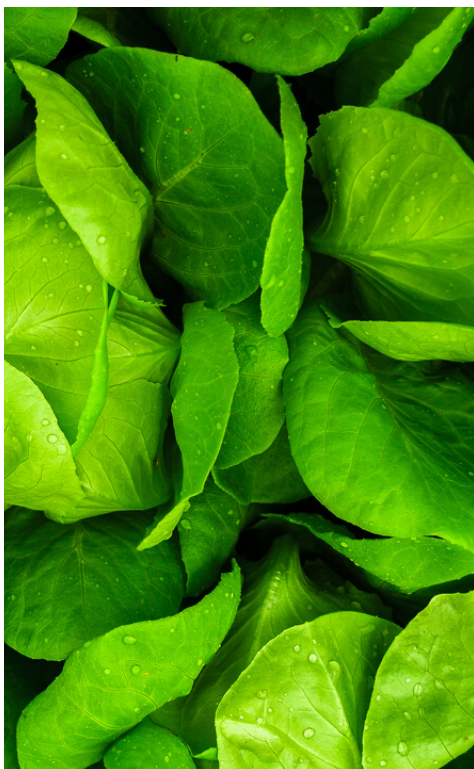


# Higiene de alimentos em tempos de COVID-19:

## O que é preciso saber ?



Abril 2020

# Introdução



No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou pandemia de **Covid-19**, relacionada ao **novo coronavírus (SARS-CoV-2)**. Esse vírus é transmitido por gotículas e outras secreções que saem da boca e nariz de uma pessoa doente ou que esteja contaminada e não apresente sintomas (portador assintomático).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e estudos científicos, o novo coronavírus pode sobreviver por horas e até dias dependendo da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente.

Diante disso, é importante ficar atento para que não ocorra contaminação no momento da compra e da manipulação dos alimentos.





## **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?**

O novo coronavírus necessita de um hospedeiro para se multiplicar e sua transmissão está relacionada ao contato com um indivíduo infectado ou por contágio indireto, através de superfícies e objetos contaminados.

Até o momento, não existem evidências científicas de que vírus causador da Covid-19 seja transmitido por meio de consumo dos alimentos. Apesar disso, torna-se prudente ter cuidados com a obtenção, preparo e manipulação dos alimentos.



# **Importância dos cuidados relacionados à higiene de alimentos**

As boas práticas ou os cuidados durante a manipulação de alimentos previnem várias doenças. Estes cuidados devem estar inseridos no dia a dia de quem prepara as refeições e não somente em tempos de Covid-19.

A seguir serão apresentadas várias orientações relacionadas a compra, o manuseio e o preparo dos alimentos.





# Compras de alimentos durante a pandemia de Covid-19

Mercados, feiras e padarias são ambientes onde pode ocorrer grande circulação de pessoas que entram em contato com alimentos e superfícies. Deste modo, são necessários alguns cuidados:

- Não vá às compras se você é do grupo de risco ou apresente algum sintoma de doenças respiratórias;
- Faça a previsão do que irá consumir para reduzir às idas aos locais de compra de alimentos;
- Limpe o carrinho ou o cesto com álcool 70% antes de colocar as mãos, ou as compras.



## **Compras de alimentos durante a pandemia de Covid-19**

- No local de compras mantenha a distância, de, no mínimo, 1 metro de outras pessoas;
- Durante a compra não coloque a mão no rosto, nariz, olhos ou boca;
- Use sacolas retornáveis (*Ecobags*) durante as compras, pois podem ser higienizadas a cada uso;
- No caso de guardar as compras no porta-malas do carro, limpe as mãos com álcool em gel e também o volante e o banco do veículo.





# Armazenamento dos alimentos em sua casa

- Reserve um local para deixar as sacolas de compras.
- No caso de uso de sacolas de compras de plástico, descarte-as.
- Ao retirar os alimentos das sacolas, já inicie a higienização de embalagens\* e os coloque em uma superfície limpa.
- Após finalizar a higienização de embalagens e alimentos, higienize as superfícies utilizadas com água e sabão/detergente e aplique álcool 70% ou solução clorada.



## Higienização de embalagens:

- Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão.
- Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool 70%.
- Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar o produto.
- Vegetais devem ser lavados e sanitizados\* com solução clorada antes do armazenamento.

\*Veja como higienizar na próxima página.

