

# COMUNICAÇÃO E PREVENÇÃO DA COVID-19:

## PAPEL DOS ALIMENTOS E DA PROTEÇÃO INDIVIDUAL

### Orientações Gerais

---



---

## EQUIPE

### DESENVOLVIMENTO

Jéssica de Aragão Freire Ferreira Finger – Pesquisadora FCF/USP  
Emília Maria França Lima – Pesquisadora FCF/USP

### ORIENTAÇÃO

Prof. Dr. Uelinton Manoel Pinto – FCF/USP

### COLABORAÇÃO

Profa. Dra. Bernadette Dora Gombossy de Melo Franco – FCF/USP  
Profa. Dra. Mariza Landgraf – FCF/USP  
Prof. Dr. Jorge Herman Behrens – FEA/UNICAMP  
Dra. Kristy Soraya Coelho – Pesquisadora FCF/USP

## APOIO



ALIMENTOS  
*sem mitos*

# APRESENTAÇÃO

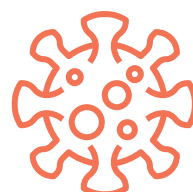
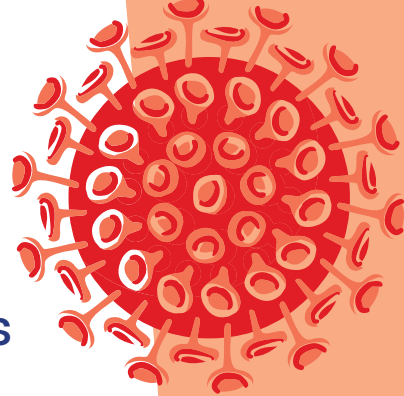
Esta cartilha oferece orientações à população brasileira em relação aos hábitos de higiene pessoal, ambiental e dos alimentos, necessários para prevenção e controle da COVID-19.

As recomendações estão baseadas nos resultados da pesquisa intitulada "Avaliação da eficácia e melhoria da comunicação de risco na prevenção da COVID-19: papel dos alimentos e da proteção individual", cujo objetivo foi avaliar o alcance e a adesão da população brasileira às medidas de prevenção e controle à COVID-19, por meio da aplicação de um questionário online com 3.000 participantes.

As recomendações apresentadas nesta cartilha estão de acordo com as orientações divulgadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo Ministério da Saúde e pela literatura científica.

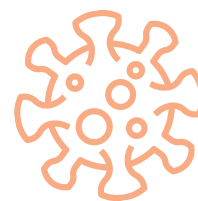
Essas orientações poderão vir a ser complementadas com novas informações, documentos e notas técnicas, considerando que se trata de uma pandemia com novas informações divulgadas frequentemente.

São Paulo, setembro de 2020



# SUMÁRIO

- COVID-19
- Formas de contaminação
- Sinais e sintomas
- Orientações gerais
- Proteção individual e Higiene pessoal
- Lavagem das mãos
- Uso da máscara
- COVID-19 e alimentos
- Higiene ambiental
- Delivery
- Estabelecimentos comerciais
- Comunicação
- Referências
- Agradecimento



