



**CORONA VÍRUS (COVID-19):
O que fazer com as compras ao chegar em casa?**



Realização



Apoio



Sumário



Apresentação.....	1
Cuidados necessários ao fazer as compras.....	2
Atitudes que contaminam os alimentos.....	3
Higienização de frutas e hortaliças.....	4
Higienização das embalagens das superfícies e utensílios.....	6
Higienização das mãos.....	9
Curiosidades.....	9
Referências.....	13
Atribuições de imagens.....	14

Apresentação



Caro Leitor:

Essa cartilha foi elaborada para a população em geral com o objetivo de auxiliá-los na higienização das compras assim que chegarem da rua.

Com o aumento no número de casos de contaminação da população pelo Covid 19, aumenta-se também a necessidade de tomar os devidos cuidados para evitar o contágio e com isso a higienização dos produtos antes de guardá-los também pode ser um aliado na luta contra a proliferação do coronavírus.

Mudanças no estilo de vida da população são primordiais para diminuir a contaminação pelo vírus!

Cuidados necessários ao fazer as compras



Supermercados e feiras livres são ambientes onde ocorre uma grande circulação de pessoas e essas entram em contato com os alimentos e as superfícies. Deste modo, são necessários alguns cuidados para minimizar os riscos de contágio pelo vírus:

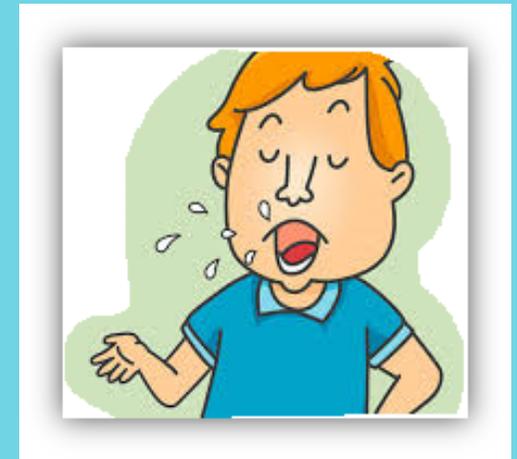
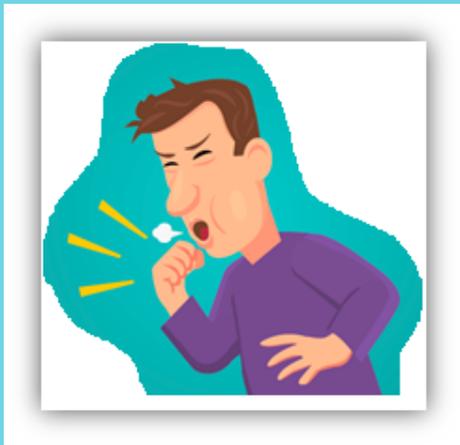
- **Higiene pessoal**
- **Sempre lavar as mãos após usar o banheiro, tossir, espirrar, assoar o nariz, ou tocar ferimentos e curativos**
- **Sempre higienizar as mãos antes de iniciar as compras**
- **Higienizar os carinhos de compras com álcool 70%**
- **Higiene durante a manipulação dos alimentos**
- **Não manter contato oral com os alimentos durante a compra (provar os alimentos)**
- **Durante as compras evite colocar as mãos no rosto.**

E se apresentar algum tipo de sintoma evite ir as compras!

Atitudes que contaminam os alimentos



Segundo infectologistas é muito difícil a contaminação por contato com os alimentos. Para que haja uma quantidade viável do vírus de forma a levar a contaminação das pessoas é necessário que alguém contaminado tenha tossido ou espirrado muito em cima dos produtos. Contudo fazer a higienização e prevenir nunca é demais! Então a contaminação dos alimentos pode ocorrer por contato excessivo com secreções contaminadas como gotículas de saliva, espirro, tosse e catarro.



Higienização de frutas e hortaliças



Embora não haja evidências que o vírus possa ser transmitido por alimentos, assim que chegar com as compras os alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus.

A correta higienização elimina os vírus!



