

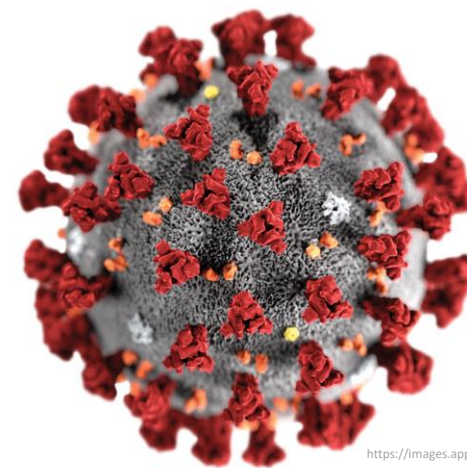
Quais cuidados devemos ter com os alimentos em época de COVID-19?



Prof. Deise Helena Baggio Ribeiro
Microbiologia de Alimentos
CAL/CCA/UFSC

Você sabia que?

Os vírus são rapidamente eliminados se não estiverem dentro de um ser vivo!



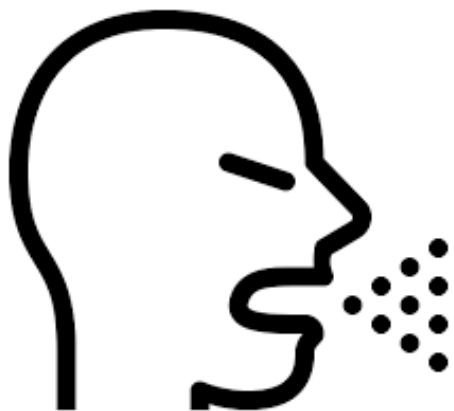
Portanto:

O coronavírus SARS-CoV-2 **não se multiplica em alimentos** ou em suas embalagens.

Alimentos e embalagens são apenas veículos do vírus.

As vias de transmissão do coronavírus são:

Por meio de **SECREÇÕES** que atingem a boca, nariz e olhos **quando alguém contaminado espirra, tosse, fala... próximo de nós**



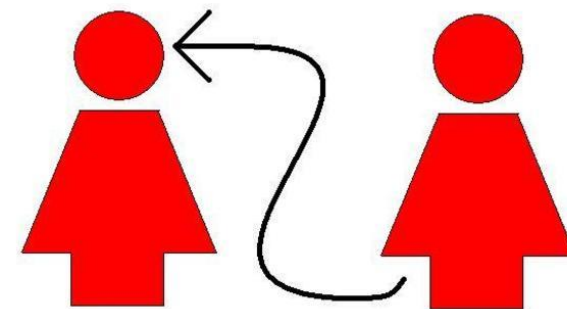
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg.icons8.com%2Fios%2F500%2Fsneeze.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ficons8.com.br%2Ficon%2F40140%2Fespirrar&tbid=1f53GTmgMPUKuM&vet=10CAUQxiAoA2oXChM14K3kiO3Y6AIVAAAAA0AAAAEAAY..i&docid=q02H8Zy_Bfm0-M&w=500&h=500&itg=1&q=espirro&hl=pt-BR&ved=0CAUQxiAoA2oXChM14K3kiO3Y6AIVAAAAA0AAAAEAAY

Quando nossas mãos tocam alguma superfície contaminada com **SECREÇÕES** e nós **colocamos a mão na boca, nariz e olhos sem higienizar**



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffoinformador.com%2Fbocej-ante-no-trabalho-1797471&psig=AOvWaw1W06uUol4OMkCb5_ihlpp&ust=1586435924452000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQJRxqFwoTcJcpcrs2OgCFQAAAAA0AAAAABAE

Por meio da **ROTA FECAL-ORAL**. Ou seja, quando uma pessoa contaminada tem **contato com suas fezes e toca alimentos ou outro lugar que irá ter contato com boca, nariz e olhos de outra pessoa**



the fecal-oral route

<https://a3-images.myspacecdn.com/images01/10/6e377aacb244c16912a54c6d83a8b514/600x600.jpg>



Os alimentos estão envolvidos?

- **Não há evidências científicas** que o novo coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19, seja transmitido pelos animais de corte para consumo humano, como bovinos, aves, suínos... nem por frutas e legumes.

