

Comitê extraordinário COVID-19 da UFT  
PARECER 33/2020  
**RECOMENDAÇÕES**

Palmas, 26 de outubro de 2020.

O comitê Extraordinário COVID-19 da UFT foi criado por meio da **PORTARIA nº 231, de 25 de março de 2020**, e tem caráter **consultivo** com competência extraordinária para acompanhar a evolução do quadro epidemiológico do novo Coronavírus, além de analisar, adotar e fixar medidas de saúde pública necessárias para a prevenção e controle do contágio e o tratamento das pessoas afetadas.

**SOLICITAÇÃO:**

Palmas – TO, 20 de outubro de 2020.

**Ao Comitê Científico da UFT para enfrentamento do COVID-19**

**Assunto: Solicitar recomendações de protocolo de biossegurança para funcionamento dos Restaurantes Universitários e das Casas do Estudante dos câmpus.**

Prezado Presidente,

1. Considerando o momento que estamos passando, em razão da pandemia provocada pela transmissão do vírus SARS COV 2, temos adotado medidas que visam minimizar os impactos acadêmicos aos (às) estudantes, principalmente, os (as) mais vulneráveis. Diante disso, a Proest tem desenvolvido ações que minimizem os impactos causados aos (às) estudantes em vulnerabilidade socioeconômica.
2. Diante disso, solicito que seja fornecido às Direções de câmpus Protocolo de Biossegurança para funcionamento do Restaurante Universitário (RU) e Casa do Estudante. Este pedido se justifica devido a necessidade de organização do uso desses espaços por meio de procedimentos que reduzam o risco de contágio.

3. Solicito, ainda, disponibilizar, em quantitativo suficiente, material de higienização e, se possível, proteção individual aos (às) servidores (as) para maior segurança durante o atendimento.

Atenciosamente,

KHERLLEY CAXIAS BATISTA BARBOSA

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

## HISTÓRICO

- 1 – No dia 20 de outubro de 2020 foi encaminhada a este comitê a solicitação da PROEST, citada acima para que este comitê emitisse de um parecer sobre as medidas de biossegurança para o funcionamento dos restaurantes universitários (Rus) e casa do estudante assim como foi solicitado material de higienização e EPIs para os servidores da UFT;
- 2 – Devido ao grande potencial infeccioso do vírus SARS-COV-2, este comitê elaborou as recomendações e/ou medidas de contenção da disseminação desta síndrome, tomando sempre como referência as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), Ministério da Saúde do Brasil (MS), Ministério da Educação do Brasil (MEC), artigos e textos científicos, publicados em periódicos de elevado reconhecimento internacional.

## ANÁLISE:

- 1 – Importante salientar que o comitê extraordinário COVID-19 da UFT, é responsável exclusivamente para dar suporte à gestão e comunidade de assuntos relacionados à biossegurança. Não emitindo opiniões, informações ou recomendações de caráter administrativo, jurídico e demais assuntos alheios à biossegurança;
- 2 - Medidas de biossegurança para o funcionamento dos restaurantes universitários (Rus).

### **2.1 – Orientações aos usuários dos RUs:**

- \* Utilize a máscara durante todo o tempo de espera e sempre que possível dentro do ambiente;
- \* Lave as mãos com água e sabão antes e depois das refeições, ou use álcool a 70%;

- \* Use a etiqueta respiratória, tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos)
- \* Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas. Logo após tocar essas mucosas, higienizar as mãos;
- \* Não compartilhe utensílios como copos, vasilhas, colheres, e objetos de uso pessoal;
- \* Mantenha distância mínima de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas;
- \* Evite abraços, beijos e apertos de mãos e outras formas de contato físico;
- \* Mantenha o cabelo preso e evite usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios.
- \* Permaneça à mesa apenas o tempo necessário;
- \* Contribua para a organização do RU dispensando bandejas, utensílios e sobras de alimentos nos locais indicados. Antes de sair do RU, não deixe de higienizar as mãos;
- \* No uso dos bebedouros, evite o contato direto com a superfície (torneiras), use o papel toalha que é disponibilizado, descartando-o, após o uso, nas lixeiras com acionamento sem contato manual. Em seguida higienize as mãos;
- \* É proibida a utilização de jalecos ou roupas de laboratório ao frequentar o RU. Lembre-se de que podem ser fonte de contaminação de doenças;

## **2.2 – Orientações aos trabalhadores dos Rus:**

- \* Que o ambiente seja mantido o mais ventilado possível, com portas e janelas abertas;
- \* Que seja disponibilizado um pedilúvio com desinfetante adequado na entrada e saída do ambiente;
- \* Que os alimentos sejam servidos por um profissional para os usuários;
- \* Que todos os alimentos estejam protegidos por uma barreira física (vidro, acrílico) dos usuários e do próprio responsável pela distribuição dos alimentos (este deve ter acesso apenas por uma pequena abertura suficiente apenas para executar a atividade); caso necessário este comitê pode prover maiores esclarecimentos sobre esta estrutura;
- \* Utilize a máscara durante todo o tempo que estiver no ambiente;
- \* Utilize o protetor facial durante todo o tempo que estiver no ambiente;
- \* Lave as mãos com água e sabão ou use álcool a 70% frequentemente;

