer e alterar o sabor. Já o descongelamento da carne deve ser feito na geladeira e de forma lenta ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. Assim você garante a qualidade do alimento e a sua suculência. Uma dica é deixar a carne descongelando na geladeira de manhã para ser consumida a noite.

**Legumes:** Para congelar os legumes é necessário realizar a técnica do branqueamento. Coloque os legumes em água fervendo sem deixar que eles cozinhem demais, quando estiverem *al dente*, coloque-os em uma vasilha com água gelada. Armazene nas porções de consumo, em saquinhos plásticos tirando todo o ar ou em potes tampados. O descongelamento pode ser feito direto na panela ou no vapor.

**Frutas:** Quando congeladas podem ser utilizados para sucos, doces, vitaminas, sorvetes e etc. Retire as partes não comestíveis antes de congelar e higienize.

É aconselhado realizar a técnica de branqueamento quando for congelar maçã e pêra para que a fruta não escureça.

**Arroz, macarrão e feijão:** Estes alimentos também podem ser congelados. Quando estiverem prontos, leve ao congelador em potes com tampa. Não precisa esperar esfriar para colocar no congelador.

❖ Você também pode congelar todas as suas refeições já montadas em vasilhas de vidro. Descongele na hora de consumir!

Importante:

- Não deixe a comida pronta congelada por mais de três dias;
- Quando descongelar, não congele novamente;
- Faça as marmitas e coloque imediatamente no congelador;
- Identifique com uma etiqueta a data do congelamento.

❖ *Tempo de congelamento dos alimentos:*

Carnes	15 dias
Legumes	7 dias
Frutas	5 dias
Refeições prontas (marmitas)	3 dias (se foi você mesmo que preparou)
Alimentos industrializados	Seguir orientação do fabricante

**Alimentos que não devem ser congelados:** ovo cozido, gema crua, clara cozida ou em neve, maionese e preparações a base de amido de milho.

- *Dicas de descongelamento:*
  - ✓ Em temperatura ambiente: tortas, bolos, frutas e doces;
  - ✓ Sob refrigeração (geladeira): carnes cruas e queijos;
  - ✓ Calor: pratos prontos;

## **O SARS-CoV-2 (Coronavírus) pode ser transmitido por alimentos?**

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus.

As investigações sobre as formas de transmissão do coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo.

Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

A transmissão do Sars-CoV-2 (coronavírus) está ocorrendo das seguintes formas:

- gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro;
- contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Portanto, as medidas e cuidados que o Ministério da Saúde preconiza devem ser reforçados a fim de evitar a transmissão e contaminação do novo coronavírus.

## **Podemos reforçar o sistema imune através da alimentação para a prevenção da Covid-19?**

Não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da Covid-19. As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenção contra a doença.

Apesar de até o presente momento, não existir uma relação entre o consumo de determinados alimentos ou suplementos no combate ao novo coronavírus, sabemos que, para garantir não só o normal funcionamento do sistema imune, mas para os demais sistemas fisiológicos, faz-se necessário uma alimentação mais saudável com a presença de diferentes nutrientes, tais como carboidratos, proteínas e lipídios, além de vitaminas, minerais e água.

Nesse contexto, recomenda-se a prática de uma alimentação mais saudável, baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, de acordo com as orientações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, que podem ser acessadas através do link: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

Logo, é importante também que trabalhadores da instituição que estão trabalhando em *home office*, possam ficar atentos quanto aos possíveis estímulos referentes ao consumo alimentar excessivo. Tais como, o consumo de alimentos com elevada densidade energética (bebidas açucaradas, doces, biscoitos, chocolates...) tendo em vista o fato de estarem confinados em casa.

## **O vírus SARS-CoV-2 é transmitido pelo aleitamento materno?**

Ainda não há evidência suficiente de que o vírus SARS-CoV-2 possa ser transmitido pelas mães com Covid-19 através do leite materno. Alguns estudos sugerem que mesmo as mães que estão infetadas com o SARS-CoV2 ou sob investigação, podem manter a amamentação, contanto que, a situação clínica o permita.