No entanto, com tantas incertezas, alguns cuidados com a higienização dos alimentos precisam ser tomados.

Principalmente pelo manipulador do alimento, para que o vírus não seja transmitido como a maioria das infecções e intoxicações alimentares, ou seja: via FECAL-ORAL



Cuidados com alimentos em casa

ANTES E APÓS COMER

Lavar as mãos com muita água corrente e sabão ou sabonete

Não esquecer dos punhos e antebraços

Alcool 70º GL **ajuda** na desinfecção,
mas não substitui a lavagem das mãos

O uso de luvas não substitui a lavagem das mãos.
Quando a higienização das mãos é feita corretamente, não há necessidade de colocar luvas para manusear alimentos em casa.



Molhe as mãos com água



Cubra as mãos com a espuma do sabão



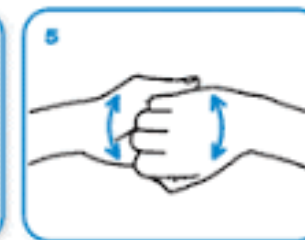
Esfregue bem as palmas



Esfregue o dorso com a palma das mãos.



Lave as palmas com os dedos entrelaçados



Esfregue a base dos dedos nas palmas das mãos



Limpe o polegar esquerdo com a palma da mão direita e vice-versa



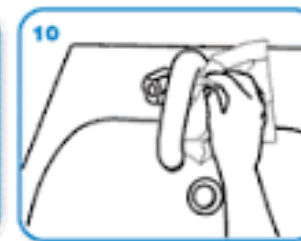
Esfregue novamente as palmas das mãos com a ponta dos dedos



Enxague todo o sabão



Enxugue as mãos com uma toalha descartável



Use esta mesma toalha para desligar a torneira



Pronto, suas mãos estão completamente limpas!

Cuidados com os alimentos em casa

LIMPEZA DA COZINHA

- Bancadas, pias, louças e demais utensílios devem **estar limpos e secos, sem resíduos de alimentos.**
- Geladeiras, freezers, fornos, fogão e demais eletrodomésticos devem ser **limpos e higienizados com regularidade.**
- O mesmo vale para as paredes, chão e tetos.



Como fazer a limpeza da cozinha?



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgartic.com.br%2Fbrnu%2Fdesenho-jogo%2F1289776965&psig=AOvVaw0Yc3ENplQDql2tyESg7mgZ&ust=1586439082134000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxxFwoTCPIkKn42OgCFQAAAAAdAAAAABAE>

A higienização da cozinha deve ser feita com **água e sabão ou detergente**.

Os coronavírus também são inativados rapidamente pelo contato com:

- álcool etílico 70%, ou
- hipoclorito de sódio 0,1%
(1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água)



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRy6rbq6ID5a2Ragjic515d7WCYSoQvD5oN92jLVL9VbVtxCFMb&usqp=CAU>

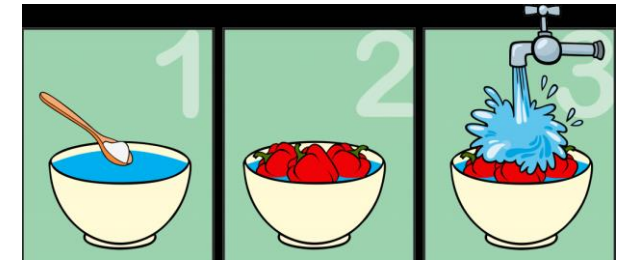
Cuidados com os alimentos em casa



- Alimentos consumidos crus:

- Vegetais folhosos e não folhosos e frutas a serem consumidos com a casca:

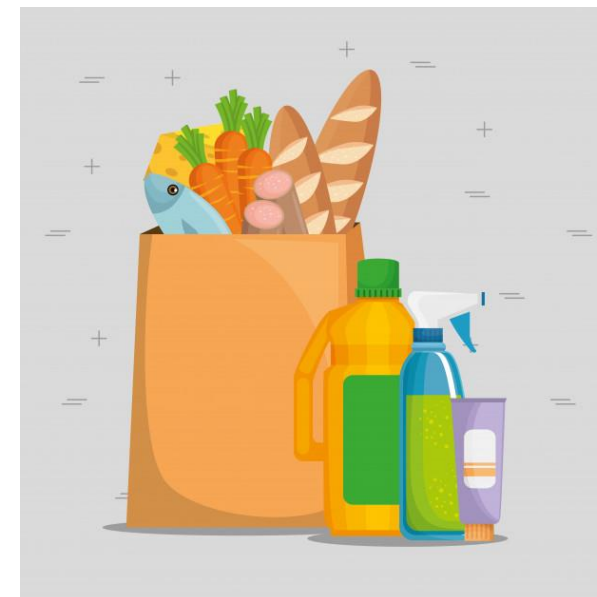
1. **remover** as folhas externas ou danificadas;
2. **separar** as folhas uma a uma (se for o caso);
3. **lavá-las com água tratada abundante;**
4. deixá-las em imersão, por **15 minutos**, em uma solução de água sanitária (**uma colher de sopa de água sanitária em um litro de água**);
5. **lavando-as** depois com água tratada corrente novamente.



Cuidados com os alimentos em casa

- O que fazer com os alimentos quando chegam do mercado?

1. Descarte as embalagens externas dos produtos que as tenha e pode guardar o alimento com segurança.
2. Quando não tiver embalagem externa vedadas, utilize **água corrente e sabão** para lavar TODAS as embalagens que possam ser molhadas e **álcool 70º GL** para as demais.



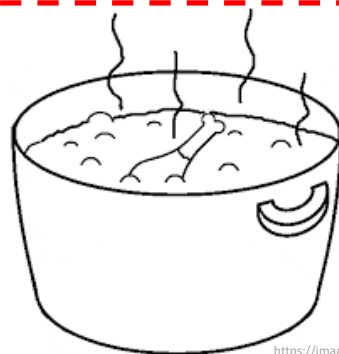
<https://images.app.goo.gl/Jvn6LHZUDSW8NWKp7>

Cuidados com os alimentos em casa

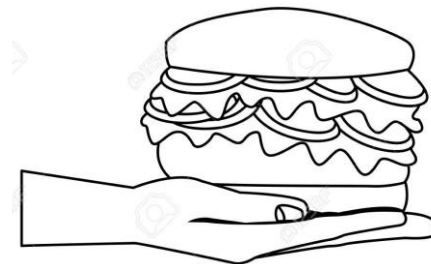
- Não usar água sanitária com outras substâncias, diferentes de cloro, na sua composição.
- O **vinagre para fins culinários não tem efeito sanitizante** e não deve ser usado para este fim.



- **Cozinhar, fritar e assar**, quando feitos corretamente, elimina os vírus caso estejam contaminando o produto cru.
- Evitar a recontaminação depois do aquecimento.
- Não deixar alimentos cozidos em contato com alimentos crus.



- **Evitar comer com as mãos.**
- Dar preferência ao uso de talheres ou segurar o alimento com um guardanapo de papel.



Cuidados com as refeições prontas para consumo fornecidas por entrega domiciliar

Encomenda e embalagem



1. Dar preferência a restaurantes e serviços de alimentação de confiança
2. Dar preferência para locais que usem embalagens de papelão
3. Descartar a embalagem externa
4. Limpe a embalagem do alimento com álcool 70º C
5. Antes de abrir uma embalagem, é importante lavar as mãos.
6. Não consumir nenhuma refeição que chegar com a embalagem danificada ou violada.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gratispng.com%2Fpng-fvuek1%2F8&psig=AOvaw1pC5dXSQ4lglpcl9dGIHF&ust=1586441472774000&source=images&fe&ved=0CAIQRqFwTCNCfoKGB2egCFQAAAAAABAJ>

Cuidados com as refeições prontas para consumo fornecidas por entrega domiciliar

Tempo e temperatura do alimento

1. Verificar se a temperatura da refeição está correta.

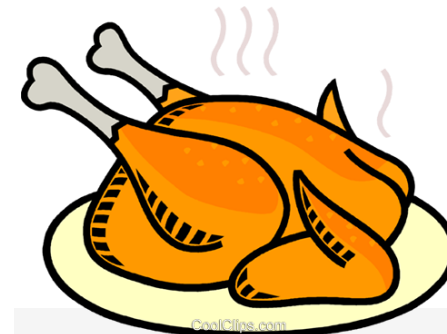
- Alimentos **quentes tem que chegar quentes** nos domicílios
- Alimentos refrigerados precisam chegar com a temperaturas **abaixo de 8º C.**

2. Verificar se o tempo de entrega está de acordo com o acertado com o fornecedor.

- **Não aceitar demoras acima de uma hora**, pois pode haver multiplicação de outros micro-organismos que podem causar gastroenterites ou intoxicações alimentares.

