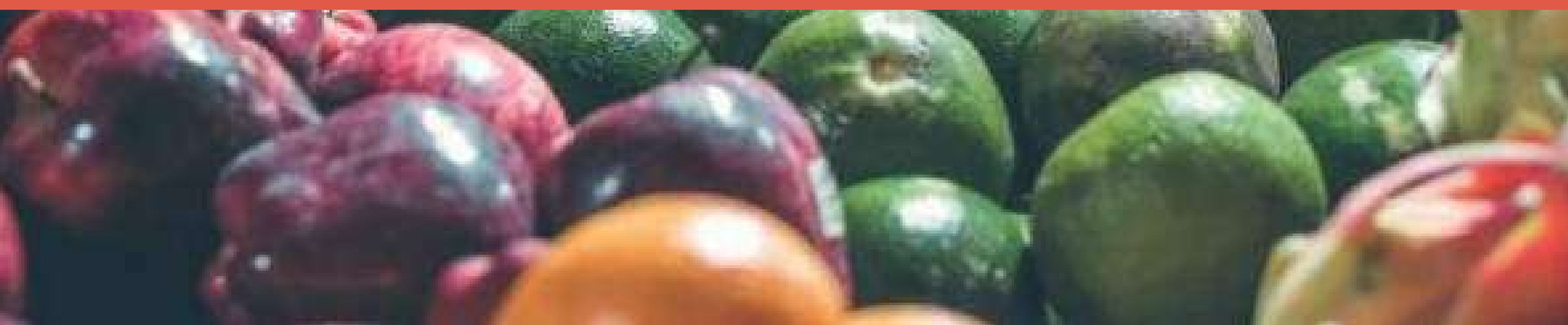




**SEGURANÇA DE ALIMENTOS NA
PREVENÇÃO CONTRA O COVID-19:
COMO HIGIENIZAR LEGUMES,
FRUTAS, VERDURAS E
EMBALAGENS**





Autores

Raimundo Ventura de Oliveira

Thalita Caroline Lima Alves

Amanda Kezia da Silva e Silva

Susan Hidaka de Oliveira

Orientação: Sarah Caroline Ferreira das Chagas Costa



SEGURANÇA DE ALIMENTOS



Segurança de alimentos é o termo usado para se referir à prática de medidas que permitam o controle da entrada de qualquer agente que promova risco à saúde ou integridade física do consumidor. Portanto, ela é consequência do controle de todas as etapas da cadeia produtiva, desde o campo até a mesa do consumidor.



<https://bellafalconi.blogosfera.uol.com.br/>

A preocupação com a segurança de alimentos é, ao mesmo tempo, uma estratégia de permanência no mercado e uma demanda do consumidor. Para regulamentar procedimentos e difundir ações para uma produção segura, o Programa de Alimentos Seguros.