Esta recomendação, baseia-se no fato de se considerar que os benefícios da amamentação são maiores do que os potenciais riscos de transmissão do novo coronavírus pelo leite materno. Até o presente momento, não há indicação para suspender ou não recomendar a amamentação.

Vale lembrar que o principal risco de amamentar é o contato mais próximo entre a mãe e a criança, pois podem compartilhar gotículas, podendo levar a transmissão.

Nesse sentido, as mães com Covid-19 devem adotar algumas medidas de precaução, no sentido de manter as boas práticas de higiene para minimizar a transmissão à criança, como:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de cada mamada (ver anexo B sobre a correta lavagem das mãos); caso esteja impossibilitada de lavar as mãos, usar o álcool em gel 70%;
- Usar máscara facial durante a amamentação, caso apresente os sintomas, e de acordo com a recomendação do Ministério da Saúde;
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos, tanto de si mesma, quanto da criança;
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies tocados frequentemente, nesse caso, deve ser priorizado o álcool em gel 70%;
- Se a mãe optar por extrair o leite com uma bomba manual ou elétrica, deve lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer parte da bomba e seguir as recomendações para uma adequada limpeza e desinfecção da bomba após cada utilização;
- Em caso de presença de sintomas, deve ser incentivada a extração de leite, seguindo boas práticas de higiene; e não oferecer diretamente à mama à criança.

## Como posso auxiliar meus pais/ familiares idosos nesse contexto da Covid-19?

As medidas de isolamento social para minimizar a transmissão da Covid-19, podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, sendo fator condicionante para complicações da doença, o que pode levar a morte.

Assim, considera-se fundamental promover uma alimentação mais saudável nesta população, de forma a promover um adequado estado nutricional. Para isso, a alimentação deve ser baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, que podem ser acessadas através do link:

[https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Além disso, a manutenção de um bom estado de hidratação é de extrema importância, situação que muitas vezes está comprometida devido à diminuição da sensação de sede nos idosos. A oferta de água ao longo do dia é essencial, desde que não haja contraindicação, como a de restrição hídrica. As águas aromatizadas (por exemplo água acrescida de rodela de limão, hortelã) podem ser opções a se considerar, preferencialmente sem adição de açúcar.

Vale lembrar que as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira são recomendações para a população em geral e que podem não se aplicar a casos de doenças específicas.

Sendo assim, alguns sinais como a perda de peso não intencional, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, dificuldades de mastigação, devem servir como alertas do risco nutricional. O cuidado com a pessoa idosa deve ser redobrado.

Outros cuidados recomendados pelo Ministério da Saúde, devem ser reforçados, como:

- Evitar contato físico e visitas;
- Ao sair e retornar, tomar as devidas precauções de higiene;
- Não tocar a mão no rosto, boca, olhos e nariz;
- Fazer uso da etiqueta respiratória referida no Plano de Contingência da Fiocruz;
- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente;
- Usar álcool em gel 70%, quando da impossibilidade da lavagem das mãos;
- Isolamento social, devem ser priorizados. Se possível, um familiar, amigo ou vizinho, sair para compras de alimentos, farmácia, e/ou outras necessidades, para o idoso.

Tais condutas não garantem a proteção contra a Covid-19, mais podem minimizar a sua transmissão.

