

NUTRIÇÃO - UNIFENAS

NUTRIÇÃO E CORONAVÍRUS

Realização:



AUTORES

Discentes

Isamara Rodrigues Terra

Júlia Maria Freire Franco

Karla Alexandra dos Santos Barros

Luana Maria Duarte Pinto

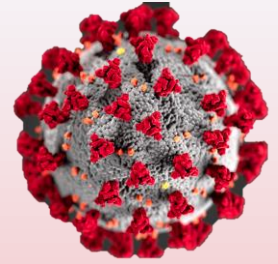
Luciano Costa Corsini

Docentes responsáveis

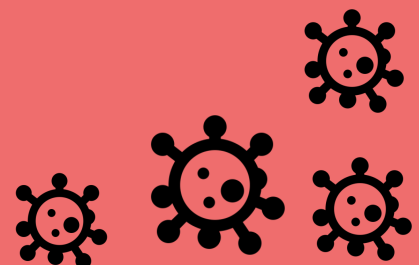
Profa. Ms. Carolina Soares Horta de Souza

Profa. Dr. Rafaela Bergmann Strada de
Oliveira

O QUE É O CORONAVÍRUS?



- **Coronavírus** é uma família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a enfermidades mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio, *Mers*, e a Síndrome Respiratória Aguda Grave, *Sars*.
- O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de *coronavírus* (**Covid-19**).
- Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma **coroa**.



COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

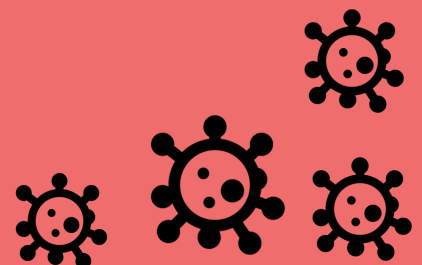


- A transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo **ar** ou por **contato pessoal** com secreções contaminadas, como:

- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro



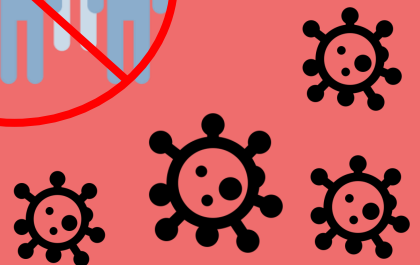
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos





COMO PREVENIR O CONTÁGIO?

- É necessário realizar:
 - Lavagem das mãos com água e sabão ou álcool em gel após tocar objetos, maçanetas, utensílios, alimentos, etc.
 - Cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar com um lenço ou antebraço.
 - Evitar aglomerações se estiver doente.
 - Manter os ambientes bem ventilados.
 - Não compartilhar objetos pessoais.



COMO PREVENIR O CONTÁGIO?



Ainda não se sabe por quanto tempo o **coronavírus** sobrevive em alimentos, no entanto, se **alguém ou algo contaminado tocar nos alimentos**, devemos nos atentar:

- Lavar as mãos **antes de manipular** os alimentos.
- Lavar corretamente os **alimentos** antes de consumi-los.
- Lavar as mãos **antes** de se alimentar, pois a boca é uma porta de entrada para o vírus.
- **Higienizar** corretamente utensílios e equipamentos antes de utilizá-los para preparar os alimentos.
- Evite o consumo de alimentos crus.
- Cozinhe os alimentos a uma temperatura de pelo menos **70°C**.