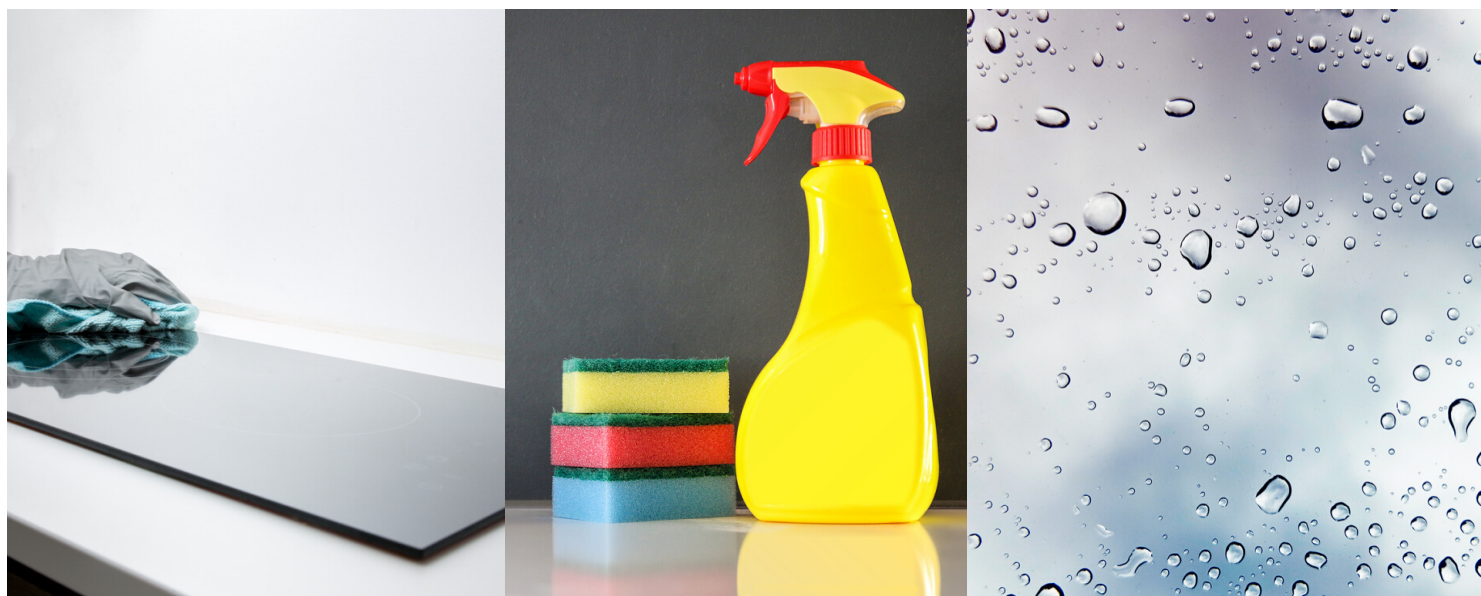




## **Higienização de frutas e hortaliças**

- Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais que estejam estragadas/danificadas;
- Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um);
- Coloque os vegetais em solução clorada\* por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água);
- Enxágue os vegetais em água corrente;
- Armazene adequadamente.

\*Verificar na embalagem se o produto é recomendado para uso em alimentos. No caso de uso de produtos comerciais de sanitização, seguir as orientações do fabricante.



## **Higienização de superfícies e utensílios**

As superfícies (bancadas, pias), os utensílios (talheres, pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.

Os produtos de limpeza (saneantes) que serão utilizados devem estar devidamente regularizados na Anvisa e que sejam indicados para a respectiva finalidade. Para isso, confira as informações na embalagem do produto.

Veja a seguir como proceder higienização as superfícies e utensílios.





## Higienização de superfícies e utensílios

- Faça a limpeza com água e sabão/detergente para retirar resíduos de alimentos;
- Enxágue com água;
- Faça a sanitização com aplicação de solução clorada\* por 15 minutos ou álcool 70%;
- No caso de solução clorada, realize o enxágue da superfície.

\*Para preparar a solução clorada, utilize uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água. No caso de uso de produtos comerciais de sanitização, siga as orientações do fabricante.



## **Higienização das mãos**

Ao preparar os alimentos deve-se lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de:

- Tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
- Tocar ou coçar os olhos;
- Tocar na boca;
- Preparar alimentos crus, como carne, verduras, legumes e frutas;
- Tocar superfícies que não foram higienizadas;
- Manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos;
- Ir ao banheiro/sanitário.





