

**Cuidados para**  
*manipuladores de alimentos em*  
*estabelecimentos comerciais,*  
em tempos de *pandemia da COVID-19*

*# se liga nas dicas* 



## Saiba um pouco mais sobre o coronavírus em alimentos

- As informações até o momento apontam que o novo coronavírus, *não é transmitido* por meio dos alimentos, mas é *transmitido de pessoa para pessoa* pelo contato próximo, ou por algum *utensílio de trabalho* ou alguma *superfície*, como *mesas ou bancadas*.

*COVID19* é o nome da *doença* causada pelo coronavírus.

- Por isso, as *orientações* para os manipuladores de alimentos envolvem as condições para *diminuir ou evitar* este tipo de *transmissão e proteger os trabalhadores* de adoecerem em contato com os fregueses ou clientes, durante seu dia de trabalho.
- Os *manipuladores de alimentos* são as pessoas que entram em *contato com os alimentos* nos locais onde alimentos são *processados e comercializados/vendidos*.

- Os estabelecimentos que vendem alimentos estão autorizados a abrir suas portas para os compradores, mas devem ter um cuidado especial para *evitar o espalhamento do coronavírus*. Aqui daremos algumas dicas de como os trabalhadores, com o apoio e o suporte dos patrões, devem agir no seu local de trabalho.



*# fica a dica*

- Os manipuladores de alimentos devem *redobrar os cuidados* com a sua *higiene pessoal*, com a *higiene do local de trabalho* e com a *higiene dos alimentos*.

*#seja consciente #fique esperto* 

As atitudes mais importantes para todas as pessoas, especialmente os manipuladores de alimentos, neste momento, são:

- *Fique a 1 metro e meio* de distância do cliente e, se possível, dos outros funcionários também . 
- Use *máscaras protetoras no rosto*, que devem ser trocadas a cada 2 horas. 

- Mantenha o *ambiente* de trabalho sempre *limpo*.
- *Lave as mãos* com muita frequência, atenção e cuidado, em água corrente e bastante sabão líquido, que pode ser o detergente neutro usado nas cozinhas.





Fique por dentro dos passos importantes na  
*lavagem das mãos*, veja:

1. *Molhe* as duas mãos, sem encostar na pia;
2. Despeje na palma da mão uma quantidade de *sabão líquido* suficiente para lavar as duas mãos inteiras e os punhos;
3. Passe o sabão nas *palmas das mãos*, esfregando uma na outra;

4. *Esfregue a palma da mão* esquerda sobre o dorso (ou o lado de fora) da mão direita, *entrelaçando os dedos* até a base dos dedos, no cantinho entre um dedo e outro.

*Faça igual com a outra mão;*



5. *Esfregue os dedos* dobrados na palma da outra mão e depois faça igual com a outra mão;

6. *Esfregue a ponta dos dedos* na palma da outra mão e depois faça igual na outra mão;

7. *Esfregue o polegar* (o dedão) com a palma da outra mão e depois faça igual com o outro dedão;



8. *Esfregue o punho* esquerdo com a mão direita e depois faça o mesmo com o outro punho;

9. *Seque* as mãos com *papel toalha* e o descarte no lixo;



10. Se necessário, utilize *álcool gel 70%* para complementar a higienização das mãos, *esfregando* (friccionando) *as mãos* até a secagem completa do álcool.

Importante: se foi pouco sabão, *enxágue* as mãos e *pegue mais sabão* para continuar, em qualquer etapa que você estiver.



Uma pergunta importante: quando devo *lavar as mãos*?

A resposta é **SEMPRE!**

Mas, principalmente quando:

- Voltar do *banheiro*;
- *Tossir, espirrar, coçar* ou *assoar o nariz*; 
- *Coçar os olhos* ou *tocar a boca*; 
- *Trocar de tarefa* ou *serviço* ou de *alimento* a ser manipulado;

- Tocar em objetos como *celular, chaves, maçanetas, dinheiro* ou *latas de lixo*;
- *Retornar ao setor* de trabalho após os intervalos de descanso ou de lanche.
- Deve-se *evitar falar* sem necessidade, *evitar cantar, evitar assoviar* e *evitar comer* no ambiente de trabalho.



*# cuide de você e de quem trabalha com você!*

No Estado do *Espírito Santo*, as medidas de proteção às pessoas que trabalham em *supermercados, mercados e minimercados, padarias, hortifrútis e lojas de conveniência* foram reforçadas para diminuir a possibilidade de espalhamento da doença.

As *condições* adequadas, os *equipamentos de proteção* e os *produtos de limpeza* e higienização devem ser *fornecidos pelo dono* do estabelecimento.

Estes locais devem:

- Ter uma *pia para lavagem das mãos* com água corrente, com *sabão líquido* à disposição, *tolhas de papel* e *lixeira* para o papel usado;



- Ter recipiente com *álcool gel 70%* para complementar a higienização das mãos;

- Ter *máscaras descartáveis* disponíveis para os funcionários para o uso durante todo o tempo do trabalho, principalmente aqueles que atendem o público. Se ficar a menos de 1 metro e meio do cliente, o funcionário deve usar uma *máscara de acrílico*, tipo de soldador ou *face shield*.



