

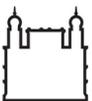


# Orientações de alimentação e exercício físico diante à pandemia da Covid-19

*... em Notas Saudáveis*



**Julho - 2020**

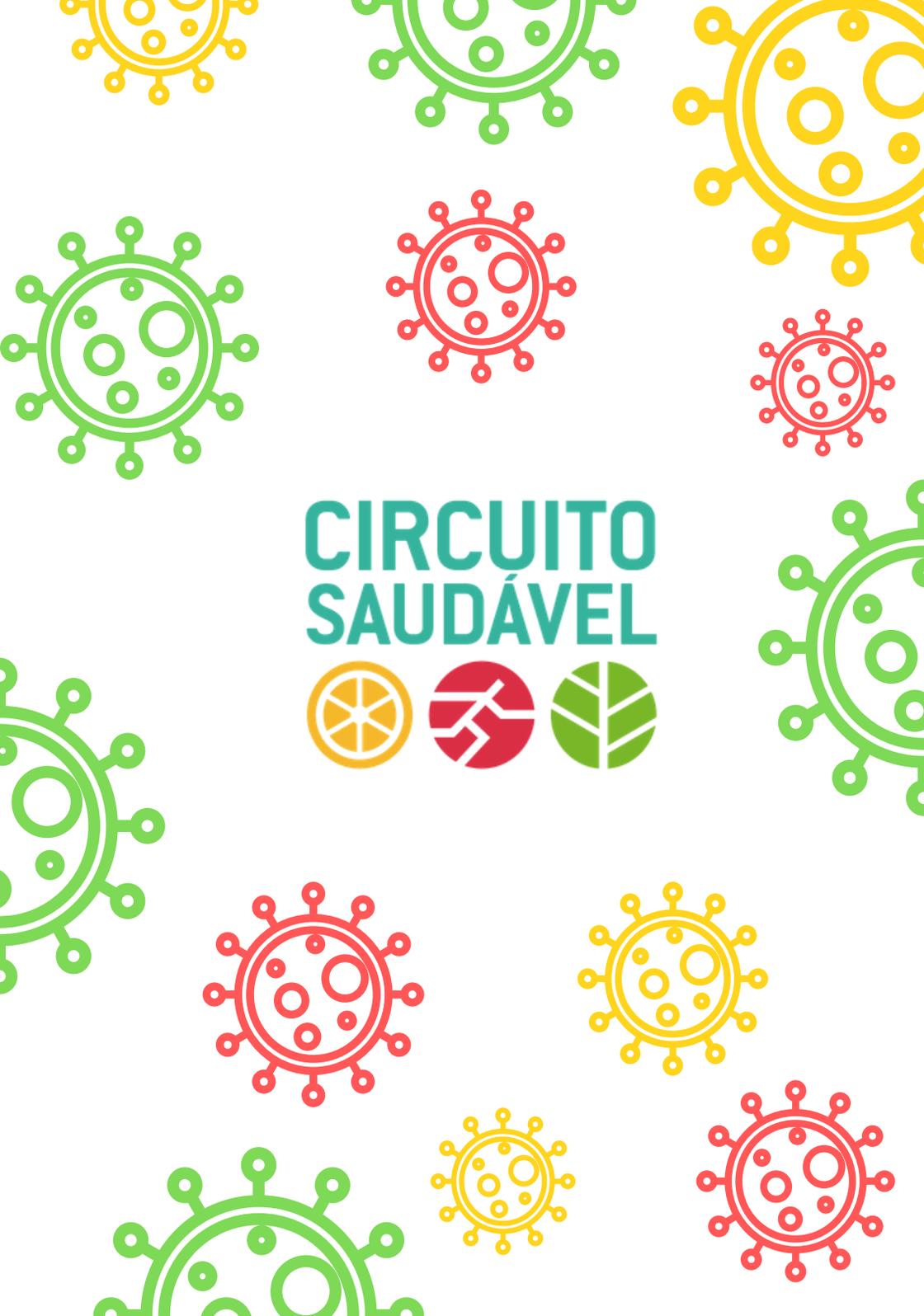


Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
Fundação Oswaldo Cruz



# CIRCUITO SAUDÁVEL





# Expediente

**Presidente**  
Nísia Trindade

**Vice-presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde (VPAAPS)**  
Marco Menezes

**Vice-presidência de Gestão e Desenvolvimento Institucional (VPGDI)**  
Mário Moreira

**Coordenação-geral de Gestão de Pessoas (Cogepe)**  
Andrea da Luz

**Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST)**  
Sônia Gertner

**Chefia do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST)**  
Flávia Lessa

**Chefia do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST)**  
Wanessa Natividade Marinho

**Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST)**

**Autores:**

Bruno Macedo da Costa  
Cíntia Borges Silva  
Débora Kelly Oliveira das Neves  
Lorhane Carvalho Meloni  
Taianah Almeida Barroso  
Thuane Passos Barbosa Lima  
Wanessa Natividade Marinho

**Chefia da Assessoria de Comunicação (Cogepe)**  
Glauber Tiburtino

**Revisão de Conteúdo:** Juliana Xavier

**Projeto Gráfico:** Thuane Passos B. Lima

**Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)**

**Ministério da Saúde**



PATRIMÔNIO  
DA SOCIEDADE  
BRASILEIRA



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz





# Prefácio

## É preciso saber viver...

O material deste e-book estimula o leitor a saborear e exercitar uma das coisas mais importante da vida: o estar vivo. Em meio a uma pandemia de alcance mundial, circunstância estranha, inesperada e que traz tanto medo, perdas e incertezas, pessoas comprometidas, sensíveis e competentes puseram mãos à obra para ajudar a tornar a vida de outros, mais gostosa, leve e saudável durante esse longo período de distanciamento social.