- \* Use a etiqueta respiratória, tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);
- \* Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas. Logo após tocar essas mucosas, higienizar as mãos;
- \* Não compartilhe utensílios como copos, vasilhas, colheres, e objetos de uso pessoal;
- \* Mantenha distância mínima de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas;
- \* Exija a obediência a distância mínima por parte dos usuários;
- \* Evite abraços, beijos e apertos de mãos e outras formas de contato físico;
- \* Mantenha o cabelo preso e não use acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios;
- \* Oriente os usuários sobre as normas de biossegurança;
- \* Utilize luvas descartáveis para manusear objetos utilizados por outras pessoas;
- \* Faça a higienização com álcool a 70% de seu ambiente de trabalho (mesa, cadeira, teclados de computador, maçanetas, etc.) de forma frequente;
- \* higienize as mesas e cadeiras após cada uso;
- \* Obedeça estritamente as instruções de biossegurança;

### **2.3 – Orientações aos Diretores dos Câmpus**

- \* Exija e fiscalize a adoção das medidas acima;
- \* Faça a aferição da temperatura das pessoas que terão acesso ao campus;
- \* Exigir a disponibilidade de pias com água e sabão e ou dispensadores de Álcool a 70 % para os usuários na entrada e na saída do ambiente;
- \* Exigir o controle de fluxo de pessoas, o ambiente deve abrigar no máximo 50% das pessoas permitidas em situações anteriores à pandemia;
- \* Exigir a adaptação dos ambientes onde serão ofertados os alimentos;
- \* Exigir a marcação no chão com o espaçamento mínimo de 1,5 metros;
- \* Exigir o distanciamento entre cadeiras, mesas e usuários antes durante e após as refeições;
- \* Fiscalizar a adoção de todas as medidas elencadas anteriormente.

3 –Este comitê recomenda ainda a utilização dos **Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários pós-Covid-19, elaborado pelos servidores:** Ana Cristina Wagner, Elisama Costa Lopes, Thalita Lin Netto Cândido (Anexo I).

#### **4 – Orientações de biossegurança para os moradores das casas do estudante da UFT.**

- \* Lavar as mãos frequentemente com um desinfetante à base de álcool ou água e sabão;
- \* Tomar medidas de higiene respiratória. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço de papel. Jogue fora o tecido imediatamente e lave as mãos com um desinfetante à base de álcool ou água e sabão;
- \* Manter distância social de, pelo menos, 1,5 metro de distância entre você e outras pessoas, principalmente, daquelas que tosse, espirram e têm febre;
- \* Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca. As mãos podem tocar muitas superfícies que podem estar contaminadas com o vírus. Se você tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos contaminadas, poderá transferir o vírus da superfície para si mesmo;
- \* Se você tiver febre, tosse, dor de cabeça, fadiga, tremores e calafrios, dores musculares, perda recente de olfato ou paladar, coriza e/ou falta de ar, procure atendimento médico urgentemente;
- \* Informar o seu médico caso você esteve presente em um ambiente, onde foi relatada a presença de pessoas diagnosticadas com COVID-19;
- \* Manter-se informado sobre as últimas notícias a respeito da COVID-19 e seguir sempre as recomendações dos profissionais de saúde, autoridades sanitárias nacionais e locais sobre como proteger a si e as demais pessoas;
- \* Ficar em casa se começar a se sentir mal, mesmo que seja leve, como: dor de cabeça e coriza, até se recuperar;

- \* Caso apresente sintomas de febre, tosse, dor de cabeça, fadiga, tremores e calafrios, dor muscular, perda recente do olfato ou paladar, coriza e/ou falta de ar, procure atendimento médico imediatamente (a necessidade ou não de internação será determinada pelo médico responsável);
- \* As pessoas diagnosticadas positivas para COVID-19 devem se instalar em um ambiente separado dos demais;
- \* Evitar outras formas de exposição a pessoas doentes ou objetos contaminados em seu ambiente. Não compartilhar escova de dente, cigarros, talheres, pratos, bebidas, toalhas, esponjas, lençóis etc. Pratos, copos e talheres devem ser lavados, imediatamente após o uso, com água e sabão ou detergente;
- \* **Caso sinta dificuldade para respirar, procure atendimento médico urgentemente.**

#### **5 - Material de higienização e EPIs para os servidores da UFT.**

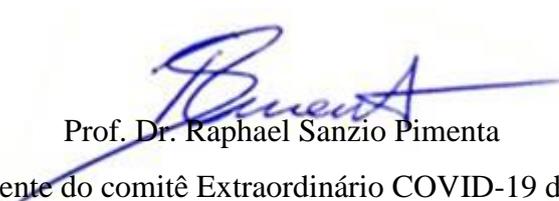
- \* A UFT providenciou a entrega de um Kit com álcool em gel, sabão líquido e máscara para a comunidade acadêmica;
- \* Assim que possível a UFT irá providenciar protetores faciais para os servidores que mantenham maior contato devido ao atendimento aos usuários.