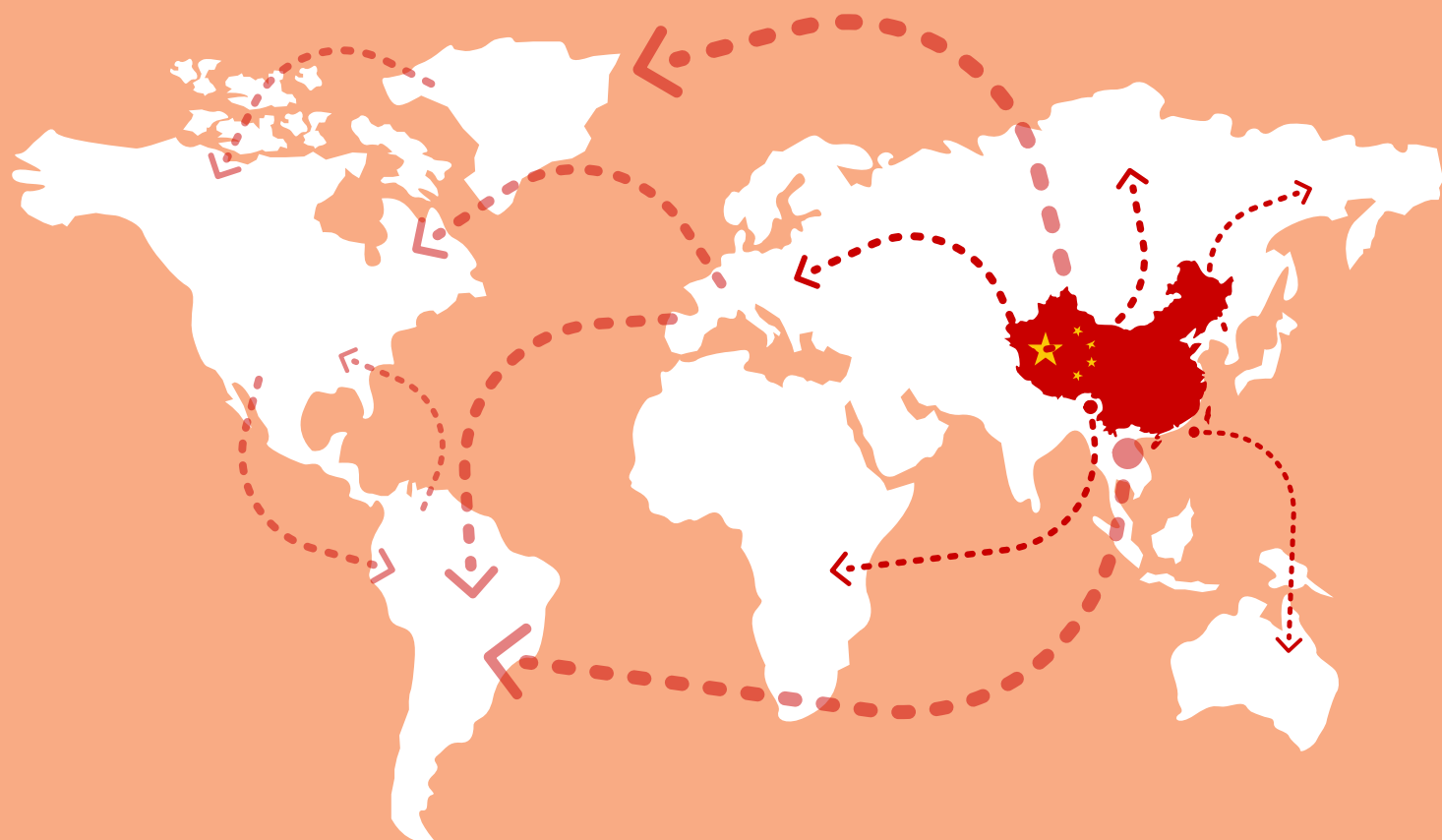
# O QUE É COVID-19?



A COVID-19 é uma doença respiratória aguda causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), que surgiu em Wuhan, na China, no final de 2019.

O novo coronavírus tornou-se pandêmico rapidamente e o primeiro caso na América Latina foi confirmado em fevereiro de 2020 em São Paulo-SP, Brasil.

Desde então, as autoridades sanitárias recomendam o distanciamento social e a adoção de medidas de higiene pessoal, ambiental e de alimentos para a prevenção da COVID-19.