Com o desejo de comunicar de todas as formas, a equipe do Nasa/CST/Cogepe usou o conhecimento, a arte e o afeto para nos dizer que mesmo em meio ao desconhecido é preciso saber viver. E ainda, que é preciso usar toda a nossa vontade em fazer aquilo que sabemos e devemos! Até tudo isso passar. Delicie-se. Exercite-se. Cuide-se e viva!

**Sônia Gertner**

*Coordenadora de Saúde do Trabalhador na Fiocruz*



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz





# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	6
<b>Receitas Saudáveis</b> .....	7
Biscoito de cacau integral.....	8
Bolo de banana.....	9
Creme de mamão.....	10
Estrogonofe de frango com inhame.....	11
Legumes assados.....	12
Hambúrguer caseiro.....	13
Pão caseiro.....	14
Suflê de vegetais.....	15
Sorvete com base de banana.....	16
Torta de legumes.....	17
<b>Exercício Físico</b> .....	18
Atividades que podemos variar em casa.....	19
Exercícios para o fortalecimento da região central do corpo.....	20
Exercícios para o fortalecimento de membro inferior.....	21
Exercícios para o fortalecimento de membro superior.....	22
Alongamentos.....	23
<b>Notas Saudáveis</b> .....	24
<b>Notas Saudáveis em Alimentação e Nutrição</b> .....	25
Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?.....	26
Como planejar a aquisição de alimentos?.....	27
Como fazer a higienização do hortifruti?.....	28
Como fazer a higienização das compras?.....	29
Orientações de como realizar as compras.....	30
Técnicas para o congelamento dos alimentos.....	31
Desmistificando os alimentos.....	32
<b>Notas Saudáveis em Exercício Físico</b> .....	33
Como se manter ativo durante o isolamento social?.....	34
Qual tipo de exercício eu posso fazer em casa?.....	35
Como estipular metas para se manter ativo durante o isolamento social?.....	36
O que pode ajudar na adesão a um programa de exercícios?.....	37
Como manter as crianças fisicamente ativas durante o isolamento social?.....	38
<b>Agradecimentos</b> .....	39
<b>Referências</b> .....	40



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz





# Apresentação

Estamos vivenciando um momento de crise sanitária e humanitária devido à pandemia da Covid-19 e toda essa situação nos proporciona reflexão sobre a vida e o cuidado com a nossa saúde.

Nesse sentido, as Notas Saudáveis foram elaboradas em sintonia com uma partitura musical. Ajustamos a frequência, vibração, ritmo, informações técnico-científicas e este e-book surgiu com muito afeto para promover saúde para os trabalhadores da Instituição.

Então, que a nossa música possa estar presente no cotidiano de todos vocês.

## Wanessa Natividade

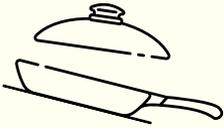
*Chefia do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST)*



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

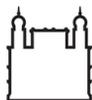




# Receitas Saudáveis

A alimentação saudável é baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, ou seja, alimentos mais naturais. Dessa forma, o ato de cozinhar é uma ação que possibilita o consumo de alimentos de melhor qualidade nutricional, trazendo a comida caseira que, além de contribuir para a promoção da nossa saúde, também pode ser muito saborosa e cheia de afeto! Por isso, procure sempre adquirir, desenvolver, praticar e partilhar as suas habilidades culinárias.

Não se esqueça que, para assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de infecções ou intoxicações, os alimentos devem ser escolhidos, conservados e higienizados de forma correta (orientações encontradas no final deste e-book no tópico: Notas Saudáveis em Alimentação e Nutrição). Nas páginas a seguir, elaboramos receitas autorais, de modo que fossem alternativas saudáveis, diversificadas, saborosas e sustentáveis a serem realizadas em casa. Você pode se surpreender em como o preparo de refeições saudáveis pode acrescentar em sua vida e promover sua saúde!



Receita Saudável de...

# Biscoito de cacau integral



## # Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 1/2 xícara de manteiga;
- 1/2 xícara de açúcar demerara;
- 2 1/2 colheres de sopa de cacau 70% em pó;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 2 ovos;
- 1 colher de café de canela.

## # Modo de preparo

Misture todos os ingredientes sólidos (farinha, aveia, açúcar, cacau 70% em pó, fermento).

Adicione a manteiga em temperatura ambiente, ovos e canela.

Depois da massa bem misturada, você pode adicionar frutas secas (ameixa, passas, damasco) ou *nibs* de cacau.

Unte o tabuleiro ou forre com papel manteiga.

Forme bolinhas pequenas e asse no forno pré-aquecido, por aproximadamente 20 – 25 minutos a 250°C.

*Receita Saudável de...*

# Bolo de Banana



## # Ingredientes

- 3 bananas prata bem maduras;
- 2 ovos;
- 1 xícara cheia de farinha de aveia;
- 1/4 da xícara de óleo (pode ser de girassol, soja, coco);
- 100g de passas;
- 1 colher de sobremesa de fermento;
- Castanha do caju em pedaços (para decorar) - optativo.