#### **PARECER**

Este comitê recomenda que as Direções dos Câmpus da UFT providenciem e fiscalizem a adoção estrita das Medidas de Biossegurança definidas pelo Comitê Institucional Covid-19, elencadas nos itens anteriores.

**OBS1:** Após reunião *on line* do comitê extraordinário COVID-19 da UFT, realizada no dia 26 de outubro de 2020, às 08h., foi redigida esta orientação que foi aprovado por todos os conselheiros.

**OBS2:** As medidas de biossegurança elencadas neste parecer poderão ser alteradas conforme o desenvolvimento da pandemia a qualquer tempo.



Prof. Dr. Raphael Sanzio Pimenta

Presidente do comitê Extraordinário COVID-19 da UFT

MANUSCITA

## Referencias bibliográficas

### **Consideraciones para las medidas de salud pública relativas a las escuelas en el contexto de la COVID-19**

Covid-19: **risk factors for severe disease and death** *BMJ* 2020; 368:m1198 doi: 10.1136/bmj.m1198 (Published 26 March 2020)

**Disinfection technology of hospital wastes and wastewater:** Suggestions for disinfection strategy during coronavirus Disease 2019(COVID-19) pandemic in China Jiao Wang, Jin Shen, Dan Ye, Xu Yan, Yujing Zhang, Wenjing Yang, Xinwu Li, Junqi Wang, Liubo Zhang, Lijun Pan *Environmental Pollution* 262 (2020) 114665 <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2020.114665>

MEC. **Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino.** Julho, 2020

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Considerações para o ajuste de medidas sociais e de saúde pública no contexto da COVID-19.** Orientação provisória, 16 de abril de 2020. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52179>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

WHO. **Assessment of risk factors for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in health workers:** protocol for a case-control study, 2020

## ANEXO I

### **Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários RUs**



---

# Protocolos de procedimentos nos Restaurantes Universitários RUs

---

## Organizadoras

Ana Cristina Wagner

Elisama Costa Lopes

## APRESENTAÇÃO

A doença chamada de coronavírus ou COVID-19 é causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, pertencente à família de vírus que causam infecções respiratórias. Com sua expansão no mundo inteiro, declarou-se situação de pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e várias medidas foram estabelecidas para a contenção e enfrentamento da doença. Nesse contexto, a Universidade Federal do Tocantins tem realizado medidas institucionais e sociais visando o combate da doença. Assim, para reforçar o compromisso da instituição, no contexto de adaptação à nova realidade, o presente documento foi elaborado para orientar a comunidade acadêmica em seu retorno às atividades presenciais nos Restaurantes Universitários (RU).

As recomendações apresentadas a seguir visam proteger a saúde dos usuários dos RUs, com orientações de comportamento social para conter a propagação do vírus e recomendações para uma alimentação adequada, saudável e que oferte boas condições imunológicas. Nesse sentido, zelamos pela excelência na assistência e garantia da manutenção da saúde de toda comunidade acadêmica.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE PRECAUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>CONDUTAS RELATIVAS AO USO DO REFEITÓRIO.....</b>	<b>7</b>
<b>ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO.....</b>	<b>9</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>14</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>16</b>

MANUTENÇÃO

## INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) é um vírus responsável por causar a doença chamada de COVID-19 ou coronavírus. Seu nome se deve à sua aparência de coroa na microscopia, foi oficialmente denominado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de COVID -19 que significa **CO**rona **VI**rus **D**isease (Doença do Coronavírus), enquanto “19” se refere ao ano em que este novo agente coronavírus foi notificado. Os primeiros casos da doença foram divulgados pelo governo chinês na cidade de Wuhan, na China em 31 de Dezembro de 2019 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; FIOCRUZ, 2020).

A maioria das pessoas se infecta com os tipos mais comuns de coronavírus ao longo da vida. O quadro clínico da COVID-19 pode variar de infecções assintomáticas a complicações respiratórias graves (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Segundo a OMS, cerca de 80% dos pacientes podem ser assintomáticos e aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória grave (suporte ventilatório).

Com a rápida disseminação do vírus, a OMS declarou que está em curso uma pandemia do novo coronavírus. O termo pandemia, é usado para descrever uma situação em que uma doença infecciosa coloca em risco muitas pessoas ao redor do mundo simultaneamente. No entanto, cabe ressaltar que não se denomina pandemia pela gravidade da doença que ela causa e sim pela expansão geográfica global (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020). No Brasil, desde meados de Janeiro de 2020, uma série de ações foram adotadas pelo Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-COVID-19), do Ministério da Saúde (MS) coordenado pela Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS), com o objetivo de nortear a atuação em resposta à situação de emergência de saúde pública.