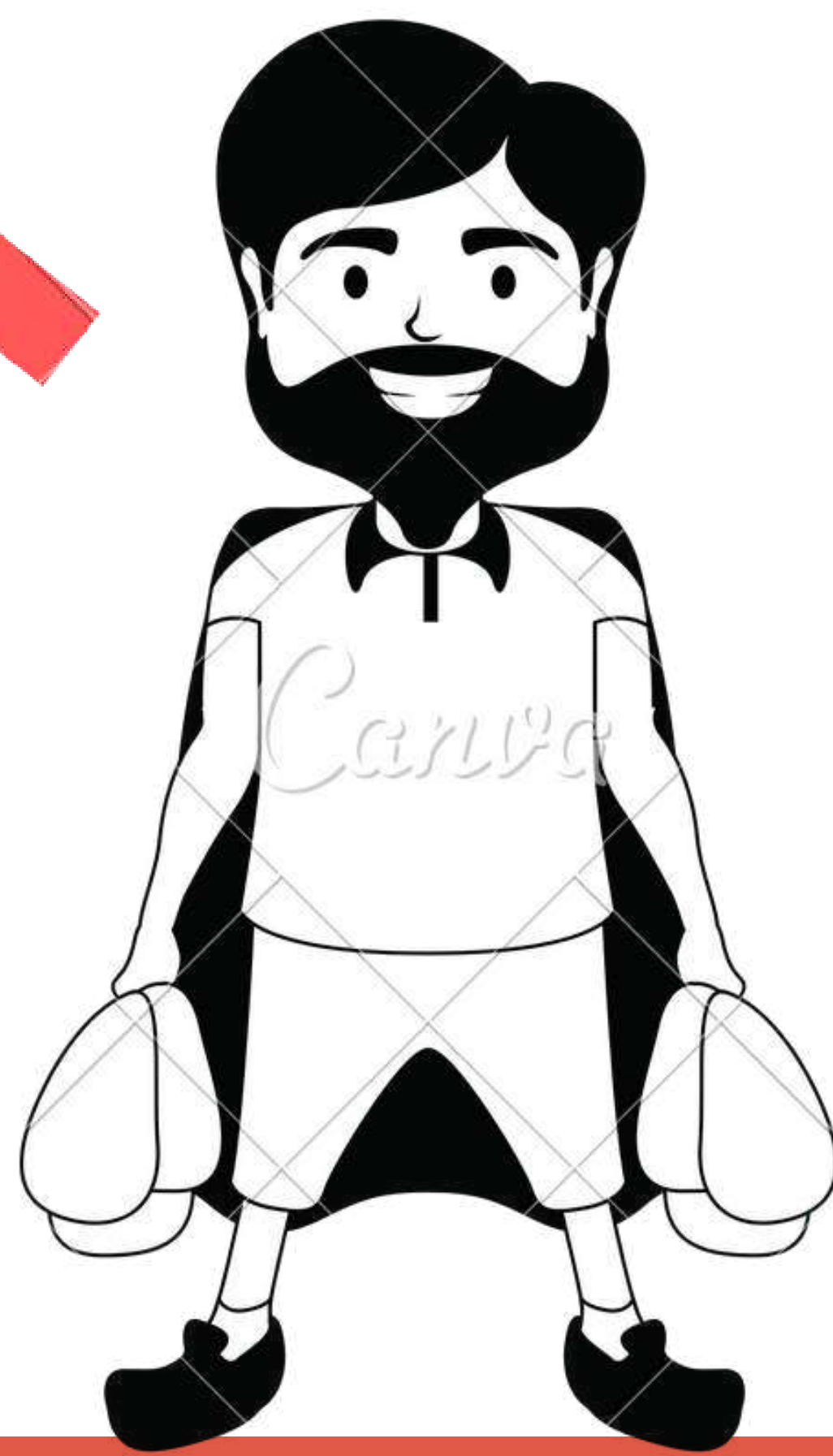


<https://www.pr.senac.br/>

Perigos alimentares...

Já ouviu falar neste termo?

Deixa eu reformular a pergunta. Já aconteceu de você encontrar alguma coisa estranha no seu prato e acabar desistindo da refeição por causa do perigo oferecido? PERIGOS!!! Você sabia que existem 3 tipos de perigos alimentares que colocam em risco a saúde de milhares de pessoas todos os dias?! É exatamente sobre isso que iremos comentar agora.



PERIGOS ALIMENTARES



- O perigo físico acontece quando o alimento é contaminado por objetos estranhos como vidros, metais, pedras, madeiras, plásticos, insetos, ossos, cabelo.



<http://www.paa.sc.gov.br/>

- O perigo químico presente nos alimentos pode ser de ocorrência natural ou serem adicionado durante o processamento do alimento. Se consumidos em altos níveis, pode ser responsável por doenças crônicas, agudas e inclusive a morte.



<https://escolakids.uol.com.br/>

- O perigo biológico é o que representa maior risco à saúde da população, pois o alimento ao ser infectado por microrganismos como bactérias, vírus ou parasitas, por uma manipulação inadequada dos alimentos, podem causar surtos de doenças e serem posteriormente transmitidos de um indivíduo para outro.



<https://foodsafetybrazil.org/>

Talvez você esteja se questionando o quão difícil é identificar um perigo biológico comparado com o físico e químico, visto que, sabemos de onde eles surgem e são visíveis a olhos nus, não é mesmo? Mas, relaxa! Vamos ajudá-lo a compreender.



O QUE SÃO MICRORGASNISMOS?



Os microorganismos são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Os principais grupos são: bactérias, protozoários, fungos e vírus.