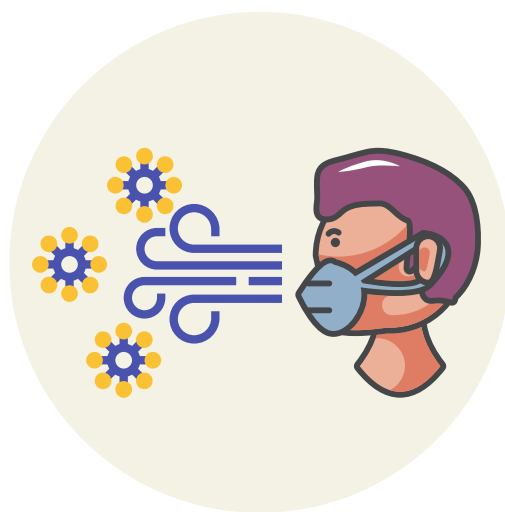


# FORMAS DE CONTAMINAÇÃO



Tosse, espirro, catarro ou gotículas de saliva de pessoas contaminadas

Pelo ar



Contato com pessoas contaminadas

Contato com objetos e superfícies contaminadas



# SINAIS E SINTOMAS



## Mais comuns:

Febre  
Cansaço  
Tosse seca



## Menos comuns:

Diarreia  
Conjuntivite  
Erupção cutânea  
Manchas nos dedos  
Dor de cabeça e garganta  
Perda de paladar ou olfato



## Graves:

Falta de ar  
Perda de fala  
Perda de movimento  
Dor e pressão no peito  
Dificuldade para respirar

# ORIENTAÇÕES GERAIS PARA REDUZIR A CONTAMINAÇÃO

Mantenha distância segura das pessoas



Evite aglomerações

Lave as mãos com frequência  
Use sabão + água, ou álcool em gel



Use máscara

Não toque nos olhos, nariz ou boca sem  
antes lavar as mãos ou passar álcool





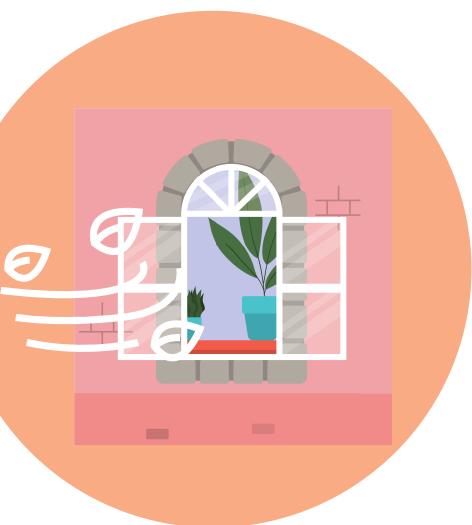
# ORIENTAÇÕES GERAIS PARA REDUZIR A CONTAMINAÇÃO

Evite cumprimentar os outros com beijos no rosto, abraço ou aperto de mãos



Não compartilhe objetos pessoais

Evite tocar com as mãos superfícies em locais públicos (maçanetas, corrimãos, botões de elevador, etc)



Evite ambientes fechados, com pouca ventilação natural

Evite contato com pessoas doentes



# PROTEÇÃO INDIVIDUAL E HIGIENE PESSOAL

## LAVAGEM DAS MÃOS

Água e sabão por pelo menos 20 segundos.



## USO DO ÁLCOOL 70%

Para complementar a higiene das mãos, ou na ausência de água e sabão.

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, com papel descartável ou o cotovelo flexionado, seguido de higiene das mãos.

## USO DAS MÁSCARAS

Ajuda a prevenir a propagação do vírus para outras pessoas.

## USO DE PROTEÇÃO OCULAR

Deve ser utilizado quando houver risco de exposição a respingos de sangue, secreções corporais, excreções, etc.