Os sintomas mais comuns são: **tosse seca, febre, coriza, dor de garganta e cansaço**. Em alguns casos o indivíduo pode apresentar dor de cabeça, diarreia, conjuntivite e perda temporária do olfato e/ou paladar. Sintomas mais graves incluem dificuldade em respirar, dor ou pressão no peito e perda de fala ou movimentos. Em média, leva de cinco a seis dias a partir da data em que alguém está infectado com o vírus para que os sintomas apareçam, podendo levar até 14 dias. As pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes, como pressão alta, problemas cardíacos e pulmonares, diabetes ou câncer, correm maior

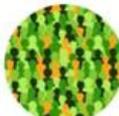
risco de desenvolver a forma mais grave da doença (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

O diagnóstico é realizado pelo profissional de saúde que avalia a presença dos sintomas e pode realizar a solicitação de exames laboratoriais. Estes podem ser: de biologia molecular (RT-PCR em tempo real) capaz de detectar a presença do vírus, ou imunológico que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Até o momento não há evidências de que o novo coronavírus possa ser transmitido por meio de alimentos. Estudos demonstraram que o vírus da COVID-19 pode sobreviver por até 72 horas em plástico e aço inoxidável, menos de 4 horas em cobre e menos de 24 horas em papelão. No entanto, é importante saber que quando em superfícies, o coronavírus pode ser facilmente eliminado com desinfetantes domésticos (álcool 70% e água sanitária) (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

De forma geral, é importante que no retorno às atividades, reforçemos as medidas de higienização das mãos, o uso de máscara, etiqueta respiratória e distanciamento mínimo de cerca de 1,5 (um metro e meio) entre você e os outros, são essenciais em todos os momentos. Devemos também lembrar dessas medidas quando vamos ao supermercado, de maneira que protegemos os outros e a nós mesmo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Além disso, uma boa alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de boas condições imunológicas, garantindo saúde e qualidade de vida.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS DE PRECAUÇÃO

	<p>Utilize máscara facial (tecido ou descartável) que é um item de uso obrigatório no campus. Adote os cuidados necessários quanto ao tipo, confecção, uso correto, troca e higienização da máscara (conforme anexo I, II e III);</p>
	<p>Higienize com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize-as com álcool em gel 70% (conforme orientações dos anexo IV);</p>
	<p>Adote medidas de etiqueta respiratória: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel; utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos).</p>
	<p>Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas. Logo após tocar essas mucosas, higienizar as mãos (conforme recomendação anexo IV);</p>
	<p>Evite eventos que causem aglomerações de pessoas, bem como circulação desnecessária nos espaços da universidade.</p>
	<p>Evite compartilhar utensílios como copos, vasilhas, colheres, e objetos de uso pessoal, tais como: copos, talheres, livros, materiais de escritório, livros e afins;</p>
	<p>Mantenha distância mínima de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas;</p>
	<p>Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.</p>
	<p>Mantenha o cabelo preso e evite usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios.</p>



Higienize com frequência o celular e outros objetos pessoais de uso frequente.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

### **CONDUTAS RELATIVAS AO USO DO REFEITÓRIO**

1. Adote sempre as recomendações gerais de precaução conforme tópico anterior.
2. Respeite as marcações no piso quanto ao distanciamento de 1,5 (um metro e meio) entre as pessoas em todos os espaços do restaurante, tais como: na formação da fila, no caixa, ao higienizar as mãos, no *buffet* do serviço de refeições, nas mesas do refeitório e ao deixar os utensílios de mesa na área de higienização.
3. Evite aglomerações nas áreas de espera na fila e na saída do restaurante;
4. Tenha em mãos o cartão de acesso ao RU para reduzir o tempo de espera na fila;
5. Se possível, busque o uso de formas de pagamento sem o contato físico como o pagamento com cartão por aproximação. Se estiver com dinheiro, sempre que possível, leve-o trocado;
6. Não “fure” a fila, respeite os demais usuários;
7. Higienize sempre as mãos ao entrar no RU (conforme anexo IV). Há disponível álcool em gel 70% em pontos estratégicos do restaurante, portanto busque sempre manter as mãos bem higienizadas. Caso não tenha sabão e/ou álcool em gel 70% no momento em que você for higienizar as mãos, procure o responsável pelo restaurante e solicite a reposição;

8. Procure não conversar, cantarolar ou assobiar enquanto se serve, assim você ajuda a evitar a transmissão do coronavírus, bem como a não contaminar os alimentos. Se tossir ou espirrar, pratique as etiquetas respiratórias conforme orientações gerais de precaução (tópico anterior);
9. Respeite o espaçamento das cadeiras no refeitório. O layout foi reorganizado atendendo a recomendação de distanciamento da Organização Mundial de Saúde;
10. Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como copos, talheres, bandejas e afins;
11. Como foi reforçada a rotina de higienização dos *buffets* de distribuição, utensílios de servir, pias de higienização das mãos, dentre outros equipamento e instalações que são tocados frequentemente, o serviço poderá ficar mais lento. Portanto, busque ser compreensível;
12. Permaneça à mesa apenas o tempo necessário. Lembre-se de que outras pessoas podem estar aguardando um lugar para comer;
13. Contribua para a organização do RU dispensando bandejas, utensílios e sobras de alimentos nos locais indicados. Antes de sair do RU, não deixe de higienizar as mãos adequadamente (conforme anexo IV);
14. No uso dos bebedouros, evite o contato direto com a superfície (torneiras), use o papel toalha que é disponibilizado, descartando-o, após o uso, nas lixeiras com acionamento sem contato manual. Em seguida higienize as mãos.
15. É proibida a utilização de jalecos ou roupas de laboratório ao frequentar o RU. Lembre-se de que podem ser fonte de contaminação de doenças;
16. Comunique ao profissional de saúde do campus por via e-mail ou telefone, caso esteja com sintomas da COVID-19, sua integridade pessoal será mantida em sigilo;
17. Apoie a divulgação de informações desenvolvidas pela área técnica da instituição (protocolo, panfletos, *folders*)