<https://br.depositphotos.com/>

Os microorganismos estão em todo o lado, mas são encontrados com mais facilidade nos seguintes locais:

Fezes;

Solo e água;

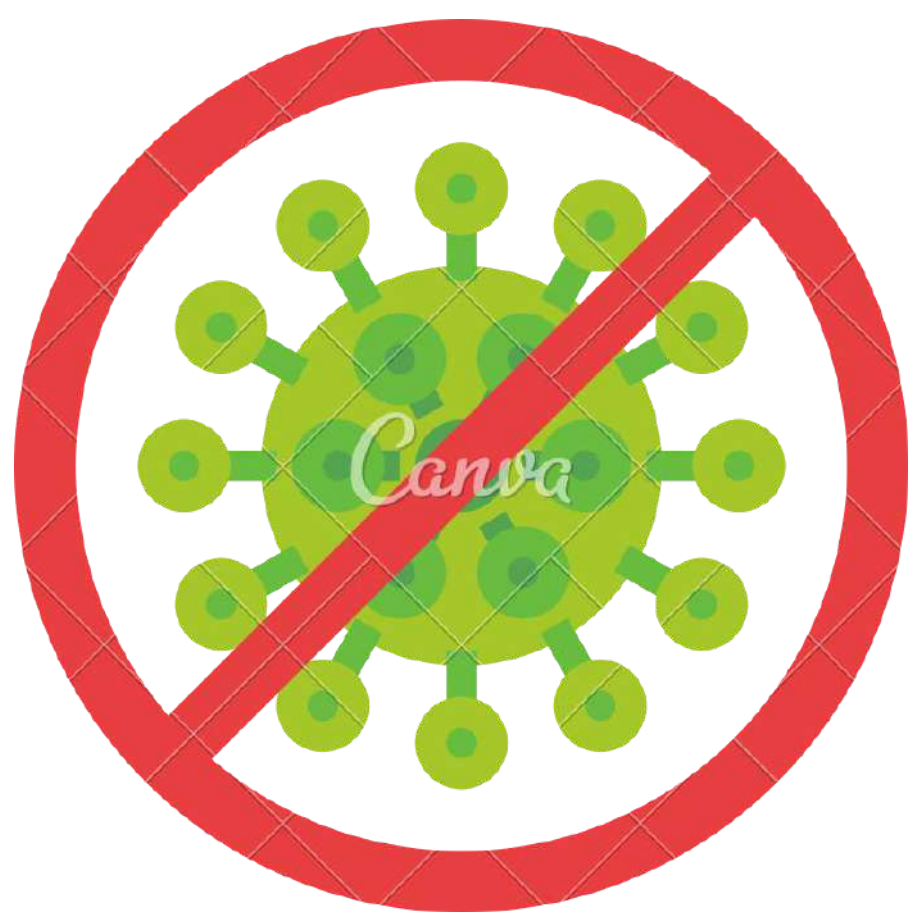
Ratos, baratas, formigas, moscas e outras pragas;

Pessoas(intestinos, boca, nariz, mãos, unhas, e pele).