**Fique em casa se você se sentir indisposto. Procure atendimento médico se tiver febre alta, tosse e dificuldade para respirar.**



# PASSO A PASSO LAVAGEM DAS MÃOS



Molhe as mãos



Aplique  
sabão/sabonete



Ensaboe e  
fricção a  
palma das mãos



Esfregue a  
palma de uma  
contra o dorso  
da outra



Entrelace os  
dedos e  
esfregue



Esfregue unhas  
e pontas dos  
dedos na palma  
da mão



Esfregue o  
polegar em  
movimento  
circular



Esfregue as  
costas dos  
dedos na mão  
oposta



Esfregue os  
punhos em  
movimento  
circular



Enxágue as  
mãos



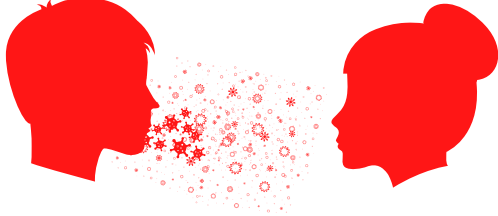
Seque com  
toalha ou papel  
descartável



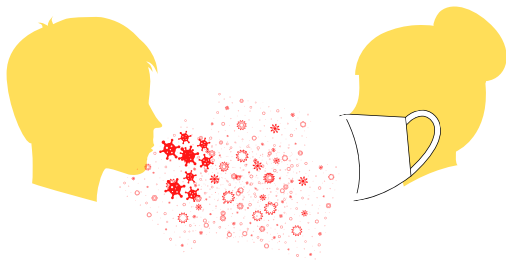
Adicionalmente,  
pode-se aplicar  
álcool em gel

# USO DA MÁSCARA

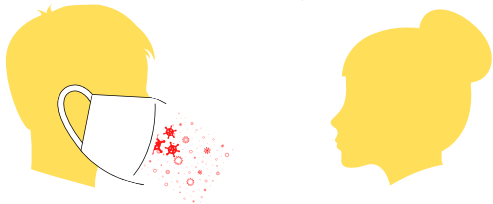
## PROBABILIDADES DE CONTÁGIO



Ambos sem máscara  
Nível de contágio **MUITO ALTO**



Pessoa infectada sem máscara  
Nível de contágio **ALTO**



Pessoa infectada com máscara  
Nível de contágio **MÉDIO**



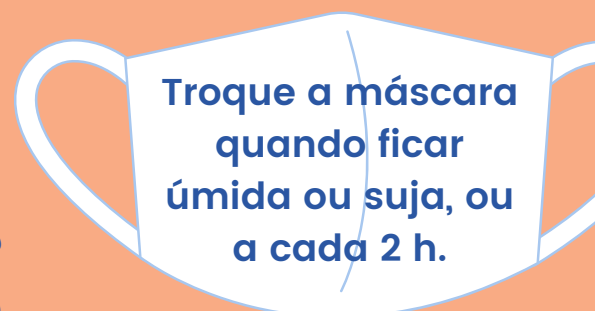
Ambos com máscara  
Nível de contágio **BAIXO**

## QUANDO USAR A MÁSCARA?

- Sempre que sair de casa. Leve sempre uma máscara de reserva e um saco plástico para guardar a máscara usada.
- Quando receber alguma entrega em casa.

## ATENÇÃO!

O uso das máscaras não substitui as demais medidas de prevenção, como: distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos.



# USO DA MÁSCARA

## COMO USAR E MANUSEAR?



Lave as mãos antes de colocar a máscara



Cubra o nariz, boca e queixo



Ajuste no rosto, sem deixar espaço nas laterais



Durante o uso, não toque na máscara



Para retirar, segure pelas alças laterais



Não coloque a máscara em superfícies ou na bolsa



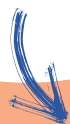
Máscara de tecido: guarde em um saco plástico



Máscara descartável: descarte em lixeira



Por fim, lave bem as mãos



## COMO LAVAR AS MÁSCARAS?

- 1** Coloque a máscara em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água) por 20 minutos;
- 2** Enxágue e lave com água e sabão;
- 3** Enxágue e deixe secar naturalmente; Passe a máscara com ferro quente e guarde em recipiente fechado.