Higienização de frutas e hortaliças

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;**
- 2) Lave 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;**
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;**
- 5) Manter sob refrigeração até a hora de utilizar.**



Higienização das embalagens das superfícies e utensílios



Como higienizar os alimentos embalados?

Não existe uma recomendação oficial para higienização dos alimentos embalados.

Embalagens de vidro, metálicas e plásticos rígidos podem ser lavadas utilizando água e sabão, contudo deve-se observar a lavagem para que os produtos não entrem em contato com o material de limpeza utilizado para lavar. Além disto secar bem antes de armazenar evitando danos as embalagens e aos produtos. Uma outra maneira de higienizar as embalagens é passando cuidadosamente os sanitizantes a base de cloro ou álcool 70% com muito cuidado para não entrarem em contato com o produto.



Higienização das embalagens das superfícies e utensílios

Como higienizar os alimentos embalados?

Os produtos embalados em papel ou papelão podem também ser higienizados cuidadosamente com os sanitizantes. Quando possível colocar o produto em um recipiente adequado e descartar estas embalagens. Se caso o produto vier em duas embalagens descarte imediatamente a externa para armazenar o produto.



Higienização das embalagens das superfícies e utensílios

Como higienizar os alimentos embalados?

Não leve as mãos ao rosto enquanto fizer a higienização dos alimentos.

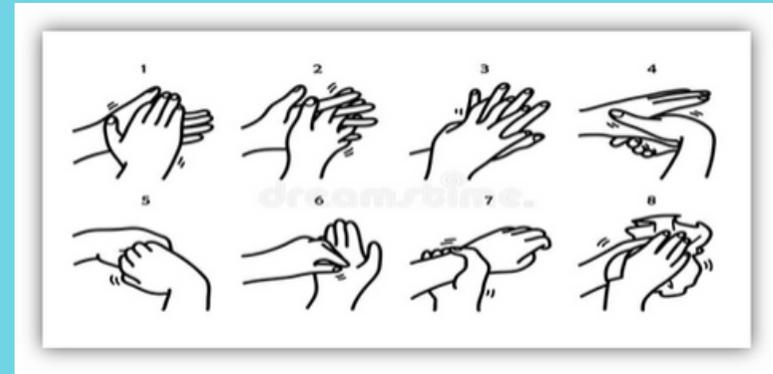
Quando terminar higienize as superfícies onde os produtos estavam antes da higienização, os utensílios utilizados e lave as mãos cuidadosamente!



Higienização das mãos

Passo a passo da higienização das mãos

- 1- Passe sabão e água nas mãos;
- 2- Esfregue a palma da 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 mão e repita o ato com a outra;
- 7- Lave os punhos de cada mão;
- 8- Enxágue bem sempre com água caindo das mãos para o cotovelo e tente não tocar na torneira
- 9- Seque com papel toalha descartável;
- 10- Finalize aplicando álcool em gel ou álcool 70%.



Curiosidades



Como o vírus pode ser eliminado pelos sanitizantes:

Álcool 70%

Já foi comprovado que o álcool a 70% (geralmente uma solução de álcool e água) é capaz de eliminar vírus e bactérias de diversas superfícies. O álcool rompe a membrana do vírus porque consegue penetrar em sua camada de gordura, desta forma o vírus não sobrevive mais. Esta concentração é a ideal porque a água retarda a evaporação do álcool.



Curiosidades



Como o vírus pode ser eliminado pelos sanitizantes:

Mas você sabe por quê?



Álcool com concentrações superiores à recomendada, como o puro (99,6%), volatiliza muito mais rápido, por não ter água presente ou por ter em pequena quantidade, fazendo com que não haja penetração no interior da célula e, portanto, não mata os microrganismos! E para concentrações inferiores à recomendada a quantidade de álcool presente é insuficiente para penetrar nas membranas dos microrganismos.

Curiosidades



Como o vírus pode ser eliminado pelos sanitizantes:

Cloro

A ação do cloro é recomendada pois assim como o álcool 70% ele também consegue penetrar na membrana celular dos microrganismos. Contudo para que este seja eficiente é necessário que esteja em um pH adequado, para que o ácido hipocloroso esteja disponível, portanto sua ação só é eficiente se estiver diluído em água.