<https://br.depositphotos.com/>

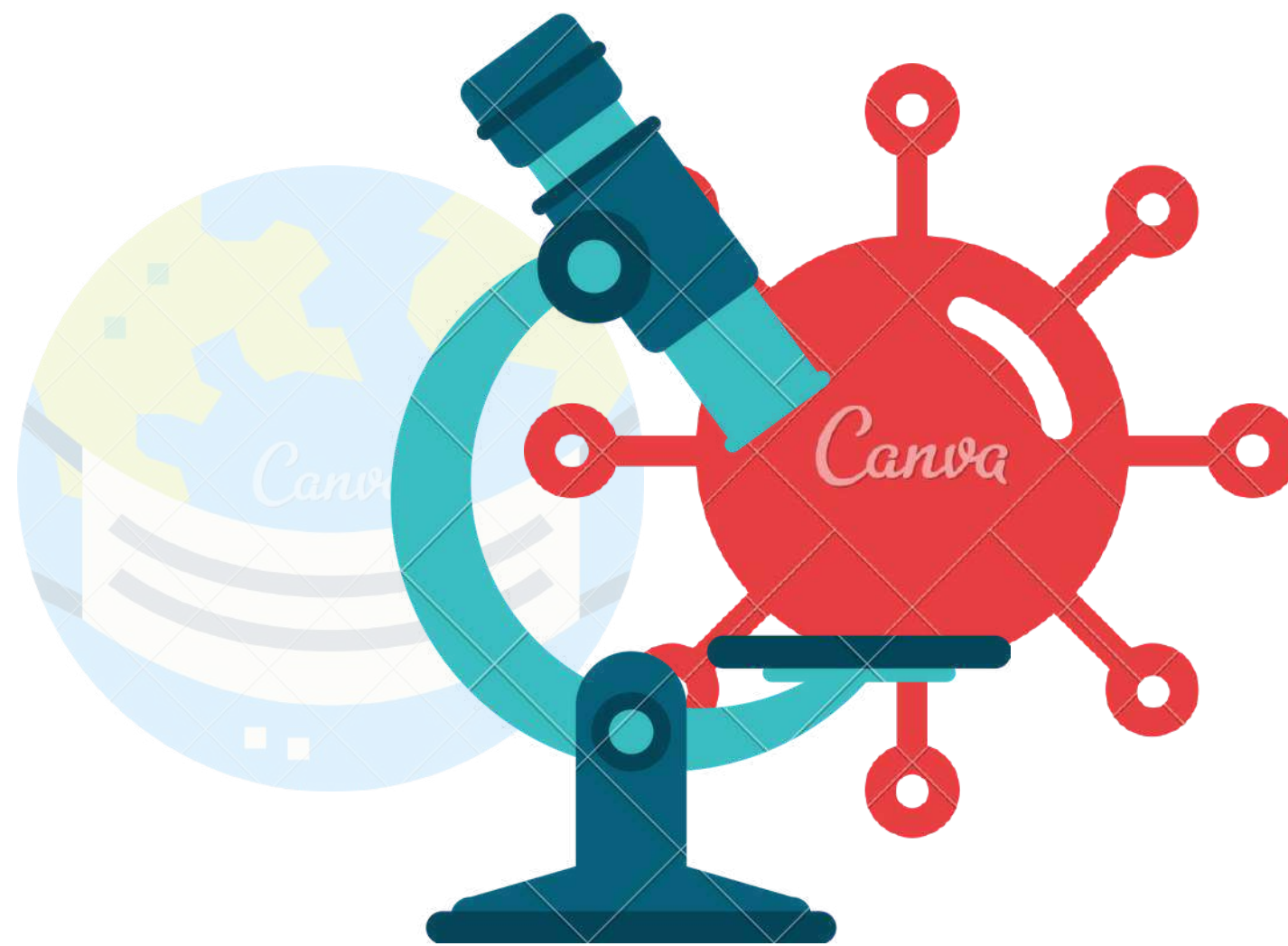
Você sabia que o vírus é o responsável pelo Covid 19?
Iremos explicar para você!



O QUE É COVID 19?



É uma doença causada por um vírus da família dos coronavírus, identificado pela primeira vez em 2019, na China. Os coronavírus têm esse nome por seu formato, que se observado em micros-cópio, se assemelha ao de uma coroa. Este micro-organismo é capaz de causar infecções respiratórias, cuja gravidade varia em função do estado de saúde do paciente.



As principais formas de transmissão da doença são:



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



GOTÍCULAS
DE SALIVA

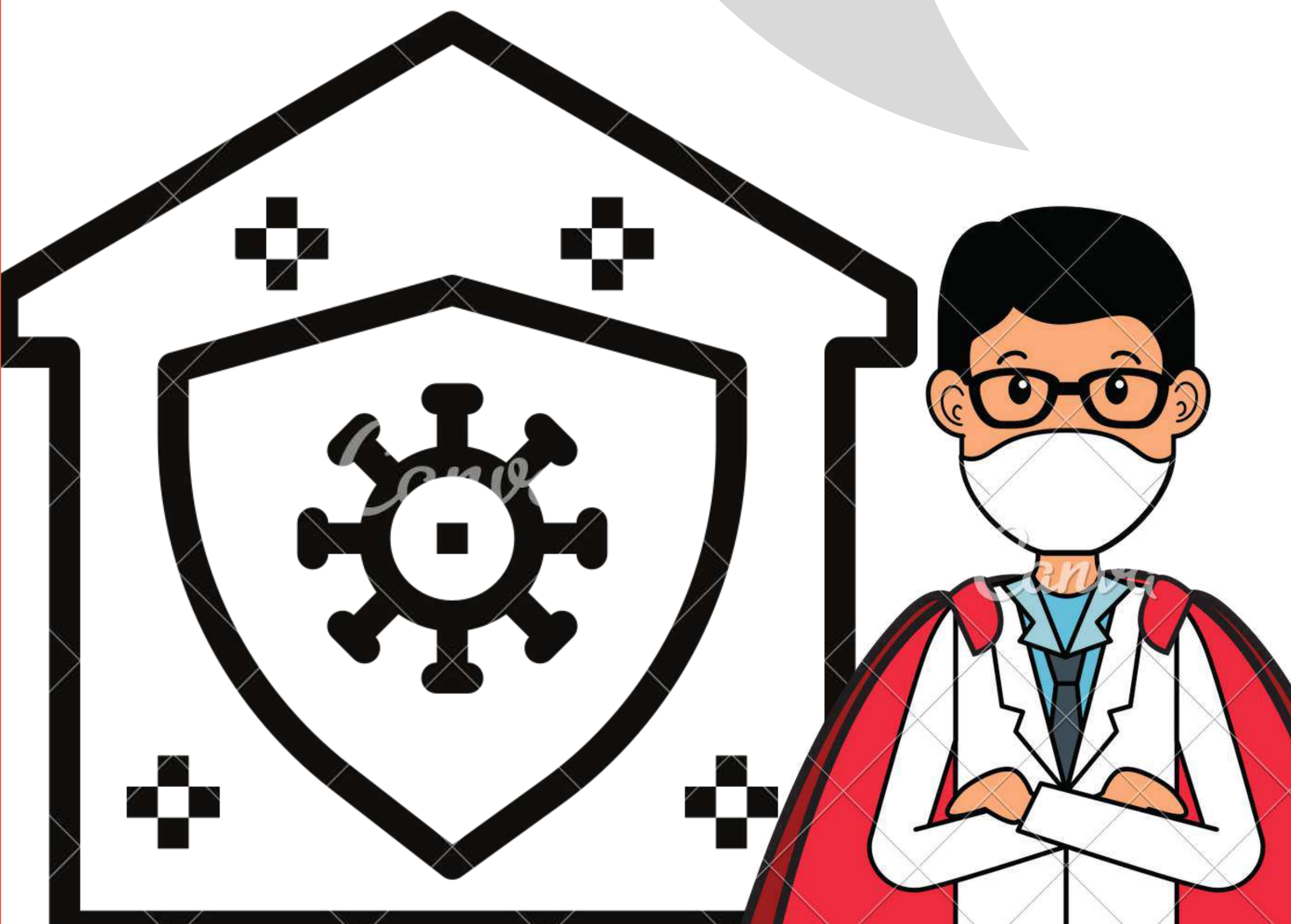


CONTATO FÍSICO
COM PESSOA
INFECTADA



CONTATO COM
SUPERFÍCIES
CONTAMINADAS

Ficou preocupado? Calma, respira!
Estamos aqui para passar algumas
recomendações de boas práticas para
que você possa criar hábitos que poderá
resguardar você e todos em sua volta!



O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS?



São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.



<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/>

Do que trata a Resolução-RDC ANVISA nº 216/04?

Esta Resolução estabelece as Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

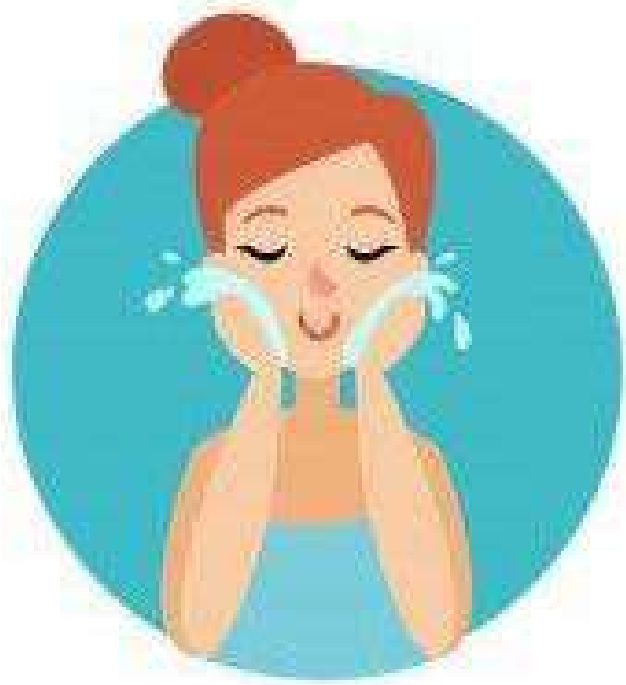


<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/>

POR QUE A HIGIENE PESSOAL ADEQUADA É IMPORTANTE?