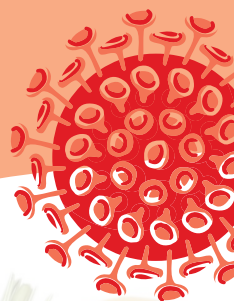


## **COVID-19 E ALIMENTOS**

As boas práticas ou os cuidados durante a manipulação de alimentos previnem várias doenças.

Estes cuidados devem estar inseridos no dia a dia de quem prepara as refeições, e não somente em tempos de COVID-19.

A seguir serão apresentadas várias orientações relacionadas à compra, ao manuseio e ao preparo dos alimentos.



# COVID-19 E ALIMENTOS

## O SARS-COV-2 (CORONAVÍRUS) PODE SER TRANSMITIDO POR ALIMENTOS?

O novo coronavírus necessita de um hospedeiro para se multiplicar e sua transmissão está relacionada ao contato com um indivíduo infectado ou por contágio indireto, através de superfícies e objetos contaminados.

Até o momento não existe comprovação científica que os alimentos sejam responsáveis por casos de COVID-19.

Entretanto, é necessário ter cuidados com a compra, preparo e manipulação dos alimentos.



# MEDIDAS DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS



Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com os alimentos crus. Isto impede a contaminação cruzada!

Exemplo de contaminação cruzada: cortar frango cru e usar a mesma faca ou tábua, sem lavar, para picar folhas em uma salada.



Cozinhe bem os alimentos. Os microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor.

Para os alimentos que são consumidos crus, atenção redobrada com a procedência e higiene.



Use água potável e matérias-primas de boa procedência.



Procure reduzir o tempo entre o preparo e a distribuição dos alimentos. Mantenha os alimentos quentes acima de 60°C e os frescos refrigerados (abaixo de 5°C).

Os microrganismos reduzem a multiplicação a frio (5°C) ou aquecidos (60°C). Assim, os alimentos não devem ser mantidos por muito tempo fora dessas temperaturas.

**Vale ressaltar que o coronavírus não se multiplica nos alimentos.**





# MEDIDAS DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS



Lave as mãos com frequência, principalmente depois de:

- Tossir, espirrar, assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca;
- Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
- Ir ao banheiro.



Faça a higienização adequada das superfícies (bancadas e mesas) e utensílios, principalmente após manipular carnes cruas ou vegetais não lavados.



Não use ou compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, abertas ou com outro tipo de defeito.



# PASSO A PASSO

## HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

1

Retire as partes estragadas e machucadas, se necessário.

2

Lave em água corrente:

- Verduras: folha a folha;
- Frutas e legumes: um(a) a um(a).



3

Coloque de molho por 10 minutos em solução clorada.



4

Enxágue em água corrente.

5

Seque os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar.



**Preparo da solução:**  
Água sanitária comercial  
(2 a 2,5% de cloro ativo):  
1 colher (sopa) para 1 litro  
de água.

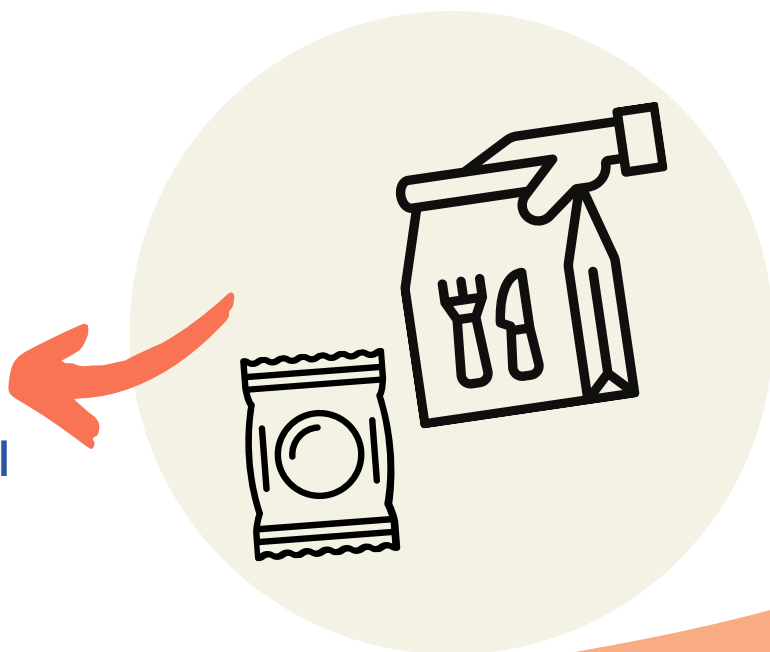
**Importante verificar as  
instruções no rótulo!**

# HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS



**Embalagens rígidas:**  
podem ser lavadas com  
água e sabão ou limpas  
com pano umedecido com  
álcool 70% ou solução  
clorada.

**Embalagens flexíveis:**  
podem ser limpas com  
pano umedecido com álcool  
70% ou solução clorada.



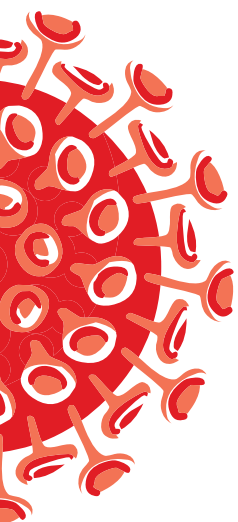
**Quando o alimento possuir  
duas embalagens, descarte a  
embalagem externa antes de  
guardar o produto!**



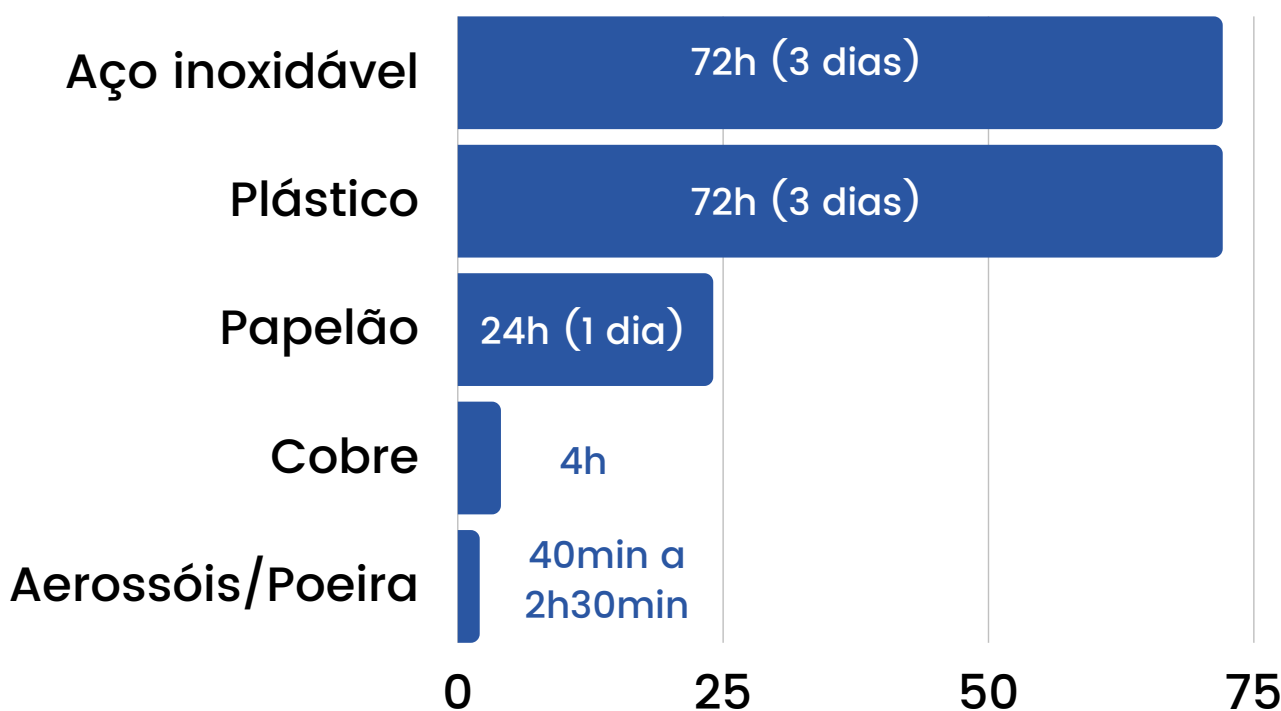
# HIGIENE AMBIENTAL



Devido ao grande potencial de transmissão e disseminação do novo coronavírus, a implementação de rigorosas medidas de higiene e desinfecção são imprescindíveis para reduzir a transmissão do vírus.



O SARS-CoV-2 tem um alto poder de transmissão e pode permanecer na superfície de objetos por horas e até dias.



# HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES E ÚTENSÍLIOS

As superfícies (bancadas, pias), os utensílios (talheres, pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.



Os produtos de limpeza devem ser regularizados na ANVISA e indicados para a respectiva finalidade.

## PROCEDIMENTO:



**1** **Limpeza e desinfecção**  
Com água e sabão/detergente para retirar resíduos de alimentos.

**2** **Enxágue com água**

**3** **Sanitização**

Álcool 70%  
e deixe secar  
naturalmente.

OU

Solução clorada  