Onde encontrar cloro barato e como usar?

A água sanitária vendida em mercado é uma ótima opção para se usar, basta conferir se ela tem de 2 a 2.5% de cloro ativo.

A recomendação é de 25mL de água sanitária (o equivalente a meio copinho descartável de café) para 1L de água.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). ANVISA esclarece sobre o novo coronavírus e os alimentos. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias//asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201/pop_up?. Acesso em: 09 JULHO. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Nota técnica 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 de abril de 2020.

BARROS, Luana Santos. Elaboração de cartilha informativa e propostas de cardápio, com evolução de consistência, para pacientes ostomizados do Hospital Universitário de Brasília. 2014. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição)—Universidade de Brasília, Brasília, 2014

ZUCCO, Liana et al. Considerações perioperatórias para o novo coronavírus 2019 (COVID-19). Disponível em: <https://www.apsf.org/pt-br/news-updates/consideracoes-perioperatorias-para-o-novo-coronavirus-2019-covid-19/> Acesso: 05 de Abril de 2020.

SEQUINEL, Rodrigo et al. Soluções a base de álcool para higienização das mãos e superfícies na prevenção da covid-19: compêndio informativo sob o ponto de vista da química envolvida. Química Nova, v. 43, n. 5, p. 679-684, 2020.

Atribuições de imagens



<https://www.guiadasemana.com.br/gastronomia/galeria/dicas-para-fazer-boas-compras-no-supermercado>

<https://www.supermercadosdalben.com.br/entregas.html>

<http://lanchonetetedesco.com.br/higienizacao-correta-dos-alimentos/>

<https://minutosaudavel.com.br/tosse/>

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1429307/covid-19-mais-importante-do-que-lavar-as-maos-tem-de-fazer-isto-a-seguir>

<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/sa%C3%BAde/voc%C3%AA-sabe-como-ir-%C3%A0s-compras-no-mercado-e-evitar-a-contamina%C3%A7%C3%A3o-por-covid-19-confira-dicas-1.783985>

<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/por-que-espirramos.htm>

https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1198805531-cesta-basica-de-alimentos-14-itens-produtos-otima-qualidade-_JM

Atribuições de imagens



<https://saude.abril.com.br/alimentacao/6-cuidados-ao-pedir-comida-durante-a-pandemia/>

<https://www.tribunapr.com.br/viva/pedir-comida-por-delivery-e-seguro-veja-como-se-proteger-do-coronavirus/>

<https://blog.novasafra.com.br/2017/11/23/como-manipular-alimentos-com-higiene/>

<https://apoioecolimp.com/limpeza-e-desinfeccao-entenda-a-diferenca/>

<https://icon-icons.com/pt/icone/pensando-face/110034>

<https://www.portalsaudenoar.com.br/obtencao-e-higiene-dos-alimentos/>

<https://foodsafetybrazil.org/tudo-o-que-voce-sempre-quis-saber-sobre-laudos-de-migracao-de-embalagens-de-alimentos-parte-2/>

<https://pfarma.com.br/coronavirus/5394-medidas-para-manter-o-coronavirus-longe-dos-alimentos.html>

Elaboração



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Departamento de Tecnologia Rural e Animal- Campus Juvino Oliveira

*Projeto de Extensão- Engenharia: Engenharia de Alimentos em Ação e
Grupo de Embalagens de Alimentos (GEA)*

Coordenadora:

Dsc. Cristiane Patrícia de Oliveira
Professora Titular da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Email: cristianepatricia@hotmail.com

Discentes do Curso de Engenharia de Alimentos:

Aléssia Carvalho Silva (IC- Voluntária)
Camilly Fernandes de Lima Brito (IC-CNPq Inovação Tecnológica)
Jéssica Santos de Oliveira (IC-Fapesb)
Júlia Pereira Sampaio (IC- Voluntária)
Lavínia Santos Nunes (IC- CNPq AF)