## # Modo de preparo

Em uma vasilha, com o auxílio de um garfo, amasse bem as bananas.

Em seguida, acrescente o óleo, os ovos e a farinha, misture bastante e acrescente as passas (Não coloque todas as passas, reserve um pouquinho para colocar por cima).

Coloque o fermento por último e misture com delicadeza.

Coloque a massa em uma forma pequena untada. Por cima, polvilhe as castanhas e passas.

No forno pré-aquecido, coloque o tabuleiro e deixe por mais ou menos 35 minutos em forno médio ou, com o auxílio de um garfo, fure a massa e se o garfo estiver saindo limpinho, é porque já está pronto.

*Receita Saudável de...*

# Creme de mamão



## # Ingredientes

- 1/2 mamão formosa grande;
- 3 colheres de sopa de coco ralado.

## # Modo de preparo

Em um liquidificador, bata os ingredientes até formar um creme.

Distribua em taças e leve a geladeira até ficar bem geladinho.

Se quiser adoçar, coloque um fio de mel em cada taça.

Receita Saudável de...

# Estrogonofe de frango com inhame



## # Ingredientes

- 500g de frango picado;
- 2 inhames médios descascados e picados;
- 3 tomates maduros grandes e sem pele;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de café de mostarda;
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- 1 xícara de água.

## # Modo de preparo

Cozinhe o inhame (descascados e picados) em uma panela com 1 xícara (chá) de água até ficar bem macio.

Transfira para um liquidificador e bata bem até formar um creme homogêneo. Se precisar, acrescente um pouco da água do cozimento e reserve.

Bata os tomates sem pele no liquidificador até ficar um creme homogêneo e reserve.

Em uma panela à fogo médio com 1 fio de azeite, refogue a cebola, o alho picado e o frango. Acrescente os temperos a gosto e deixe o frango cozinhar.

Quando estiver cozido, junte o molho de tomate (do liquidificador) e deixe refogar mais um pouco.

Acrescente o creme de inhame, corrija o sal e deixe ferver para engrossar mais um pouco.

Ao final, acrescente salsinha, cebolinha, a mostarda e outros temperos que julgar necessários.

*Receita Saudável de...*

# Legumes assados



## # Ingredientes

- 2 berinjelas cortada em cubos ou rodela;
- 1 abobrinha cortada em cubos ou rodela;
- Tomates inteiros (pode ser o cereja) - 100g ou 3 tomates cortados em cubos (pode usar as sementes);
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 1 dente de alho cortado em pedaços bem pequenos;
- Temperos naturais – pimenta do reino moída, manjericão, cominho (o que preferir), a gosto;
- 1 pitada de sal.

## # Modo de preparo

No próprio tabuleiro ou refratário que vai ao forno, com o auxílio de um garfo, misture todos os ingredientes.

Leve ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 200°C por 40 minutos no total.

Uma dica para verificar se já está no ponto ideal é observar os tomates. Quando eles estiverem se desmanchando, significa que a preparação já está pronta.

*Receita Saudável de...*

# Hambúrguer caseiro



## # Ingredientes

- ½ kg de carne bovina moída;
- ½ unidade de cebola ralada;
- 1 colher (de sopa) de farinha de aveia;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto;
- Utilize outros temperos de sua preferência. Exemplos: pimenta do reino, orégano, manjericão e outros.

## # Modo de preparo

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, homogeneizando a carne com as mãos para que o tempero se espalhe por toda carne.

Em seguida, molde a carne no formato de hambúrguer e deixe descansar no refrigerador por no mínimo 20 minutos.

Asse o hambúrguer conforme sua preferência.

Para congelar o hambúrguer caseiro, é necessário que cada unidade seja envolvida em um plástico filme.

Receita Saudável de...

# Pão caseiro



## # Ingredientes

- 6 xícaras de farinha de trigo (720g);
- 1 ovo inteiro;
- 1 xícara de leite (240ml);
- 1/2 xícara de água (120ml);
- 4 colheres (de sopa) de açúcar (60g);
- 3 colheres (de sopa) de manteiga (60g);
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (10g);
- 1 colher (de chá) de sal.

## # Modo de preparo

Misture a água, o leite e o açúcar. Em seguida, coloque o fermento e mexa bem para que ele hidrate. Reserve este líquido. **IMPORTANTE:** o leite e a água precisam estar mornos.

Em uma tigela, misture o trigo, sal, ovo e a manteiga. Em seguida, vá acrescentando a mistura líquida aos poucos e homogeneizando a massa.

Em uma bancada, polvilhe farinha de trigo e despeje a massa. Comece a misturá-la, sovando bastante para que ela fique bem lisinha (aproximadamente 10 minutos).

Quando a massa estiver lisa, coloque para descansar em uma vasilha e cubra com um pano. Deixe descansar até dobrar de volume, por aproximadamente 25 minutos.

Em seguida, divida a massa em tamanhos iguais. Abra com um rolo para massas e modele os pães como desejar. Depois, acomode-os numa forma untada e cubra com o pano, deixando-o descansar por aproximadamente 1 hora.

Passado esse tempo, leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado em cima. Retire do forno e pincele manteiga por cima dos pães para dar mais brilho.