Estamos vivendo um momento distinto, precisando aprender a lidar com uma nova doença que ainda não conhecemos totalmente. A pandemia do novo coronavírus está afetando todos os aspectos de nossas vidas, especialmente em função do isolamento social necessário que nos impõe a um novo modo de viver (ASBRAN, 2020). Em meio a tantos desafios acarretados pela pandemia, está o de se alimentar bem para assegurar que nossa saúde poderá enfrentar esta doença. Ao longo deste tópico serão apresentadas algumas dicas para fortalecer o seu sistema imunológico.

“Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações”. (ASBRAN, 2020).

Mas em meio a esta pandemia como devemos agir para assegurar uma alimentação adequada?

### **1 DICA – DIVERSIFIQUE SUA ALIMENTAÇÃO**

É importante que tenhamos uma **alimentação diversificada** e **minimamente processada**, para garantir um melhor aporte nutricional. Quanto mais variada é nossa alimentação maior a chance de conseguirmos ingerir nutrientes importantes para a manutenção do equilíbrio nutricional do nosso organismo. Quando não respeitamos a importância da variedade alimentar corremos o risco de, “entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias” (BRASIL, 2014).

### **2 DICA - BUSQUE CONSUMIR ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS**

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) reforça a importância de manter em nossa alimentação a presença de “alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”. Alimentos *in natura* ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

Os alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas.

Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras, vitaminas e minerais, e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer, na proporção adequada, todos os nutrientes de que necessitamos” (BRASIL, 2014).

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso.

**Figura 1-** Diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados.



### 3 DICA - 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 com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

### 4 DICA – DESFRUTE DE MOMENTOS EM FAMÍLIA AO REDOR DA MESA

É importante que durante este período de Pandemia tenhamos cuidados que possam nos permitir desfrutar de momentos em família em volta da mesa e saboreando deliciosas preparações. Procure também desenvolver suas habilidades culinárias e compartilhar atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade (BRASIL, 2014).

## **5 DICA – BUSQUE PLANEJAR SUAS COMPRAS**

1. Minimize a ida aos centros de abastecimento durante a pandemia e se alimente de forma saudável.
2. Em caso de extrema necessidade, faça uma lista de compras e use-a. Você pode esquecer itens ou comprá-los por impulso.
3. Faça compras em horários alternativos ou no sistema online. Você economizará tempo e manterá a distância social. Não deixe de comprar com antecedência, pois muitas lojas precisam de um ou dois dias desde o pedido até a entrega.
4. Considere alternativas de baixo custo e faça o consumo de alimentos de forma integral.
5. Limite as compras de alimentos industrializados, como batatas fritas, refrigerantes, biscoitos e sorvetes. Eles são ricos em calorias vazias e aumentam a sua conta, podendo acarretar em sobrepeso ou obesidade.
6. Lave frutas, legumes e verduras em água corrente e solução de água sanitária (1 colher de sopa rasa – 10 ml para 1 litro de água), ou produto similar para higienização de frutas e hortaliças. As embalagens impermeáveis dos alimentos também podem ser higienizadas.

## **6 DICA – MANTENHA-SE HIDRATADO**

A ingestão de água é muito importante para manter o corpo hidratado, o ideal é que a ingestão de água seja em torno de 30 ml por quilo de peso corporal, lembrando que em dias mais quentes ou na prática de atividade física pode ser maior que isso.

#### **7 DICA – MANTENHA-SE ATIVO**

Não se pode esquecer da prática de atividade física. Um corpo saudável é conquistado com o equilíbrio entre o consumo energético e o gasto energético, e é essencial para a manutenção de um corpo saudável. Embora, devido a pandemia, algumas atividades possam estar restritas, tais como frequentar academias e parques, de modo a evitar aglomerações, ou até mesmo as dificuldades de adaptação ao uso da máscara durante a prática de atividades físicas, com o uso de criatividade muitas atividades podem ser realizadas em casa.