O que fazer com as sobras?

Podem ser guardadas sob refrigeração para serem consumidas em até 24h



<https://i.pinimg.com/originals/18/fc/f3/18fcf32e81953e23ec4b345406fbc15f.png>



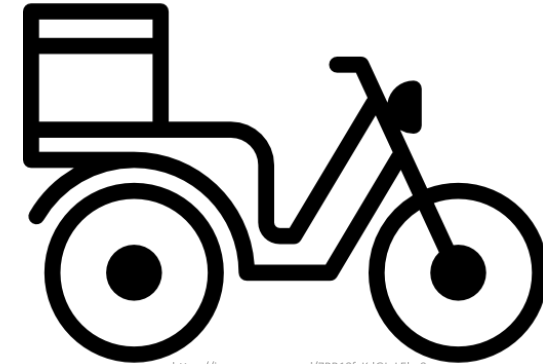
https://png.pngtree.com/png-vector/20190130/ourlarge/pngtree-food-elements-hand-drawn-cute-cartoon-vegetable-salad-drawn-foodfood-elementhand-png-image_614419.jpg



<https://images.app.goo.gl/d6ELUJ2s4ZERSF6X9>

Cuidados com as refeições prontas para consumo fornecidas por entrega domiciliar

Entregador e pagamento



<https://images.app.goo.gl/ZPB19fzKdGjeLEko9>

1. **Evitar o contato direto** com o entregador de refeições
2. Dar preferência a **pagamentos remotos** por aplicativos.
3. **Não manusear dinheiro** e muito cuidado com as máquinas de pagamento com cartões, elas podem estar contaminadas com o coronavírus SARS-CoV-2 ou com outros micro-organismos causadores de doenças alimentares.



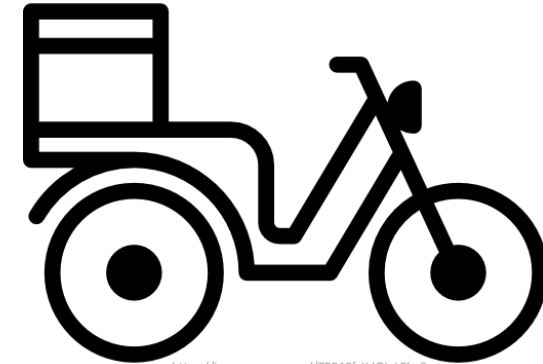
<https://images.app.goo.gl/pArT5klZ8NPNR6P2A>



<https://images.app.goo.gl/X84YkgjguQ5YJU726>

Cuidados com as refeições prontas para consumo fornecidas por entrega domiciliar

Higiene do entregador e do container



<https://images.app.goo.gl/ZPB19fzKdGJeLEko9>

1. Observar se o entregador está com **roupas limpas** e com a **higiene pessoal** em dia.
2. Os contêineres de transporte dos alimentos devem estar **limpíssimos**, sem resíduos de alimentos, bolores e outras sujidades, e usados **exclusivamente para transporte de alimentos**.
3. As empresas de delivery estão recomendando a **desinfecção periódica** desses contêineres, e o entregador deve ser cobrado a esse respeito, sempre que possível.



ATENÇÃO!

O que é mais importante?

- Os alimentos e suas embalagens podem ser **veículos** para o coronavírus.
- Os manipuladores, portadores do vírus e assintomáticos, podem contaminar os alimentos caso não tenham rigoroso cuidado com a **higiene pessoal**.

- **Lavar as mãos** e os alimentos com água corrente, sabão, detergente ou sabonete.
- Na impossibilidade de lavar, ou de forma complementar, fazer a higienização pode ser feita com solução de hipoclorito de sódio 0,1% (**1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água**) ou **álcool 70º GL**.