

CUIDADOS COM ALIMENTOS PARA PREVENÇÃO DA COVID-19



Cartilha de boas práticas de higiene de mãos, alimentos e suas embalagens do Programa Nacional de Alimentação Escolar no IFTO.





Equipe organizadora

Ana Maria Leal
Nutricionista
Campus Araguatins

Cláudia Gomes Pacheco de Souza
Enfermeira
Campus Porto Nacional

Ionara Silva Chaves Dias
Nutricionista
Campus Palmas

Jahny Kássia Duarte Rocha
Nutricionista
Reitoria



Apresentação

Esta cartilha traz informações sobre a correta higienização de mãos, alimentos e embalagens para a distribuição dos kits do **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**.

Todos os cuidados em saúde estão sendo executados na confecção e distribuição desses kits. Neste contexto, orientamos que, após o recebimento dos kits de alimentos, sejam seguidos os seguintes procedimentos:



- 1) Higienize as mãos.
- 2) Higienize as embalagens e os alimentos, assim que retirados das sacolas, em superfície limpa e antes de adentrar a residência.

3) Higienize o local onde serão armazenados os alimentos (bancadas, geladeiras).

Espera-se que os estudantes e seus familiares sigam com atenção as instruções contidas neste material e, dessa forma, evitem a propagação do novo coronavírus.



Higienização das mãos



- 1) Passe sabonete e água nas mãos.
- 2) Esfregue a palma de cada 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 outra mão.
- 7) Lave os punhos de cada mão.
- 8) Enxágue bem e seque com papel-toalha.
- 9) Finalize com uso de álcool em gel ou álcool 70%.

Higienização de embalagens

- 1) Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão.
- 2) Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel-toalha e álcool 70%.
- 3) Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar o produto.



Higienização de frutas e hortaliças

- 1) Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais que estejam estragadas/danificadas.
- 2) Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), as frutas e os legumes (um a um).
- 3) Coloque os vegetais em solução clorada* por 15 minutos (uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água).
- 4) Enxágue os vegetais em água corrente.
- 5) Armazene adequadamente.



Higienização de superfícies e utensílios



- 1) Faça a limpeza com água e sabão/detergente para retirar resíduos de alimentos.
- 2) Enxágue com água.
- 3) Faça a sanitização com aplicação de solução clorada* por 15 minutos ou álcool 70%.
- 4) No caso de solução clorada*, realize o enxágue da superfície.

*Para preparar a solução clorada, utilize uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água. No caso de uso de produtos comerciais de sanitização, siga as orientações do fabricante.

Referência

SÃO JOSÉ, Jackline Freitas de. (coord.). Higiene de alimentos em tempos de COVID-19: o que é preciso saber? Projeto de Extensão “Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para produção de alimentos seguros”, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2020. Disponível em: http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_higiene_de_alimentos2020.pdf.