#### **8- SEJA CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS**

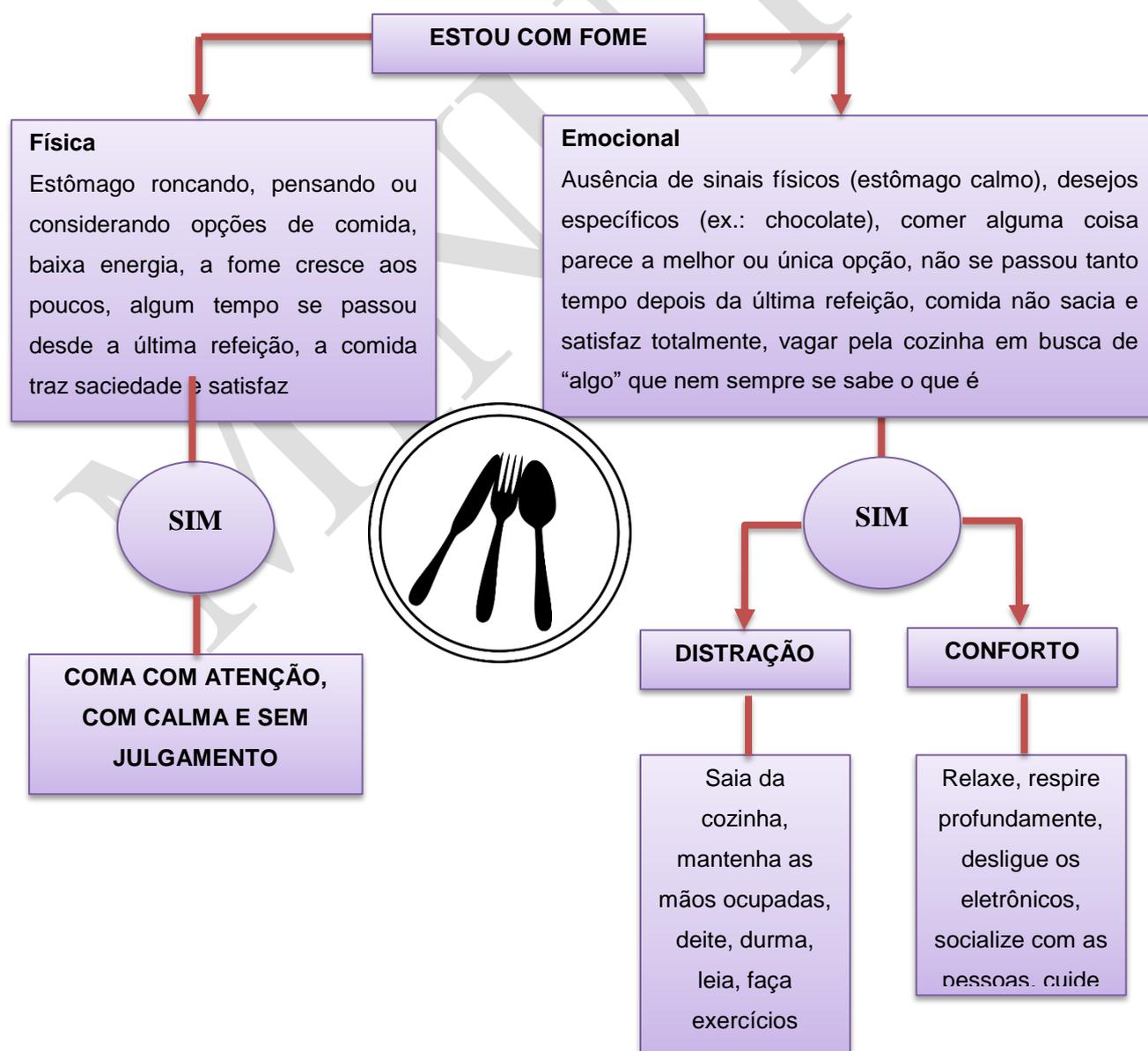
É importante que você tenha em mente que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Seja crítico ao ler, ver ou ouvir uma informação sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas a agirem da mesma maneira.

#### **9- BUQUE LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR A COMIDA**

Você já parou para pensar que a comida é muitas vezes usada para reduzir ou cessar emoções negativas e prolongar as positivas? Nossas emoções influenciam o desejo de comer e lidamos de maneira diferente diante de situações de vulnerabilidade emocional: alguns comem menos, outros sentem maior desejo de comer.

Não somos imunes às emoções em nosso jeito de comer – nem devemos! A situação pode se tornar desequilibrada quando utilizamos a comida para reduzir uma emoção que não requeremos sentir (ex.: ansiedade, tristeza). E quando comemos para “alimentar” nossas emoções, comemos todas vezes que as experimentamos – independentemente de maior fome física ou apetite.