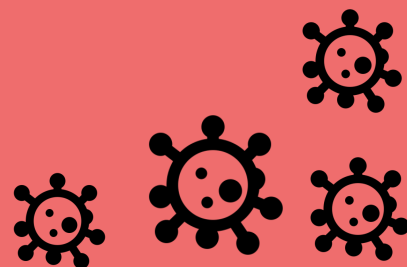


HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



- Como higienizar:

- Utilize a **água corrente** para molhar as mãos;
- Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente **15 segundos**;
- Enxague bem com água corrente retirando todo o sabonete;
- Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
- Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Passe sabão e molhe com água



Esfregue a palma de cada mão



Esfregue entre os dedos



Esfregue o polegar de cada mão

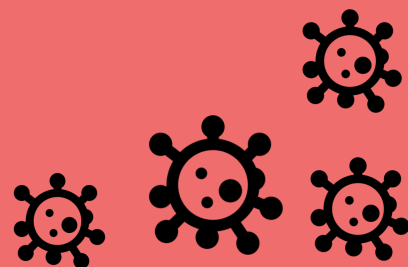


Lave o dorso de cada mão



Lave os punhos

Fonte: Tua Saúde



HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS



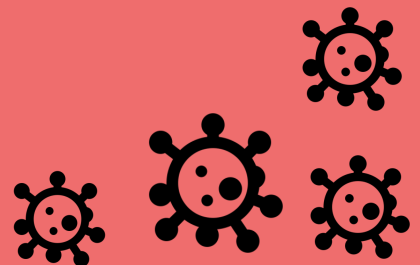
- Como higienizar:

❑ **Limpeza:** retiramos a sujeira que vemos.

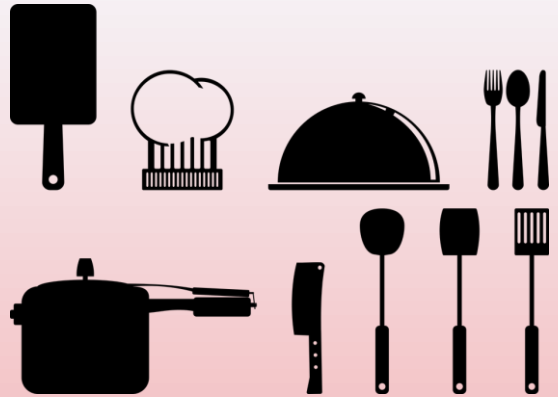
- Retirar as partes estragadas.
- Lavar em água corrente.

❑ **Desinfecção:** retiramos a sujeira que não vemos.

- Desinfetar em solução, com *1 colher de sopa* de hipoclorito de sódio ou água sanitária para cada litro de água, por 15 minutos.
- Enxaguar em água corrente.
- Colocar em utensílio limpo e coberto, se não for consumir logo.



HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS

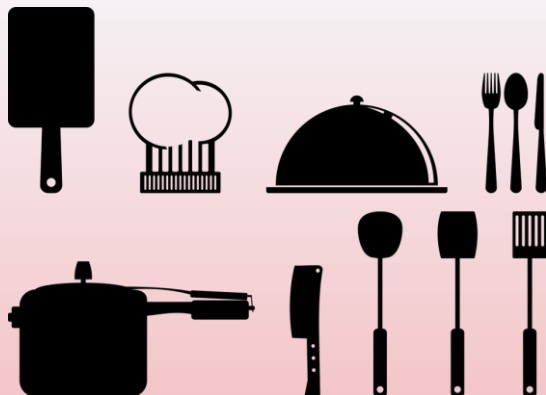


☐ Utensílios:

- Lavar os utensílios na seguinte ordem: canecas e copos, os talheres, os pratos e as panelas.
- Remover os restos com uma colher ou espátula, esfregando um a um os utensílios com esponja e sabão, e enxaguar em água corrente.
- Aplicar detergente na esponja e esfregar todo o utensílio.
- Retirar o detergente com água corrente.
- Borrifar álcool 70%.
- Deixar secar naturalmente.
- Guardar em local protegido de insetos e poeira.