**Dica:** você pode abrir a massa e enrolar como se fosse um rocambole ou fazer bolinhas.

**Rende:** 30 pães pequenos.

Receita Saudável de...

# Suflê de vegetais



## # Ingredientes

- 4 ovos;
- 200g de cottage ou creme de ricota;
- 4 xícaras de verduras picadas (pode utilizar as folhas dos brócolis, os talos em geral, aquela sobrinha de legumes ralados como cenoura ralada, pedacinhos de tomates, espinafre, aqui a vantagem é que você pode usar o que tiver em casa, tudo vai ficar bem saboroso);
- 1/4 de cebola picada;
- Pode utilizar temperos a gosto (como: orégano, cheiro verde, alho poró);
- Azeite para refogar;
- Azeitona a gosto;
- 1 pitada de sal;
- Queijo parmesão para polvilhar.

## # Modo de preparo

No fogão, em uma panela ou frigideira, faça um refogado com o azeite, a cebola e os temperos naturais de sua preferência, até que a cebola fique transparente.

Em uma vasilha, com o auxílio de um garfo, misture todos os outros ingredientes, deixando para acrescentar o refogado por último, misturando bem.

Em um tabuleiro pequeno, untado com azeite, distribua a massa.

Por cima, salpique queijo parmesão ralado ou outro queijo de sua preferência.

Leve ao forno pré-aquecido em uma temperatura de 200°C por 40 minutos.

Receita Saudável de...

# Sorvete com base de banana



## # Ingredientes

- 2 bananas congeladas em pedaços;
- 1 colher de sopa de leite em pó (pode ser 1 colher de sopa de leite de coco em pó);
- 1/4 de xícara de água;
- 1/2 xícara de chocolate meio amargo picado ou ralado;
- 1 colher de sobremesa de mel;
- 1 pitada de sal.

## # Modo de preparo

No processador ou liquidificador, bata todos os ingredientes por 5 minutos ou até que se torne uma pasta.

Em seguida, transfira para um recipiente e leve ao congelador por 1 hora ou até endurecer.

Receita Saudável de...

# Torta de legumes



## # Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de aveia;
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite desnatado;
- 1/2 xícara de azeite extra virgem;
- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1 dente de alho grande;
- Temperos a gosto.

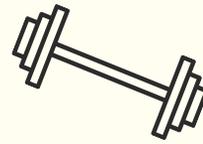
## # Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Em uma assadeira untada, coloque metade da massa no fundo, acrescente o recheio e finalize com o restante da massa.

Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30 minutos em forno médio.

Recheio: legumes levemente cozidos (cenoura, abobrinha, berinjela, tomate, cebola...).

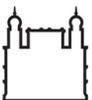


# Exercício Físico

O distanciamento social provocado pela pandemia da Covid-19 foi uma medida necessária para redução dos casos da doença. Essa medida restringiu o nosso deslocamento diário, incluindo as atividades físicas programadas e não programadas que estávamos habituados a realizar.

Com o dia a dia em casa, a maior parte da população tende a ter um aumento do comportamento sedentário, agravando diversos problemas de saúde. O aumento de horas em uma posição inadequada e a diminuição da atividade física diária contribui para o surgimento de diversos problemas, como dores musculares e articulares.

Dessa forma, é essencial que consigamos manter um mínimo de atividade física no nosso dia a dia, mantendo um comportamento ativo durante o distanciamento social. Para que você consiga elucidar melhor como é possível realizar alguns exercícios em casa, sem a necessidade de equipamentos, daremos alguns exemplos. No entanto, lembre-se que o auxílio de um profissional de educação física para que possamos adaptar uma rotina de treinos à nossa realidade, é essencial!



# Atividades que podemos variar em casa

**#1. Dança**

**#2. Caminhada pela casa**

**#3. Pular corda**

**#4. Subida de escadas**

**#5. Yoga**

**#6. Jogos ativos com sua família**

**#7. Tarefas domésticas  
(jardinagem, limpeza, arrumações)**

**#8. Jogos eletrônicos com  
realidade virtual**

**19**



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
Fundação Oswaldo Cruz



# Exercícios para o fortalecimento da região central do corpo

## # Abdominais

As diversas variações de exercícios abdominais podem ser utilizadas facilmente. Eles podem ajudar na estabilização da região central do corpo, prevenindo possíveis dores na região da coluna. Atenção para a execução correta de acordo com as suas limitações.



Imagem: Mihai Blanaaru

## # Exercícios em isometria

As variações das pranchas e pontes em isometria não precisam de nenhum equipamento para a sua realização e mobilizam o corpo inteiro em um único movimento. Busque ir aumentando o tempo que você consegue permanecer na posição, pedindo auxílio de alguém para ver se você está o tempo todo na posição correta.



Imagem: Popsugar Studios

# Exercícios para o fortalecimento de membro inferior

## # Sentar e levantar da cadeira

Com uma simples cadeira podemos realizar um movimento que já fazemos no nosso dia a dia. No entanto, atenção na execução do exercício e caso você possua alguma limitação de membro inferior, não realize o movimento sem consultar um profissional de educação física.



Imagem: Caio Mello

## # Agachamentos

Exercícios muito potentes de membro inferior podem ser realizados através das variações de agachamentos. No entanto, temos que ter atenção redobrada em sua execução e não realizar o movimento no caso de dores articulares ou outras limitações, sem a consulta de um profissional qualificado.