Nós todos trazemos bactérias causadoras de doenças. Essas bactérias podem ser levadas aos alimentos. O manipulador saudável e limpo pode ajudar a evitar uma doença por consumo de alimento contaminado.



Boas Práticas, CHECK!



Diante do que foi visto até o momento, impeça que os microorganismos provoquem doenças em você e nos outros.

Agora, acompanhe: **AS COMPRAS!!**



Cuidados no Supermercado



A pandemia causada pelo novo Coronavírus mudou o cotidiano de todos.

É natural que surjam dúvidas de como proceder ao sair de casa para fazer as compras. Eis que pode surgir a seguinte pergunta:

Quais atitudes devo ter ao sair de casa?



Figura: <https://br.freepik.com/>

Máscara e álcool em gel 70% são itens essenciais

Mantenha sua máscara no rosto, cobrindo nariz e boca.



Figura: <https://br.freepik.com/>



Figura: <https://br.freepik.com/>

Não esqueça! Máscara não é um objeto de enfeite! Ela é necessária justamente para evitar a contaminação, portanto, use-a da forma correta.



Cuidados no Supermercado



Procure manter no mínimo 1,5 metro de distância das pessoas;

Procure evitar locais movimentados;

Se houver contato com superfícies ou algum objeto, lave suas mãos com sanitizantes específicos para as mãos ou faça uso do álcool em gel 70%;

Não esqueça! O uso do sabonete, álcool em gel 70% ou qualquer sanitizante para higienizar as mãos é importante para eliminar possíveis contaminantes.

Cuidados no Supermercado



Higienizar o cabo de mão do carrinho de supermercado ou as alças da cesta de compras, antes de utilizá-los;



Foto: Fábio Rogério
<https://www.jornalcruzeiro.com.br/sorocaba/supermercados-adotam-medidas-de-higienizacao-e-convivencia/>

Procure não tocar no rosto, se suas mãos não estiverem limpas;



<https://pt.dreamstime.com/m%C3%A3os-sujas-imagem-conceptual-image101874830>

Evite levar as crianças. Caso não seja possível, crianças de até 2 anos devem fazer uso da máscara. É fundamental manter a atenção nas crianças a todo momento.



<https://br.pinterest.com/>

Cuidados ao Chegar em Casa



Caso tenha transporte particular, limpe o volante, câmbio e demais superfícies de contato com álcool em gel 70%;

Ao desembarcar de um transporte público ou de aplicativo, higienize as mãos com álcool em gel 70%;

Procure não tocar no rosto se suas mãos não estiverem limpas;

Não esqueça! O uso do sabonete, álcool em gel 70% ou qualquer sanitizante para higienizar as mãos é importante para eliminar possíveis contaminantes.

Cuidados ao Chegar em Casa



Procure deixar as compras próximas da entrada da casa. Retire todos os produtos e alimentos para serem higienizados.

Retire suas roupas para lavar. Tome banho para evitar possível contaminação de microrganismos que possam estar nas roupas.

Higienize as maçanetas da casa, chaves, cartões e demais objetos em que tenha tido contato.

Não esqueça! O uso do sabonete, álcool em gel 70% ou qualquer sanitizante para higienizar as mãos é importante para eliminar possíveis contaminantes.

Como Higienizar Embalagens



Os mais usados para Desinfecção:

Álcool 70% cujo rótulo traga a informação Etílico, ou Isopropílico. Tanto na forma de gel ou líquida.



https://D_NQ_NP_706277-MLB41476963690_042020-O.webp

E, se não tiver álcool 70%?

Pode-se usar..

Hipoclorito de Sódio à 0,5%;
OU
Alvejantes que contêm hipoclorito de sódio, ou cálcio.