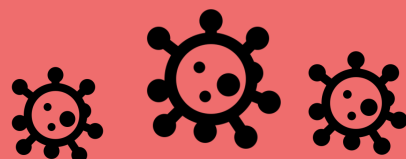


HIGIENIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS



❑ Equipamentos:

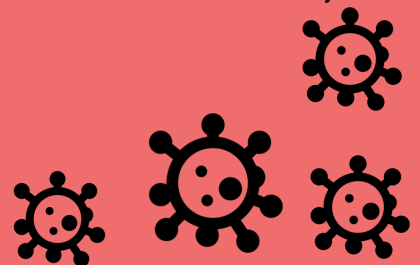
- Lavar o fogão todos os dias com água e sabão.
- Evitar abrir a geladeira com frequência.
- Descongelar a geladeira sempre que houver necessidade.
- Importante: nunca utilizar facas ou objetos cortantes para retirar o excesso de gelo; não deixar entrar água no motor.
- Limpar a geladeira uma vez por semana.
- Batedeiras e liquidificadores devem ser sempre desmontados e lavados após o uso.



COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO?



- A alimentação deve ser **balanceada**, constituída por cereais, pães, carnes, frutas, verduras, legumes, leite e derivados, etc.
- Manter-se sempre **hidratado**. A recomendação geral para água é ingerir ao menos 2 litros por dia. **Atenção idosos**: eles podem se desidratar mais facilmente, por isso, reforcem sua hidratação.
- O consumo adequado de **frutas** e **hortaliças** é de 3 a 4 porções cada.
- Aproveite o tempo livre e cozinhe em casa, com os filhos, a família.

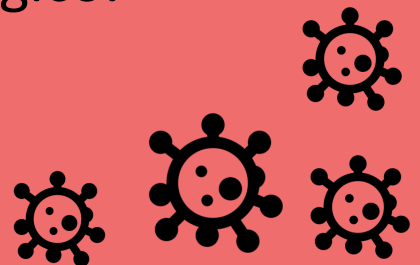


COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO?



- Um **prato colorido** representa ter diversos nutrientes importantes e variados, como **vitaminas e minerais**. Por isso, sempre procure alimentar-se com alimentos de diversas cores.
- Sempre prefira alimentos cozidos, grelhados e assados. Evite frituras.
- Consuma vegetais para ter bom aporte de fibras, especialmente os **prebióticos**, que ajudam na formação de fezes, contra constipação e no reforço de bactérias boas e melhora no sistema imunológico.

Essas são orientações gerais. Nenhum alimento reforçará seu sistema imunológico do dia para a noite.



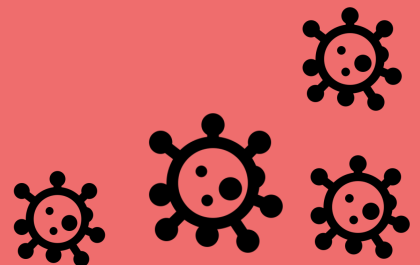
MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

- Utilizar **suplementos polivitamínicos** para melhorar minha imunidade e evitar o contágio do coronavírus.

❑ MITO!

FAKE NEWS

- **Nenhum** polivitamínico é capaz de evitar o contágio ou mesmo o aparecimento dos sintomas do vírus.
- Só utilizamos a suplementação de vitaminas em caso de *deficiência* comprovada através de exames bioquímicos.
- **NÃO COMPRE OU UTILIZE SUPLEMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA OU NUTRICIONAL.**



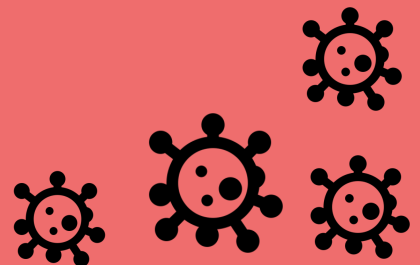
MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

➤ **Beber água quente** mata o coronavírus.

FAKE NEWS

❑ MITO!

- Sabe-se que esse vírus é sensível ao calor, no entanto, beber água quente **não** irá matá-lo.
- O correto a se fazer é **cozinhar** os alimentos antes do seu consumo.
- **Nenhum** alimento ou líquido é capaz de matar o coronavírus.