Imagem: Beth Bischoff / Womens Health

# Exercícios para o fortalecimento de membro superior

## # Flexão de braços na parede

Esse exercício pode ainda ser realizado no chão com o joelho apoiado, ou sem o joelho apoiado. Não realize caso tenha alguma limitação articular em membro superior.



Imagem: Laura Williams / SheKnows

## # Utilização de sobrecarga

Caso você não possua um halter em casa, outros objetos podem ser utilizados para aumentar a variação de exercícios de membro superior. Exemplo: kg de alimento, garrafa de água, frasco de amaciante de roupas, etc.



Imagem: Caio Mello

# Alongamentos

Além de serem essenciais em um programa para a melhora da aptidão física, os exercícios de alongamento auxiliam na manutenção de uma boa postura, da funcionalidade e até do relaxamento. Busque realizar uma sequência de exercícios que mobilize diversas regiões do corpo.

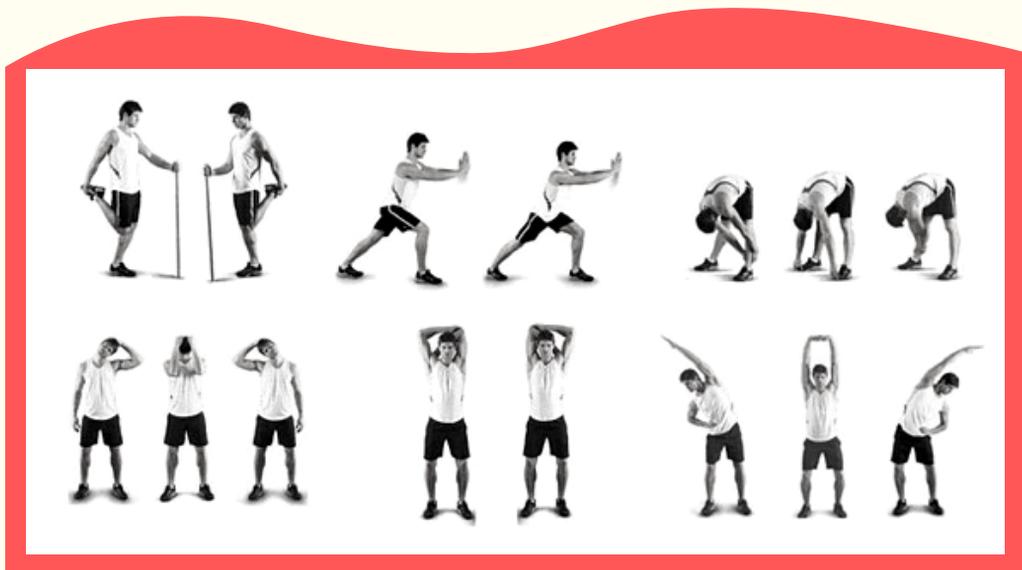
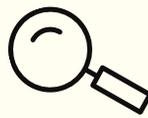
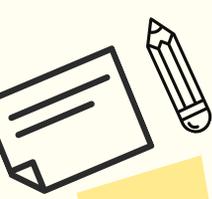


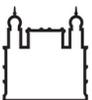
Imagem: Rafael Guedes



# Notas Saudáveis

No atual contexto de pandemia, é normal que tenhamos dúvidas em como realizar as nossas atividades habituais de forma segura, inclusive as relacionadas à alimentação. Nesse sentido, orientações de aquisição e planejamento de compras, assim como a sua higienização e preparo se tornam extremamente relevantes para reduzir o contágio e propagação do novo Coronavírus. Além disso, ter uma alimentação saudável e um corpo fisicamente ativo são algumas recomendações para a promoção da nossa saúde. Então, como podemos nos alimentar e exercitar de forma adequada durante esse período?

Pensando nisso, foram elaboradas as Notas Saudáveis, um material de linguagem simples, objetiva e funcional, baseado no **‘Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19’** da Fiocruz, que busca contribuir verdadeiramente na manutenção e obtenção de melhores condições de saúde para o trabalhador, de modo a auxiliar no enfrentamento desse momento delicado. Esperamos que as notas a seguir te apoiem e direcionem nas práticas diárias. Boa leitura!



*Notas Saudáveis em...*

# Alimentação & Nutrição



Notas Saudáveis em...

# Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?



## #1. Prefira sempre a comida de verdade

Os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da sua alimentação (ex.: cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas). Estes alimentos apresentam mais fibras e nutrientes.

## #2. Reduza a quantidade dos ingredientes culinários

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades. Seu consumo exagerado está relacionado ao desenvolvimento de algumas doenças.

## #3. Limite o consumo de alimentos processados

São eles: conservas de legumes, compota de frutas, queijos, pães... Não deixe que este período em isolamento social seja um estímulo ao consumo de alimentos de valor nutricional reduzido.

## #4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

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 se alimentar em lugares tranquilos e limpos. 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 testá-las em família. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

## #7. Planeje bem o 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 uma rotina de preparo para as refeições.

## #8. Beba água com regularidade

Mantenha um bom estado de hidratação. Beba, pelo menos, dois litros de água por dia, vá bebendo aos poucos ao longo do dia!

*Notas Saudáveis em...*

# Como planejar a aquisição de alimentos?



## **#1. Verifique os alimentos que você já tem**

Verifique os alimentos que ainda estão disponíveis em casa para que compre apenas o que precisa, sem exageros.