<https://koch-img.azureedge.net/>



Como Higienizar Embalagens



Porém, não se usa puro, devemos diluir da seguinte forma:

DILUIÇÃO:

**Produtos como água sanitária por exemplo,
diluir 01 colher de sopa num recipiente e
acrescentar 1 litro de água potável.**



<https://www.canva.com/>



Agora que aprendemos
quais produtos usar e
como fazer a correta
diluição. O próximo
passo é: Qual forma
higienizar cada tipo de
embalagem alimentícia.



Como Higienizar Embalagens



Vidros, latas e plásticos rígidos (duros):

Lavar com água e sabão, e deixar secar naturalmente.



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



Como Higienizar Embalagens



Papelão: Usar pano multiuso ou papel toalha úmido em álcool 70% ou solução clorada que já vimos como se prepara (fácil e simples, certo?!)



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



Como Higienizar Embalagens



**Embalagens flexíveis,
como as plásticas,
laminadas, herméticos e
etc:**

Usar água e sabão ou papel
toalha e álcool à 70%.



<https://www.envelopeemplastico.com.br/>



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



Como Higienizar Embalagens



Embalagens a granel:
Descartar a embalagem externa, lavar as mãos com água e sabão, e passar o alimento para outro recipiente com tampa para armazenar na geladeira.



<https://revistadireitohoje.com.br/>



<oportunidadetupperware.com.br>



<https://claudia.abril.com.br/wp->



Como Higienizar Embalagens



Sacolas

Retornáveis: Lavar com água e sabão ou mergulhar em solução clorada por 15 minutos.



<https://www.canva.com/>

Sacolas

Descartáveis: O ideal é descartar, mas se caso reutilizar, fazer o mesmo procedimento acima.



<https://www.canva.com/>

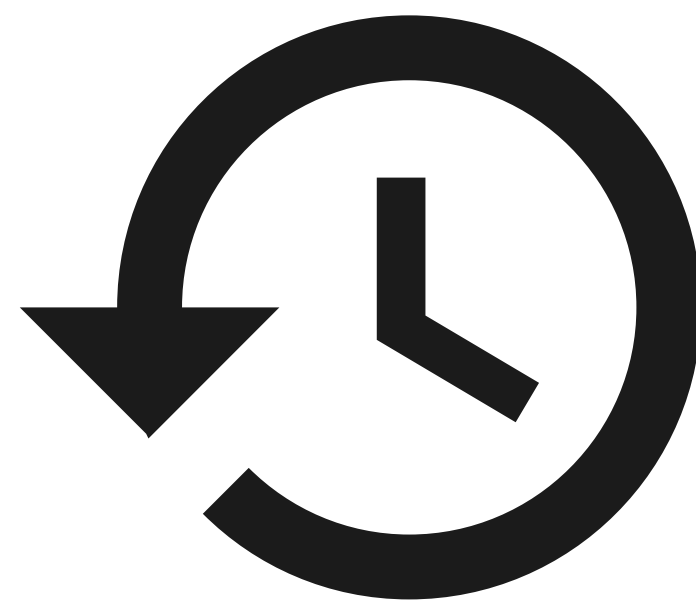


Como Higienizar Embalagens

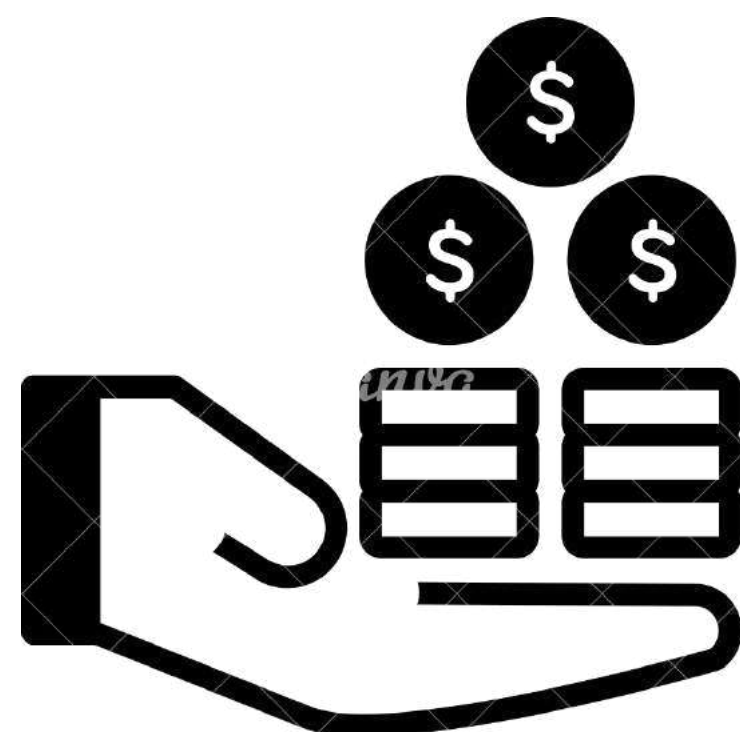


IMPORTANTE NÃO ESQUECER!