(hipoclorito de sódio 0,1%)  
por 15 minutos e enxágue  
com água.



# PRODUTOS QUÍMICOS DE HIGIENE AMBIENTAL

Produtos eficazes contra o SARS-CoV-2:

- Etanol (álcool) a 62-71%
- Peróxido de hidrogênio a 0,5% ⚠
- Hipoclorito de sódio a 0,1% ⚠

⚠ Esses produtos são tóxicos para o corpo humano e devem ser aplicados com cuidado, somente em superfícies!



O principal substituto do álcool 70% é uma solução de Hipoclorito de sódio a 0,1%

Preparo:

Diluir 2 e 1/2 colheres de água sanitária em 1 (um) litro de água.

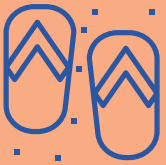


# DICAS CONTRA COVID-19 PARA ENTRAR EM CASA



## CALÇADOS

Tire os sapatos antes de entrar.  
Higienize-os antes de guardá-los.



## MÃOS

Higienize as mãos ao chegar em casa, antes de tocar objetos e móveis.



## ROUPAS

Tire as roupas. Orienta-se lavar com sabão e água após o uso. Se não for possível, coloque em um saco plástico antes de colocar no cesto.



## BANHO

Tome banho. Se não for possível, lave bem as áreas expostas (mãos, braços, pescoço e face).



## OBJETOS

Bolsa, carteira, chaves, óculos e celular. Ao chegar em casa, passe um pano com álcool ou lave com água e sabão.



**DELIVERY**

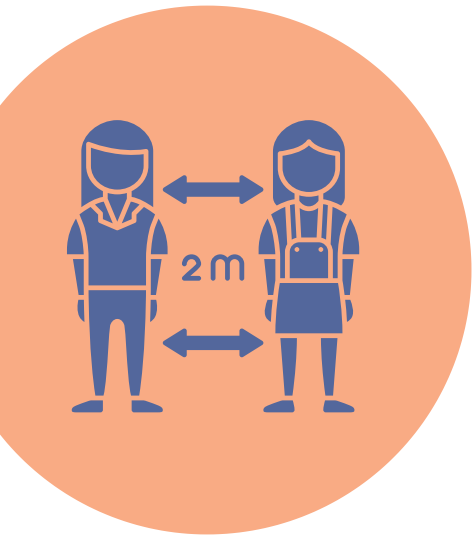


**RECEBIMIENTO DE  
ALIMENTOS**



# COMO RECEBER DELIVERY DE FORMA SEGURA

Dê preferência ao pagamento virtual para evitar o manuseio de dinheiro e cartão de crédito