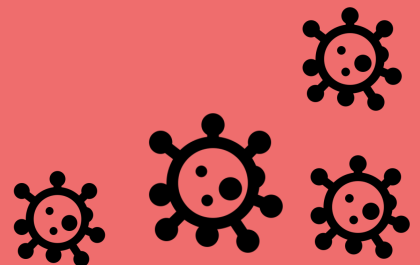
MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

- **Alimentos trazidos da China** podem estar contaminados com o coronavírus.

FAKE NEWS

❑ MITO!

- De acordo com a Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, o vírus não pode ser transmitido por mercadorias trazidas da China, inclusive de origem animal.
- O vírus não sobrevive por muitas horas nessas mercadorias.



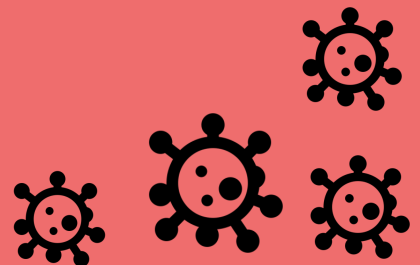
MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

- **Chá de gengibre** previne a contaminação pelo coronavírus.

FAKE NEWS

❑ MITO!

- Reforçamos que **nenhum alimento** tem o **poder** de prevenir a contaminação, proliferação ou os sintomas do coronavírus.
- O gengibre possui vários nutrientes importantes, pode consumi-lo, mas sem a ideia de estar imune ao vírus.



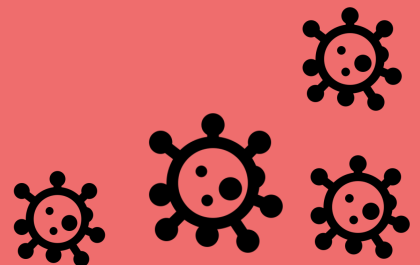
MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

- **Vitaminas C e D** previnem o contágio pelo coronavírus.

FAKE NEWS

❑ MITO!

- Novamente, **nenhuma vitamina** tem esse poder.
- Segundo o Ministério da Saúde, nenhum suplemento é capaz de realizar essa prevenção até o momento.

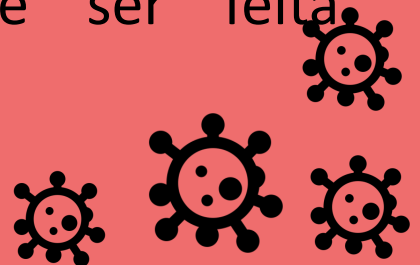


MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO E O CORONA

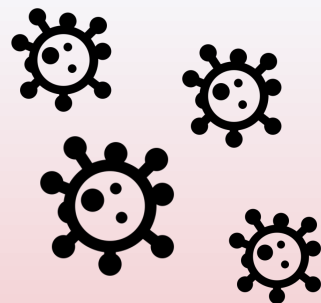
- Uma **alimentação balanceada e um bom estilo de vida** podem reforçar a imunidade.

☐ VERDADE!

- Uma alimentação adequada realizada **diariamente e sempre**, com o consumo adequado de frutas, verduras, legumes, carnes e outros alimentos que possuem diversos nutrientes podem sim melhorar nosso sistema imune.
- No entanto, deve-se saber que apenas alimentar-se desses alimentos uma vez ou outra **não** irá ajudar na sua imunidade. A alimentação adequada deve ser feita **sempre!**



REFERÊNCIAS



ANVISA. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 3ª ed.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. CoronaVírus (COVID-19). Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cuidados com os alimentos. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf>.

NUTRITOTAL. Alimentação e CoronaVírus. Disponível em: <<https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/novo-coronavirus-e-alimentacao/>>.

ONU. OMS: perguntas e respostas sobre o coronavírus. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/01/1702002>>.