Para *aumentar a segurança* dos funcionários, os *utensílios*, as mesas, as bancadas de trabalho, os balcões, balanças, maçanetas, corrimãos, interruptores de lâmpadas, máquinas de cartão, os carrinhos de compras e outras *superfícies* devem ser frequentemente desinfetados com *álcool a 70%* ou com uma solução de *1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água* filtrada, em um borrifador.

- Os *pisos* também devem ser *higienizados* frequentemente com a solução de água sanitária.
- Mantenha o *ambiente* de trabalho sempre *limpo*.
- *A água sanitária deve ter autorização para uso em locais que manipulam alimentos escrita no rótulo.*

- Os *alimentos* que são usados *crus* devem ser lavados um a um em *água corrente* e depois colocados de molho na *solução de água sanitária\** autorizada para alimentos, durante *10 minutos*;

\*Solução: *1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água* filtrada.



- As *embalagens de plástico e lacradas* dos alimentos devem ser *lavadas com água e sabão* antes de serem abertas para o uso;
- As *embalagens de papel* ou que *não* estejam *lacradas* devem ser limpas com *álcool a 70%*, antes de serem abertas para o uso.



- Especialmente no caso de *sintomas respiratórios e febre*, o funcionário deve ser *afastado do trabalho* imediatamente.



- Quando estas *regras* são seguidas, o manipulador de alimentos *protege a si próprio*, os *colegas de trabalho*, os seus *familiares* e os *clientes*.



*#seja consciente #fique esperto*

Como se manter *saudável* e *resistir* ao coronavírus?

Apesar de não existir nenhum alimento envolvido diretamente na prevenção ou tratamento do coronavírus, em tempos de pandemia é importante buscar o *fortalecimento do sistema imunológico* com uma *dieta saudável e consciente*, que deve seguir os seguintes passos:



*# se liga nas dicas*



- Consuma pelo menos *5 porções* de *frutas e verduras* ao dia. Esses alimentos possuem vitaminas, minerais e fibras, nutrientes necessários em uma dieta saudável e que ajudam o organismo a combater infecções;

- Prefira as *frutas e legumes* desta *época* na sua *região*:

*Acerola, banana, cajá-manga, caqui, carambola, laranja, melão, mexerica.*



*Abóbora, almeirão, batata-doce, berinjela, jiló, mandioca, quiabo, taioba*



- Priorizar o *aproveitamento integral* dos alimentos, utilizando *cascas, talos e sementes*, mas sempre atentar para a necessidade de realizar uma *boa higienização* dos alimentos;



- Utilizar *pequenas quantidades* de *óleos, gorduras, sal e açúcar* no preparo das refeições;

- *Beber* bastante líquido: é importante o consumo de pelo menos *6 a 8 copos de água por dia* (aproximadamente 2L) para manter-se *hidratado* e *apoiar o sistema imunológico*, que são as defesas naturais do nosso organismo;
- *Reduzir* o consumo de *bebidas alcoólicas*, uma vez que possuem *baixo valor nutricional, alto valor calórico* e o consumo excessivo está relacionado a uma série de *problemas de saúde*.



*A saúde é nosso bem mais precioso!*

*Seguindo estas dicas e sugestões acreditamos que todos podemos contribuir para prevenir o espalhamento da doença causada pelo coronavírus.*

*#Seja cuidadoso!*

*#Fique seguro!*

*#Siga as dicas!*

*#Estamos juntos!*



*As professoras do Curso de Nutrição do Centro de Ciências Exatas, Naturais e da Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo: Adriana Hocayen de Paula, Daniela da Silva Oliveira e Mirelle Lomar Viana desenvolveram esta cartilha no intuito de colaborar na divulgação de alguns conhecimentos importantes ao combate à pandemia da COVID-19.*

*Qualquer dúvida estamos a disposição no email:*

*[adrianahpaula@hotmail.com](mailto:adrianahpaula@hotmail.com)*



Para fazer esta cartilha, consultamos os seguintes documentos:

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Higienize as mãos: Salve vidas. Disponível em:  
[http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/control/higienizacao\\_simplesmao.pdf](http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/control/higienizacao_simplesmao.pdf).  
Acesso em 17/04/2020.
- \_\_\_\_ 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\\_languageId=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_languageId=pt_BR). Acesso em: 17/04/2020.

- \_\_\_\_ Resolução-RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Disponível em:  
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%25830-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>. Acesso em: 17/04/2020.
- Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas – CFN/CRN. Recomendações do CFN – boas práticas para a atuação do nutricionista e técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Disponível em:  
[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota\\_coronavirus\\_3-1.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf). Acesso em: 17/04/2020.

- Food and Agriculture Organization of the United Nations – FAO. 2020. *Maintaining a health diet during the COVID-19 pandemic*. Rome. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/ca8380en>. Acesso em 27/04/2020.
- Governo do Estado do Espírito Santo. Decreto Nº 4632 – R DE 16/04/2020: Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública decorrente do coronavírus (COVID-19) de redução de circulação e aglomeração de pessoas em hipermercados, supermercados, minimercados, hortifrútis, padarias e lojas de conveniência. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=393135>. Acesso em 18/04/2020.

Para fazer esta cartilha utilizamos figuras de *emoticons* encontrados no seguinte site:

. *Emoji face*. Disponível em: <https://www.emoticonsparaoface.com/emoji/>. Acesso em 25/04/2020.