## **Higienização das mãos**

- 1- Passe sabonete e água nas mãos;
- 2- Esfregue a palma de cada mão;
- 3- Esfregue os dorsos das mãos;
- 4- Esfregue entre os dedos de cada mão;
- 5- Esfregue o polegar de cada mão;
- 6- Esfregue a ponta dos dedos na palma da outra mão;
- 7- Lave os punhos de cada mão;
- 8- Enxágue bem e seque com papel toalha descartável;
- 9- Finalize com uso de álcool em gel ou álcool 70%.



## **Cuidados durante o preparo dos alimentos**

- Realize a higienização de superfícies e utensílios após manipular alimentos crus.
- Cozinhe bem os alimentos. Vários microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor.
- Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada.
- Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo.



# REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **O novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos?** Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset\\_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201/pop\\_up?\\_101\\_INSTANCE\\_FXrpx9qY7FbU\\_viewMode=print&101\\_INSTANCE\\_FXrpx9qY7FbU\\_languageld=pt\\_BR](http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201/pop_up?_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_viewMode=print&101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_languageld=pt_BR)> . Acesso em: 06 Abril. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **ANVISA esclarece sobre o novo coronavírus e os alimentos.** Disponível em: <<http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php/149-noticias/noticias-2020/1148-anvisa-esclarece-sobre-o-novo-coronavirus-e-os-alimentos>> . Acesso em: 06 Abril. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **CARTILHA SOBRE BOAS PRÁTICAS PARA SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO.** 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: 06 ABRIL. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). NOTA TÉCNICA SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA NO 22/2020. **RECOMENDAÇÕES E ALERTAS SOBRE PROCEDIMENTOS DE DESINFECÇÃO EM LOCAIS PÚBLICOS REALIZADOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.** DISPONÍVEL EM: <HTTP://PORTAL.ANVISA.GOV.BR/CORONAVIRUS/REGULAMENTOS>. ACESSO EM: 02 ABR. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, **O que é coronavírus? (COVID-19).** 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 31 mar. 2020.

CASTRO, M. T. **Comprando alimentos durante a pandemia de Covid-19.** Food Safety Brazil, 2020. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/comprando-alimentos-durante-pandemia-de-covid-19/>>. Acesso em: 06 abril. 2020.

DUTRA, L. **Manual da geladeira segura e organizada.** Food Safety Brazil, 2020. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/manual-da-geladeira-segura-e-organizada-dicas-para-manter-sua-comida-sempre-bem-refrigerada-e-sem-riscos/>>. Acesso em: 06 abril. 2020.

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA). **FOOD SAFETY AND THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19).** DISPONÍVEL EM: <<HTTPS://WWW.FDA.GOV/FOOD/FOOD-SAFETY-DURING-EMERGENCIES/FOOD-SAFETY-AND-CORONAVIRUS-DISEASE-2019-COVID-19>>. ACESSO EM 3 ABRIL. 2020.

KAMPF, G. et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. **The Journal of Hospital Infection**, v. 104, n. 3, p.246–251, 2020.

# ATRIBUIÇÕES DE IMAGENS

<<https://3eaf214443cb92a1.cdn.gocache.net/wp-content/uploads/2018/12/alimentos-760x450.jpg>>

<[https://esbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/05/lavar-maos-corretamente-h1n1\\_0.jpg](https://esbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/05/lavar-maos-corretamente-h1n1_0.jpg)>

<<https://www.canva.com>>

< <https://www.coronavirus.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/coronavirus-1-1536x864.jpg>>

<<https://farmagente.com.br/wp-content/uploads/2018/11/Higienizar-Alimentos.jpg>>

<<https://prodoctor.net/blog/wp-content/uploads/2016/04/limpeza-higienizacao-e-clincias-medicas.jpg>>



# Realização:

## Projeto de Extensão

*Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação:  
avaliação e orientação para produção de alimentos  
seguros*

### Equipe:

Eduarda Cristina Rodrigues de Moraes Viana  
Isadora Silva Oliveira  
Jéssica Gonçalves dos Santos  
Jhenifer de Souza Couto Oliveira

### Coordenação:

Prof. Jackline Freitas Brilhante de São José



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO ESPÍRITO SANTO

ProEx

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO