



INSTITUTO FEDERAL
Pernambuco

GUIA ALIMENTAR PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

Protocolo nº 13

(03.06.2020 / Rev.00)

Responsáveis pela elaboração:

Elisabeth Guedes S. de Moraes

Georgia Ferreira da Silva Bandeira



13 | GUIA ALIMENTAR PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

Âmbito de aplicação:	Geral
Beneficiários:	Todos da comunidade IFPE
Referências técnico - científica (Citar documento base / órgão de origem):	<ol style="list-style-type: none">1. Guia alimentar para a população brasileira/ministério da saúde, 2014.2. Recomendações de alimentação e covid-19/ministério da saúde, 2020.3. Guia para alimentação saudável em tempos de covid-19/ asbran 2020.4. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos/ministério da saúde, 2014.5. Orientações nutricionais para o enfrentamento do covid-19/Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de ciências da saúde, 2020.6. Cartilha perguntas e respostas/ conselho federal de química, 2020.
Objetivos / Propósitos do Protocolo:	Instituir e promover ações relacionadas aos cuidados com o padrão alimentar saudável, para a prevenção da COVID-19, outras doenças infectocontagiosas e crônicas não transmissíveis. Orientar quanto à segurança na aquisição, higienização e sanitização de embalagens de alimentos, bem como alimentos <i>in natura</i> .
Responsáveis pela elaboração / revisão (Nome / Siape):	Elisabeth Guedes S. de Moraes/2363081 Georgia Ferreira da Silva Bandeira/2423369
Local de aplicação/ Responsável pela Aplicação:	Domicílios dos beneficiários/Beneficiários

Descrição das Ações e Tarefas (passo a passo para aplicação)

Adote estas orientações como uma ferramenta útil para seguir um padrão alimentar adequado, garantindo um estado nutricional capaz de manter a saúde. Siga estes passos para a sua segurança.

Como planejar cada uma de suas refeições em tempos de COVID-19

- Em tempos de COVID-19 também é muito importante manter uma alimentação equilibrada, com maior consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados;
- Uma dieta com base em alimentos ultra processados aumenta o risco de deficiência de nutrientes importantes e pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras condições crônicas;
- Mantenha uma dieta baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, se possível, variada, contribuindo para a ingestão de vitaminas e minerais e favorecendo o equilíbrio de nutrientes que são essenciais para a saúde.

Recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira

- Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação. Exemplos: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos;
- Alimentos minimamente processados passam por processos mínimos. São a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Exemplos: Arroz, feijões,

castanhas, carnes, ovos, leite, iogurte (sem adição de açúcar), macarrão (feito de farinha, ovo e água).

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

- Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada. Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, açúcar e sal.

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

- Alimentos processados são simples, fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado;
- Os ingredientes e métodos usados na fabricação desses alimentos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Por isso, é importante limitar seu consumo;
- Exemplos: conservas de frutas ou verduras, extrato ou concentrado de tomate adicionados de sal (se for só tomate, é minimamente processado), geleias de frutas, sardinha e atum enlatados, pães (feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal), queijos, carne seca;

Evite alimentos ultra processados

- Alimentos ultra processados são feitos com diversas etapas e técnicas de processamento, com pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura ou minimamente processados e muitos ingredientes;
- Esses ingredientes incluem sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, com nomes pouco familiares, como aditivos químicos, corantes, emulsificantes, espessantes, edulcorantes, estabilizantes, gordura vegetal hidrogenada, xaropes, entre outros;
- Devido a seus ingredientes, alimentos ultra processados são nutricionalmente desbalanceados;
- Seu consumo está associado à obesidade, câncer, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras doenças;
- Você não vai querer ficar protegido do Corona vírus e desenvolver outra doença. Então, evite esses alimentos;
- Para identificar esses alimentos, leia a lista de ingredientes que está no rótulo. Se tiver algum ingrediente que não reconheça como alimento, escolha outro;
- Exemplos: margarina, sopas em pó, macarrão instantâneo e temperos instantâneos, produtos congelados e prontos para o consumo (lasanha, pizza, nuggets...), biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes (inclusive os chamados diet ou light), sucos industrializados ou néctares, salsichas e outros embutidos.

IMPORTANTE: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra processados.

Vitaminas e Minerais

Muitas situações podem aumentar a presença de agentes agressores, como radicais livres, que se formam no nosso organismo, inclusive sob estresse emocional que enfrentamos em momentos de crise. O sistema imune tem a função de reconhecer e defender o organismo dessa agressão.

IMPORTANTE: Podemos dar suporte ao nosso sistema imunológico através de compostos presentes nos alimentos que tem a capacidade de neutralizar ou evitar a formação de radicais livres.

Todas as vitaminas e minerais contidos nos mais variados alimentos são essenciais para fortalecer a imunidade.

Não existe um superalimento, pois os alimentos se completam quando estão agindo nas reações metabólicas que acontecem no nosso corpo.

As carnes de todos os tipos, principalmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar são fontes de zinco, mineral que atua em várias reações de defesa no sistema imunológico.

Os diversos tipos de feijões, as castanhas, amêndoas e verduras folhosas são fonte de magnésio que defende o organismo do Diabetes Mellitus. A castanha-do-Pará ou castanha-do-Brasil é a principal fonte de magnésio, presente no sangue.

Os alimentos de coloração alaranjada como manga, mamão e cenoura são ricos em precursores de vitamina A, que possui uma elevada atividade antioxidante devido a sua capacidade de desativar os radicais livres.

As frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão e abacaxi) são ricas em vitamina C que apresenta efeitos benéficos para o sistema imune pois contribui no processo de morte de patógenos e estimula a atividade de células imune.

O complexo B é formado por várias vitaminas, onde a B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal é muito importante para proteger o sistema nervoso central.

A vitamina D, que modula a função imune, pode ser obtida através de alimentos como, sardinhas, atum, óleo de fígado de bacalhau e outros alimentos podem ser fortificados. Em relação a exposição solar, estima-se que a radiação ultravioleta B, a qual penetra na pele, converte uma substância em pré-vitamina D. Recomendação: exponha-se ao sol por 15 minutos, diariamente.

A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais, por este motivo beba de 35 a 40mL de água por quilo de peso corporal (ex.: pessoa de 70kg x 40mL precisaria consumir 2.800mL) na prática esportiva esse volume deve aumentar para evitar a desidratação.

Realizando as refeições

- **QUANDO** Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade; isso ajudará a controlar o que come, evitando “beliscar” nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.
- **COMO** Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis.
- **ONDE** Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida. Mastigue devagar e aprecie o que está comendo,

para ajudar a digestão e evitar que coma demais.

■ **COM QUEM**

Continue realizando as refeições com as pessoas que moram com você, mas não compartilhe utensílios para evitar o contato com o Corona vírus.

Planejando suas compras

- Planeje o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece;
- Planeje suas refeições, utilizando os alimentos que possui em casa e identificando os que precisa comprar;
- Priorize alimentos in natura ou minimamente processados quando pensar nas refeições dos próximos dias;
- Limite as compras de alimentos industrializados, como hambúrgueres, salsicha, presunto e linguiça. Eles são ricos em gordura e sal.

No mercado

- Evite horários com maiores aglomerações e mantenha um distanciamento de ao menos 1 metro das outras pessoas;
- Antes de iniciar as compras, certifique-se de que suas mãos estão limpas e cuide-se para não tocar alimentos e embalagens que não irá comprar;
- Evite tocar o rosto, boca e nariz quando estiver fazendo as compras;
- Siga a sua lista de compras. As frutas, verduras e legumes da estação, estarão mais viçosas e mais baratas;
- Evite os corredores que têm maior parte de alimentos ultra processados.

Em casa

- Tire os sapatos assim que chegar da rua lave as mãos até o antebraço ou tome banho, troque de roupa;
- Redobre a atenção ao lavar as mãos, usando com água corrente e sabão – É fundamental esfregar bem todas as áreas das mãos para evitar a contaminação pelo novo Coronavírus e outras doenças;
- **Faça a higienização de embalagens:** Vidros, latas e plásticos podem ser limpos com água e sabão ou com solução clorada (metade de um copinho de café para 1 litro de água) ou higienizados com álcool a 70%;
- Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool a 70% antes de guardar nos armários. Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte embalagem externa antes de guardar o produto;
- Utilize o seu planejamento, com verduras e legumes no almoço e jantar e fruta nos lanches;
- Beba água filtrada ao longo do dia em quantidades que garantam a sua hidratação;
- É muito importante uma alimentação baseada em alimentos frescos, como feijões, arroz e demais raízes (batata, mandioca, cará, inhame), legumes, verduras, frutas, carnes magras e ovos;
- Aproveite o momento para cozinhar em família e envolver as crianças e os jovens nas tarefas na cozinha. Esta aproximação evitará que a família consuma alimentos prejudiciais à saúde, como os biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, comidas prontas, macarrão instantâneo, sucos artificiais, chás prontos mesmo em suas versões diet etc;

- Quem prepara alimentos deve lavar as mãos com frequência e principalmente depois de: tossir, espirrar, cocar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca, manusear o celular, dinheiro, chaves, maçanetas, lixo;
- Para preparar os alimentos de forma saudável e segura: mantenha as unhas curtas e sem esmaltes e não utilize adornos que possam acumular sujeiras e mantenha o cabelo preso. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Essa recomendação vale para o momento do preparo e mesmo na hora de servir;
- Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados;
- A alimentação além de saudável precisa ser saborosa. Para isso sugerimos o uso de temperos naturais como alho, cebola ou ervas aromáticas, **usando-se o mínimo de sal, óleo ou açúcar**;
- Mantenha a rotina das refeições diárias, evitando pequenas refeições/lanches com excesso de açúcar, gordura e sal ao longo do dia.

Preparo da solução clorada para a limpeza de embalagens

- Separe 25mL de água sanitária (equivale a meio copo de cafézinho)
- Reserve uma garrafa com capacidade para 1 litro de água
- Adicione um pouco de água
- Adicione os 25mL de água sanitária
- Acrescente o restante da água para completar o volume de 1 litro
- Agite para misturar

Fonte: Conselho Federal de Química, 2020.

Preparo da Solução para sanitização de frutas, verduras e legumes

Diluição para água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:

- 2 colheres de sopa para cada litro de água

Diluição para água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:

- 1 colher de sopa para cada litro de água

Para higienizar frutas, verduras e legumes

- Retirar as partes danificadas;
- Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;
- Colocar a solução clorada na água, conforme diluição acima;
- Colocar as frutas, legumes e verduras na água de molho na solução;
- Deixar de molho por 15 minutos;
- Enxaguar na torneira;
- Guardar na geladeira em recipiente fechado.

OBSERVAÇÃO: As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

Fonte: Adaptado do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

Em caso de aleitamento materno

- O aleitamento materno é essencial para proteção dos bebês. Deve ser mantido exclusivamente até os 6 meses de vida, sendo introduzida a alimentação após esse período, com a oferta de leite materno por 2 anos ou mais; caso a mulher não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com o Corona vírus, recomenda-se que seu leite seja retirado e ofertado à criança;
- Famílias com bebês podem preparar a mesma alimentação balanceada para todos, amassando com o garfo ou a colher os alimentos do prato do bebê. Fiquem atentos: menores de 2 anos não devem consumir açúcar, nem alimentos ou receitas que o contenham.

A alimentação de idosos e a COVID-19

- É fundamental que as pessoas idosas mantenham uma alimentação saudável e equilibrada, de forma a promover um adequado estado nutricional;
- É importante adotar as medidas para reduzir o risco de se infectar, como ficar em isolamento;
- Um pior estado nutricional pode aumentar o risco de complicações, caso haja infecções pela COVID-19.

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

Esses passos servem para apoiar e incentivar uma alimentação saudável. Use-os como base para escolher os alimentos e planejar suas refeições no dia a dia.

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

COMITÊ EMERGENCIAL DE ENFRENTAMENTO DO CORONAVÍRUS |
PROTOCOLO DE AÇÕES PARA RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS

Periodicidade de aplicação das ações do protocolo	Início: Imediato	Término: Indeterminado
Aspectos relevantes na aplicação	Todos os servidores, estudantes e familiares são responsáveis quanto à aplicação deste Protocolo.	

(*) As Ações previstas neste protocolo foram baseadas em bases científicas para prevenção e controle ao Corona Vírus e Seus efeitos, possuindo caráter preventivo e mitigatório visando minimizar os Riscos de Contaminação pelo agente e seus efeitos.