## **#2. Cheque a capacidade da sua dispensa**

Verifique a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, freezers e armários, para que possa organizá-los e mantê-los seguros.

## **#3. Inclua alimentos saudáveis**

Considere a importância de incluir sempre alimentos saudáveis, ou seja, alimentos in natura e minimamente processados, tais como: cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas.

## **#4. Pense na durabilidade dos alimentos**

Por exemplo, ao comprar verduras, opte pelas que consigam ficar um tempo maior na refrigeração, ou que seja possível o seu congelamento, como a couve, brócolis, couve-flor e outras.

## **#5. Faça uma lista de compras**

Após realizar o planejamento das refeições, inicie a lista de compras. Assim você não esquecerá de comprar tudo o que precisa. Uma dica é comprar uma quantidade menor, mas com variedade.

Notas Saudáveis em...

# Como fazer a higienização do hortifruti?



## #1. Primeira etapa

Lavar as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos. Depois, retirar as partes deterioradas ou que não serão utilizadas dos alimentos.

## #2. Segunda etapa

Lavar em água corrente os vegetais folhosos (alface, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um.

## #3. Terceira etapa

Colocar de molho em solução clorada, lembrando que todos os produtos para este fim devem apresentar no rótulo o registro do Ministério da Saúde. Para esta etapa há duas opções, descritas nas observações a seguir.

### #3.1 Observações

**Solução clorada própria para alimentos:** deve ser seguida as instruções do fabricante.

**Água sanitária (sem alvejante e sem perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio:** Diluir 1 colher de sopa para 1 litro de água potável, por 10 minutos.

**Atenção:** os alimentos devem ficar totalmente imersos em ambas as soluções.

## #4. Quarta etapa

Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes um a um e então, secar os alimentos. Agora já está pronto para consumo!

**Dica:** deixar os alimentos bem secos aumenta a durabilidade deles.

*Notas Saudáveis em...*

# Como fazer a higienização das compras?



## **#1. Na chegada das compras**

Lave as mãos com água e sabão. Sempre que possível, descarte as embalagens dos alimentos e guarde-os em recipientes limpos e identificados com data de validade, a fim de evitar o consumo de alimentos vencidos.

As embalagens que podem molhar (garrafas, latas e plástico) podem ser lavadas com água e sabão.

## **#2. Higienização de embalagens não laváveis**

Utilizar álcool 70% ou uma diluição de uma medida de água sanitária (sem alvejante e sem perfume, que tenha registro no Ministério da Saúde) + nove medidas de água.

Para facilitar a aplicação, utilize um borrifador e um pano limpo, que deve ser lavado após o uso.

## **#3. Orientações para higienização e armazenamento de ovos**

Após a higienização das mãos, a embalagem deve ser descartada e os ovos guardados em recipiente próprio na geladeira.

Caso haja necessidade de lavagem por sujidades aparentes, a higienização deve ser feita no momento do consumo.

## **#4. Orientações relacionadas ao delivery**

Sempre que possível, opte pelo pagamento no cartão online, para evitar o contato com a máquina do cartão. Higienize de acordo com esta Nota Saudável e a anterior.

Não se esqueça: sempre lave as mãos antes de receber o delivery. Observe a embalagem e, se ela estiver violada, realize a devolução.

## **#5. Reforçamos alguns pontos**

**1.** Para alimentos prontos, tente escolher locais de sua confiança, quanto às práticas de higiene e segurança alimentar. Além disso, quando possível, descarte as embalagens e transfira o alimento para um recipiente limpo.

**2.** Não se esqueça: lave sempre as mãos com água e sabão ao terminar o processo de higienização e antes de consumir os alimentos.

*Notas Saudáveis em...*

# Orientações de como realizar as compras.



## #1. Cuidados na aquisição

Ao comprar os alimentos, se atente à data de validade, condição da embalagem (furos, sujidades e etc.) e aparência.

Ao comprar frutas, legumes e verduras, observe a quantidade que você precisa e o seu estado de maturação, para que não haja desperdício.

## #2. Agroecologia

Na agroecologia, o alimento é produzido de forma sustentável, respeitando a interação com o meio ambiente até a comida chegar em nossas mesas. Com isso, dê preferência ao consumo de alimentos produzidos por pequenos agricultores.

## #3. Feiras livres

Pensando em ambientes agroecológicos, as feiras livres são uma ótima opção para conhecer novos alimentos e obtê-los mais frescos e com um teor nutricional mais alto.

**Lembre-se:** evite experimentar os alimentos nas feiras, espere chegar em casa para higienizá-los.

## #4. Safra dos alimentos

É o período de melhor disponibilidade de determinado alimento no mercado.

Por ter o crescimento em condições climáticas e de solo mais favoráveis, costumam possuir menos agrotóxico, maior qualidade e melhor sabor.

## #5. Atenção

1. Evite manusear os alimentos, a não ser, os que serão colocados no carrinho.
2. Cumpra a distância de segurança determinada pelo Ministério da Saúde.
3. Higienize as mãos antes e depois das compras e após a higienização das embalagens.

Notas Saudáveis em...

# Técnicas para o congelamento dos alimentos.



## #1. Sua importância

É um método que retarda o processo de deterioração dos alimentos e pode inibir o crescimento de microrganismos prejudiciais a saúde.

Um congelamento bem feito não provoca grandes variações dos nutrientes, sendo um ótimo método de conservação que pode auxiliar na sua rotina e planejamento alimentar.

## #2. Branqueamento

Técnica recomendada para o congelamento de vegetais. Após higienizar e retirar as partes danificadas, escalde o alimento em água fervente (sem deixar que cozinhe demais). Em seguida, resfrie em bacia com água gelada. Antes de congelar, seque e armazene os alimentos em potes tampados ou em sacos plásticos retirando todo o ar.

## #3. Tempo de congelamento

Os alimentos congelados, também apresentam prazo de validade.

**Carnes:** 15 dias;

**Legumes:** 7 dias;

**Frutas:** 5 dias;

**Refeições prontas:** 3 dias (se foi você mesmo que preparou).

## #4. Congele pequenas porções dos alimentos

Separe a comida em pequenas porções para que sejam congeladas mais rápido, evitando o “recongelamento” e o desperdício.

**Atenção:** Evite congelar os alimentos quentes ou mornos.

## #5. Descongelamento

1. Carnes cruas devem ser descongeladas sob refrigeração;
  2. Alimentos prontos para o consumo podem ser descongelados no refrigerador ou no micro-ondas;
  3. O descongelamento de vegetais pode ser realizado direto na panela ou no vapor;
  4. Ao descongelar o alimento é importante consumir o mais breve possível;
- Atenção:** não congele ovos cozidos, gema crua, clara cozida ou em neve e preparações a base de amido de milho.

Notas Saudáveis em...

# Desmistificando os alimentos.



## #1. Alimentação e Covid-19

Alguns alimentos específicos e suplementos alimentares foram apontados como capazes de prevenir ou combater a Covid-19, porém não há evidências científicas que confirmem essas informações.

O que é recomendado pelo Ministério da Saúde é uma alimentação saudável.

## #2. Alimentos *in natura*

São alimentos na sua forma mais natural. Eles devem ser a base da nossa alimentação para que ela seja saudável, ou seja, nosso consumo maior deve ser de alimentos *in natura*.

Lembre-se sempre de diversificar o consumo dos alimentos *in natura*, para que o organismo absorva uma maior variedade de nutrientes.

## #3. Suplementos

Suplementos alimentares tem a finalidade de fornecer nutrientes, em complemento à alimentação. Portanto, eles não devem ser utilizados em substituição aos alimentos!

Em alguns casos eles são necessários, porém sempre precisam de indicação e acompanhamento de nutricionista ou médico.

## #4. Alimentos milagrosos

Fique atento aos alimentos ditos “milagrosos”, nenhum alimento sozinho tem esse poder!

Porém, uma alimentação equilibrada com consumo regular de alimentos variados, isso sim, pode trazer grandes benefícios para a saúde.

O grande “milagre” é o consumo diversificado e regular de alimentos saudáveis!

*Notas Saudáveis em...*

# Exercício Físico



*Notas Saudáveis em...*

# Como se manter ativo durante o isolamento social?



## **#1. Evite treinos muito intensos**

O principal objetivo no momento é se manter fisicamente ativo. Treinos de longa duração e alto esforço devem ser evitados, pois podem piorar a sua imunidade.

## **#2. Nada de invenções!**

Manter o corpo ativo, praticando exercícios que você já realiza ou realizou na sua rotina de treino é a melhor estratégia.

## **#3. A preparação é fundamental**

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.

## **#4. Crie uma rotina**

A recomendação para que possamos nos beneficiar dos efeitos do exercício é de 150 minutos por semana (cerca de 30 minutos por dia), em intensidade moderada.

## **#5. O importante é se movimentar**

Se você está realizando o exercício em uma intensidade mais baixa, lembre-se que qualquer tempo dedicado é melhor do que nenhum exercício.

## **#6. Peça ajuda!**

Procure orientação de um profissional de educação física, e ele saberá prescrever a melhor estratégia de treinos de acordo com o seu nível de condicionamento e suas limitações.

Notas Saudáveis em...

# Qual tipo de exercício eu posso fazer em casa?



## #1. Foque em um tipo de exercício que você sinta prazer em praticar

Altere as atividades e não exagere na dose, a frequência semanal é o ponto chave.

## #2. Exercícios de alongamento ajudam no ganho de flexibilidade e na melhora da aptidão física

Eles podem aumentar até o relaxamento e a ativação de áreas do cérebro associadas ao prazer.

## #3. Jogos eletrônicos com realidade virtual podem ser uma ótima opção

Eles contribuem na manutenção/melhora do equilíbrio, capacidade funcional e condicionamento aeróbico. Demonstram ser interessantes inclusive para idosos!

## #4. A manutenção do condicionamento aeróbico e força muscular são muito importantes

Pular corda, exercícios de força com o próprio peso do corpo ou uma caminhada (se possível) no quintal, contribuirá para a melhora do seu estado de saúde.

## #5. Tarefas domésticas nos ajudam na manutenção de uma vida ativa

Procure parcelar as tarefas durante a semana para que não ocorra uma sobrecarga em um dia só.

- Assista TV em pé por um período;
- Caminhe pela casa várias vezes ao dia;
- Suba e desça escadas, se não tiver nenhuma limitação.

Notas Saudáveis em...

# Como estipular metas para se manter ativo durante o isolamento social?



## #1. Melhore o seu condicionamento de maneira gradativa

Compare você com você mesmo e busque evoluir o seu condicionamento aos poucos. Qualquer avanço é uma conquista importante, seja na quantidade de minutos de exercícios realizados na semana ou, se você já é ativo, na manutenção de um programa de exercícios.

## #2. Tente caminhar entre 5 a 10 mil passos por dia

Com o isolamento social, essa meta ficou mais difícil de ser atingida, dependendo da sua moradia. Mas lembre-se que aumentar o seu número de passos diários já pode contribuir para a sua saúde.

**Obs:** muitos aplicativos podem ajudar na contagem de passos diária.

## #3. Realize 150 min por semana de atividade leve a moderada ou 75 min de atividade rigorosa

Essa é uma recomendação para que você distribua as atividades ao longo da sua semana.

**Atenção:** se você estiver em uma condição sedentária, mantenha sempre uma intensidade leve a moderada. Mesmo pessoas ativas devem evitar treinos muito extenuantes no momento.

## #4. Realize diferentes tipos de atividades

Altere treinos que englobem exercícios de força, aeróbicos e flexibilidade.

**Lembre-se:** variar o tipo de atividade é essencial para a sua saúde física e mental.

## #5. Tenha claro que o objetivo principal é: Saúde!

É claro que objetivos estéticos e de performance são importantes, mas devido as restrições atuais, a prioridade é utilizar o exercício como um aliado para a promoção da saúde.

*Notas Saudáveis em...*

# O que pode ajudar na adesão a um programa de exercícios?



## **#1. Identificar qual a minha condição atual**

E o que pode contribuir para que eu possa evoluir para a próxima fase da escala abaixo:

- 1- Nem penso em iniciar;
- 2- Tenho planos de iniciar;
- 3- Estou em preparação;
- 4- Iniciei há pouco tempo;
- 5- Já pratico exercício.

## **#2. Histórico associado ao exercício e companhia (mesmo que online) durante o treino**

Pensar em alguma atividade que você já realizou em sua vida e conseguiu ter alguma frequência, pode ajudar.

Além disso, muitos praticantes relatam que a companhia de um amigo ou um professor que você tenha afinidade, contribui com o processo.

## **#3. Focar na avaliação das minhas sensações durante o treino**

**Objetivo do treino:** Sinto-me bem, sinto prazer, estou motivado, me sinto capaz de realizar o treino, entendo que o treino me fará bem, estou cuidando da minha saúde.

**Evitar durante o treino:** desprazer, dor, desconforto excessivo, se sentir incapaz de realizar o treino, não entender o objetivo do treino.

## **#4. Avaliar a viabilidade de manutenção daquela atividade**

Os profissionais de educação física têm se reinventado para criar novas soluções.

Procure avaliar a sua rotina e o seu comportamento e busque a atividade que possui mais chances de você permanecer ao longo do tempo.

*Notas Saudáveis em...*

# Como manter as crianças fisicamente ativas durante o isolamento social?



## **#1. Procure criar atividades lúdicas!**

Elas tendem a atrair mais atenção! É importante que a criança experimente estímulos diversos para a ampliação do seu repertório motor.

Estimule o uso dos membros direito e esquerdo e a melhora da coordenação em diferentes atividades.

## **#2. Lembre-se que criança não é um "mini atleta"**

Cuidado com o estímulo de atividades e séries de exercícios que são destinadas a adultos. A especialização precoce em determinada atividade, repetindo muitas vezes o mesmo movimento, pode gerar o desinteresse e problemas de desenvolvimento.

## **#3. Aproveite da criatividade para desafios e jogos dentro de casa:**

- Desafios de equilíbrio;
- Desafios de trajetos variados;
- Desafios de lateralidade;
- Jogo de Amarelinha;
- Jogo de Elástico;
- Jogos de rastejar, atravessar por cima de objetos, pular corda, dançar;
- Jogos eletrônicos que estimulam movimentos corporais.

## **#4. Diminua o tempo da criança em frente às telas (tablets, celulares, televisão)**

Materiais que possuímos em casa podem ajudar:

- Bola de meia;
- Bexiga de ar;
- Túnel de caixas;
- Peteca.

# Agradecimentos



.....

Que as Notas Saudáveis  
possam estar presentes no  
cotidiano dos trabalhadores,  
incentivando escolhas mais  
saudáveis e contribuindo na  
promoção da saúde.



- Nasa/CST/Cogepe



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz





# Referências

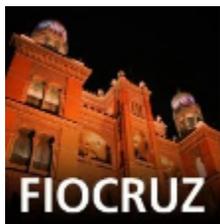
BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coronavírus/Covid-19: O que você precisa saber. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 09 de jul de 2020

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19**. Ministério da Saúde, 2020.

Os *cards* individuais das Notas Saudáveis estão disponíveis para download e para compartilhamento nas redes sociais. Baixe-os no link:

**<https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>**



## Coronavírus | Covid-19 - Material para download

A Fiocruz tem produzido uma série de...

[portal.fiocruz.br](https://portal.fiocruz.br)



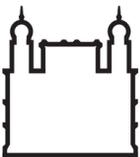
Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz





PATRIMÔNIO  
DA SOCIEDADE  
BRASILEIRA



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
**Fundação Oswaldo Cruz**



**FIOCRUZ SAUDÁVEL**