Mantenha distância do entregador e higienize as mãos antes e após a entrega

Após o recebimento, higienize as embalagens com pano umedecido em sanitizante (álcool 70% ou solução clorada)



Higienize as superfícies onde você apoiou as embalagens

Lave as mãos com água e sabão



# COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR EM RESTAURANTES



Os consumidores devem mudar os seus hábitos para frequentar estabelecimentos comerciais com segurança

## DISTANCIAMENTO



Evite filas

Evite participar de grupos com mais de 3 pessoas  
Mantenha distância mínima de 1,5 m das pessoas



## MÃOS

Lave bem as mãos antes de se servir, ou passe álcool em gel



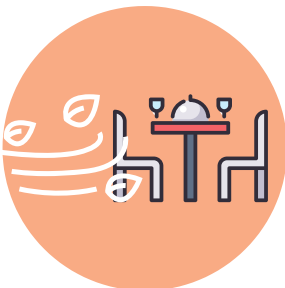
## MÁSCARA

Retire a máscara somente quando for se alimentar



## UTENSÍLIOS

Evite usar canudos plásticos que ficam expostos



## LOCAL

Dê preferência a locais ventilados, organizados e limpos

# COMUNICAÇÃO E COVID-19

As mensagens de prevenção e controle da COVID-19 devem continuar a enfatizar práticas seguras de higiene e proteção individual baseadas em evidências científicas, como forma de mitigação do novo coronavírus.

Para evitar que notícias falsas se espalhem, verifique se as mensagens são verdadeiras, antes de repassá-las!

Acesse o canal  
Saúde Sem Fake News  
do Ministério da Saúde e se informe!

[saude.gov.br/fakenews](https://saude.gov.br/fakenews)  
WhatsApp: (61) 99289-4640



# **SITES BRASILEIROS CONFIÁVEIS PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A COVID-19**

## **DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA DA USP**

[www.especialcovid19forc.net.br](http://www.especialcovid19forc.net.br)

[www.alimentossemmitos.com.br](http://www.alimentossemmitos.com.br)

[www.jornal.usp.br/coronavirus](http://www.jornal.usp.br/coronavirus)

## **ÓRGÃOS DE SAÚDE**

[www.covid.saude.gov.br](http://www.covid.saude.gov.br)

[www.paho.org/bra](http://www.paho.org/bra)

[portal.anvisa.gov.br/coronavirus](http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus)

# PRINCIPAIS REFERÊNCIAS



BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 2020. Regulamentos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 2020.

CDC - Center for Disease Control. Handwashing: a healthy habit in the kitchen. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2020.

CDC - Center for Disease Control. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): cleaning and disinfecting your home. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2020.

ECDC - European Centre for Disease Prevention and Control. 2020. Using Face Masks in the COMMUNITY Reducing COVID-19 Transmission from Potentially Asymptomatic or Pre-symptomatic People through the Use of Face Masks. European Centre for Disease Prevention and Control.

EPA - United States Environmental Protection Agency. 2020. List N: Desinfectants for use against SARS-CoV-2 (COVID-19).

FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2020. Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic.

FDA - Food and Drug Administration. 2020. Best Practices for Retail Food Stores, Restaurants, and Food Pick-Up/Delivery Services During the COVID-19 Pandemic. Maryland: FDA.

Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. 2020. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*, 104(3), 246-251.

WHO - World Health Organization. 2020. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions - Scientific Brief.



# AGRADECIMENTOS

Agradecemos especialmente aos 3.000 brasileiros que voluntariamente participaram e divulgaram a nossa pesquisa, entre 25/06 a 14/07/2020, em todos os estados do Brasil.

Para mais informações, dúvidas e sugestões, entre em contato conosco:

<https://alimentossemmitos.com.br/contato>



ALIMENTOS  
*sem mitos*