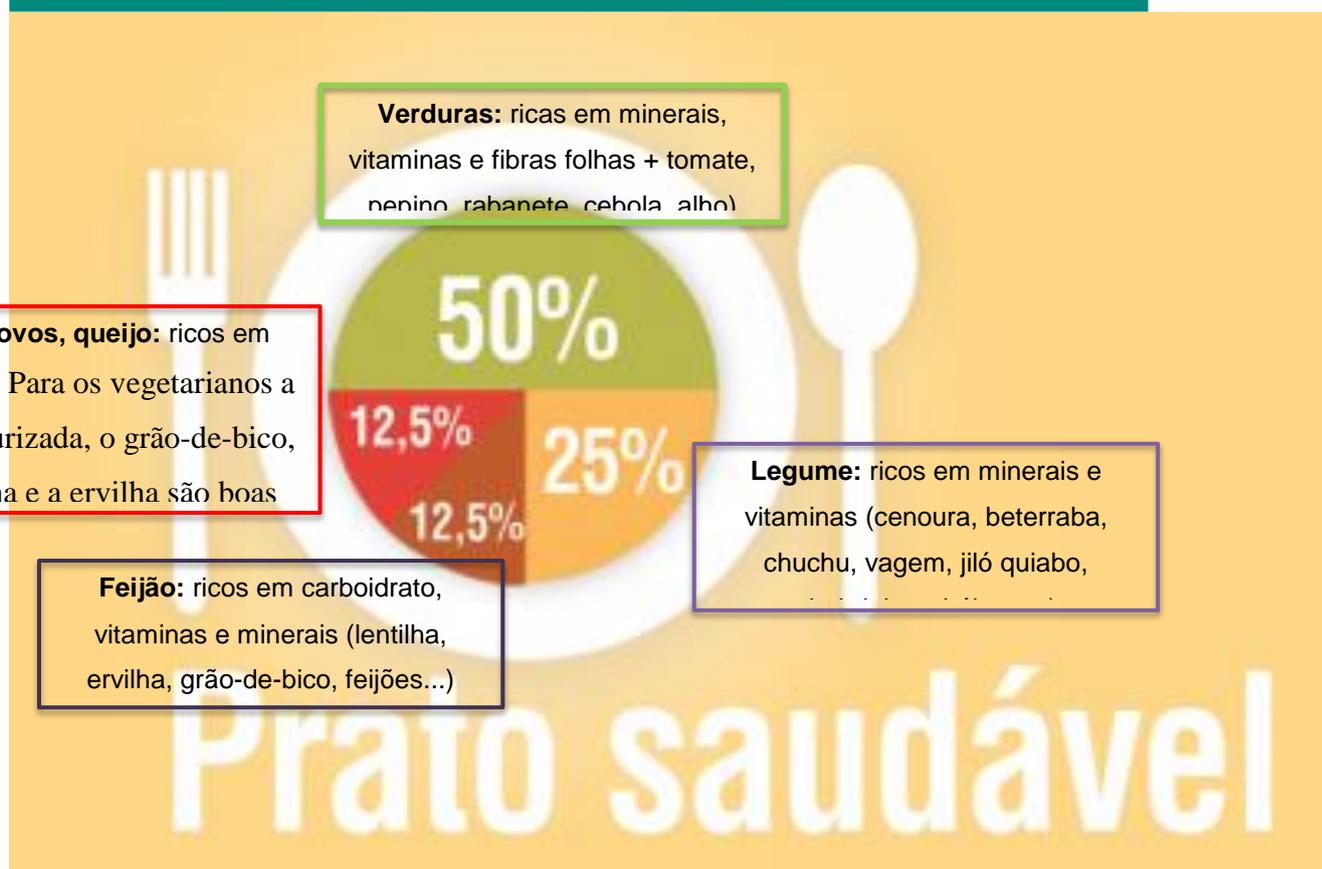
Nesse sentido, precisamos encontrar outras formas de nos confortar, nutrir, distrair e resolver questões sem usar a comida. Recomenda-se, portanto, que nas situações de vulnerabilidade emocional façamos a seguinte pergunta: isso é fome física? Se sim, devemos honrá-la. Se percebermos que o uso da comida está relacionado a distração ou conforto, devemos buscar outras distrações e outros confortos.



Fonte: Alvarenga et al (2015)

## 10- EXEMPLOS DE COMPOSIÇÃO DE CAFÉ-DA-MANHÃ, ALMOÇO/ JANTAR





## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M et al. **Nutrição Comportamental**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. p. 1-549.

ASBRAN. Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de Covid-19**. Disponível em: <[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br)>. Acesso em: 21 jun. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **NOTA TÉCNICA Nº 47/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA**. Uso de luvas e máscara em estabelecimentos da área de alimentos no contexto do enfrentamento ao COVID-19. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA\\_TECNICA\\_N\\_47.2020.SEI\\_GIALI\\_0\\_uso\\_de\\_EPIs.pdf/41979d87-50b8-4191-9ca8-aa416d7fdf6e](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_47.2020.SEI_GIALI_0_uso_de_EPIs.pdf/41979d87-50b8-4191-9ca8-aa416d7fdf6e)

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **NOTA TÉCNICA Nº 48/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA**. Documento orientativo para produção segura de alimentos durante a pandemia de Covid-19. Disponível em:

[http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA\\_TECNICA\\_N\\_48\\_Boas\\_Praticas\\_e\\_Covid\\_19\\_Revisao\\_final.pdf/ba26fbe0-a79c-45d7-b8bd-fbd2bfd2437](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_48_Boas_Praticas_e_Covid_19_Revisao_final.pdf/ba26fbe0-a79c-45d7-b8bd-fbd2bfd2437)