## Referências

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n° 216/2004. [Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação].
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha Sobre boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução RDC n° 216/2004**, v. 3. 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: 23 mar. 2020.
- GABINETE DO MINISTRO PORTARIA INTERMINISTERIAL Nº. 66, DE 25 DE AGOSTO DE 2006. PUBLICADA NO D.O.U DE 28 DE AGOSTO DE 2006. [Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT].
- Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc* 2010;85:1138–41.
- Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.
- RIO DE JANEIRO. SECRETÁRIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL. **Calendário de Comercialização de hortifrúticolos**. 2012. Disponível em: [http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa\\_portal/view/CALENDARIO\\_hortigranjeiro\\_6.pdf](http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf) Acesso em 23 mar.: 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014. Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)> Acesso em 23 mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-Cov-2 (Covid-19)**. v.1. 2020. Disponível em: <[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano\\_de\\_contingencia\\_corona\\_final\\_2020-03-13\\_v1.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/plano_de_contingencia_corona_final_2020-03-13_v1.pdf)> Acesso em 13. Mar. 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>. Acesso em 23 mar. 2020.
- DGS. DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE. Novo coronavírus COVID-19. Alimentação. 2020. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/covid-19-orientacoes-na-area-da-alimentacao/> . Acesso em 21 mar.2020.
- RCOG. ROYAL COLLEGE OF OBSTETRICIANS & GYNAECOLOGISTS. Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals. v.4. 2020. Disponível em: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-21-covid19-pregnancy-guidance-23.pdf> . Acesso em 21 mar. 2020.
- ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020 Disponível em: <http://immunonutrition-isin.org/> Acesso em: 22 mar.2020
- Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan. . Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/> Acesso em: 22 mar. 2020.
- Peijie Chen, Lijuan Mao, George P. Nassis, Peter Harmer, Barbara E. Ainsworth, Fuzhong Li; “Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions”; *Journal of Sport and Health Science* 9 (2020) 103\_104

## Anexos

Anexo A - Lista de alimentos referentes aos grupos de hortaliças A, B e C.

Frutas	
Abacaxi	Jabuticaba
Abiu	Jaca
Abriçó	Jambo
Ameixa fresca	Jenipapo
Ameixa seca	Laranja
Amora	Lima
Ananás	Maçã
Bacuri	Mamão
Banana d' água	Manga
Banana maçã	Maracujá (polpa)
Banana ouro	Melancia
Banana prata	Melão
Cajá manga	Morango
Caju	Nectarina
Cambucá	Nêspera
Caqui	Pera
Carambola	Pêssego
Cereja fresca	Pitanga
Cupuaçu	Pitomba
Cidra	Romã
Damasco	Sapoti
Figo fresco	Seriguela
Framboesa	Tangerina
Fruta do conde	Toranja
Goiaba	Umbu
Grape fruit	Uva

Hortaliça A	
Abóbora d' água	Couve manteiga
Acelga cozida	Couve-flor
Agrião	Espinafre (cozido)
Aipo	Escarola (cozida)
Alcachofra (coração)	Jiló
Alface	Maxixe
Almeirão	Palmito (em conserva picado)
Aspargo	Pepino (com casca)
Bertalha cozida	Pimentão verde
Berinjela	Rabanete
Brócolis (flores)	Repolho
Caruru	Taioba (folhas)
Cebola crua	Tomate
Chicória cozida	

<b>Hortaliça B</b>	
Abóbora	Ervilha verde
Abóbora moranga	Nabo
Abobrinha verde	Pimentão vermelho
Beterraba	Quiabo
Cenoura	Vagem
Chuchu	

<b>Hortaliça C</b>	
Aipim	Batata inglesa
Batata baroa	Cará
Batata doce	Inhame

Anexo B – Lavagem correta das mãos.

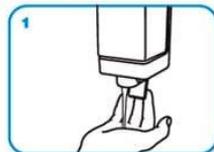
## Covid-19 | Novo coronavírus

### A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

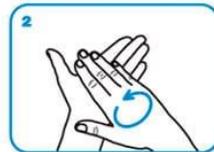
Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



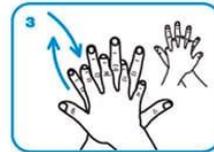
Molhe as mãos com água



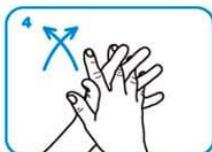
Aplique sabão por toda a mão



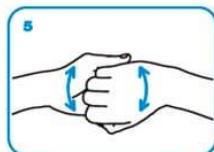
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



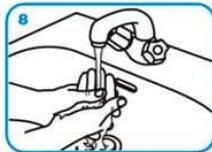
Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



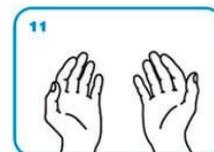
Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

#SaúdeRespiratória  
#HigieneÉPrevenção