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA Nº 49/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Orientações para os serviços de alimentação com atendimento direto ao cliente durante a pandemia de Covid-19. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA\\_TECNICA\\_N\\_49.2020.GIALI\\_orientacoes\\_atendimento\\_ao\\_cliente.pdf/e3cb8332-e236-482f-b446-cb2a39dc4589](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NOTA_TECNICA_N_49.2020.GIALI_orientacoes_atendimento_ao_cliente.pdf/e3cb8332-e236-482f-b446-cb2a39dc4589)

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. ORIENTAÇÕES GERAIS- Máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª Edição, Brasília, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. CORONAVÍRUS (COVID-19). Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. BRASIL. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública COE-COVID-19. Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

FIOCRUZ. BRASIL. Covid-19, Perguntas e Respostas. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/pergunta/o-que-e-o-novo-coronavirus>>. Acesso em: 17 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Coronavirus. Disponível em: <[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)>. Acesso em: 17 jun 2020.

## ANEXOS

### ANEXO I- PROTOCOLO CUIDADO COM AS MÁSCARAS FACIAIS

<b>8 DICAS PARA VOCÊ CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO</b>	<b>COMO CUIDAR DA SUA MÁSCARA DE PANO</b>
<p>1- O design da máscara deve ser confortável ao uso para evitar que você leve a mão ao rosto devido ao incômodo causado. Ela deve cobrir a boca e nariz e estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.</p> <p>2- Recomenda-se que a máscara seja feita com duplo tecido que contenha algodão em sua composição.</p> <p>3- Mantenha a máscara higienizada corretamente.</p> <p>4- Troque a máscara sempre que ela estiver úmida ou suja ou a cada 3-4 horas.</p> <p>5- As máscaras não devem ser retiradas para falar e nem deslocadas para o queixo, pescoço, nariz, topo da cabeça, etc. Caso precise retirá-la momentaneamente para atividades inevitáveis, como beber água, seguir as seguintes orientações: (1) evite tocar a máscara e, quando fizer por equívoco, higienizar as mãos; (2) remover a máscara cuidadosamente pela parte de trás, presa às orelhas ou cabeça, de forma a evitar tocar o tecido na parte frontal; (3) proceder corretamente a higienização das mãos sempre antes tirar e após colocar a máscara.</p> <p>6- Ao chegar em casa, não deixe a máscara em qualquer lugar. Coloque-a para lavar.</p> <p>7- Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.</p> <p>8- Jogue a máscara fora se ela tiver danos.</p> 	<p>1- Ao chegar em casa, lave bem as suas mãos com água e sabão;</p> <p>2- Remova a máscara com cuidado pelo elástico ou nó da ponta de trás e evite tocar na parte da frente;</p> <p>3- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em solução de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água limpa. Por exemplo 5ml de água sanitária para 250ml de água limpa;</p> <p>4- Lave bem a máscara com água e sabão;</p> <p>5- Deixe secar a máscara naturalmente e evite torcê-la com força;</p> <p>6- Passe a máscara com ferro;</p> <p>7- A lavagem deve ser feita diariamente e separada de outras roupas;</p> <p>8- Guarde em um recipiente seco e bem fechado;</p> <p>9- As máscaras confeccionadas em tecido, de algodão ou mistos, podem ser reutilizadas, para tanto, devem ser higienizadas,</p>

sendo recomendado no  
máximo 30 lavagens;

*Obs.: máscaras de TNT não  
podem ser lavadas nem  
reutilizadas!*

Fonte: Ministério da Saúde

ANEXO II- SUGESTÃO DE COMO COLOCAR E REMOVER A MÁSCARA FACIAL

COMO COLOCAR A MÁSCARA



1  
Higienize as mãos



2  
Coloque a máscara segurando-a pelos elásticos ou tiras



3  
Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



4  
Durante o processo e após colocá-la, evite tocar a parte da frente da máscara

SUGESTÃO DE COMO REMOVER A MÁSCARA



1  
Higienize as mãos



2  
Evite tocar e não retire a máscara pela parte da frente



3  
Apenas toque nos elásticos ou tiras para retirá-la



4  
Após retirar, higienize novamente as mãos

Fonte: *Ministério da Saúde*

ANEXO III- USO CORRETO DA MÁSCARA



Não deixe o nariz descoberto



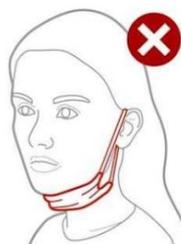
Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



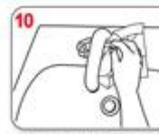
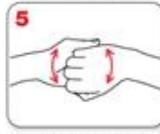
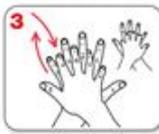
Não deixe a máscara em cima da mesa.



- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

## ANEXO IV- PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM PREPARAÇÃO ALCOÓLICA E COM SABONETE LÍQUIDO ÁGUA

### Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



20-30 seg.

40-60 seg.