- O tempo de contato da solução à base de cloro com a embalagem é de 10 à 15 minutos;
- Como produtos saneantes (água sanitária) são corrosivos, não podem ser usados de forma pura. Ainda bem, assim rende mais!
- E, a solução preparada tem que ser utilizado na hora, pois a exposição à luz inativa seu potencial, ou seja, não fará mais efeito depois se for guardada.



<https://www.canva.com/>



<https://www.canva.com/>



<https://s2.glbimg.com/>



<https://s2.glbimg.com/>

Como higienizar os Alimentos



Frutas

- Lave suas mãos antes de manusear os alimentos;
- Deixe as frutas, legumes e verduras de molho em Hipoclorito de sódio (água sanitária) por no mínimo 15 minutos;
- É necessário utilizar 1 colher de sopa de Hipoclorito de sódio para 1 litro de água.



<https://br.freepik.com>



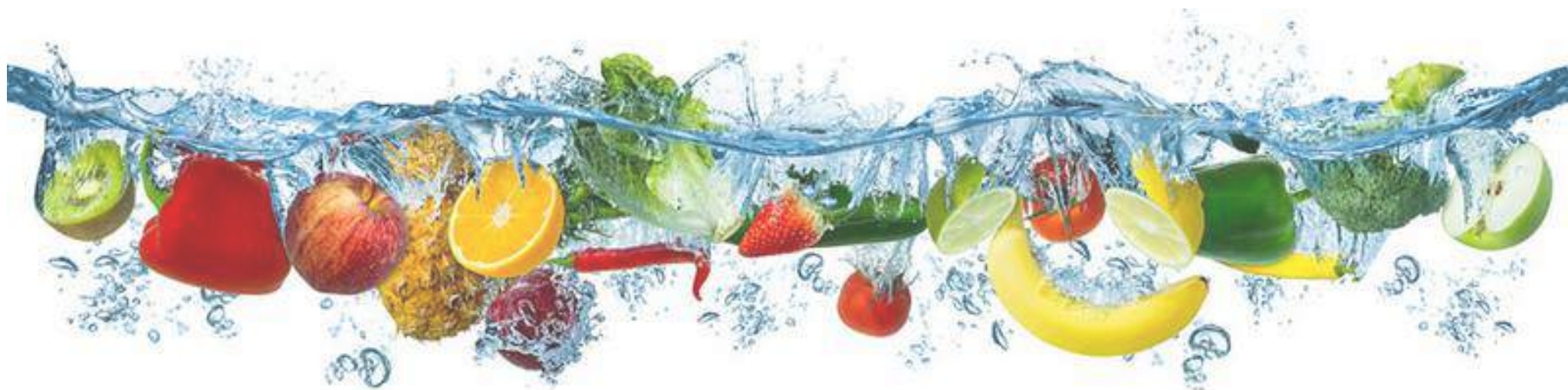
<https://br.freepik.com>



<https://br.freepik.com>



Não esqueça! É importante higienizar primeiramente as mãos antes de manusear os alimentos.



Como higienizar os Alimentos



Legumes e Verduras

- Lavar os legumes e verduras individualmente em água corrente, principalmente os folhosos, para retirar as sujidades;
- Devem ser deixados de molho como o procedimento descrito anteriormente para as frutas, em hipoclorito de sódio por no mínimo 15 minutos.



<https://br.freepik.com>



<https://br.freepik.com>



Como higienizar os Alimentos



Cuidados pós higienização

- Para que não ocorra rápida deterioração é importante escorrer os alimentos;
- Os alimentos higienizados devem ser guardados separadamente, em vasilhas de vidro ou sacolas plásticas próprias para alimentos.



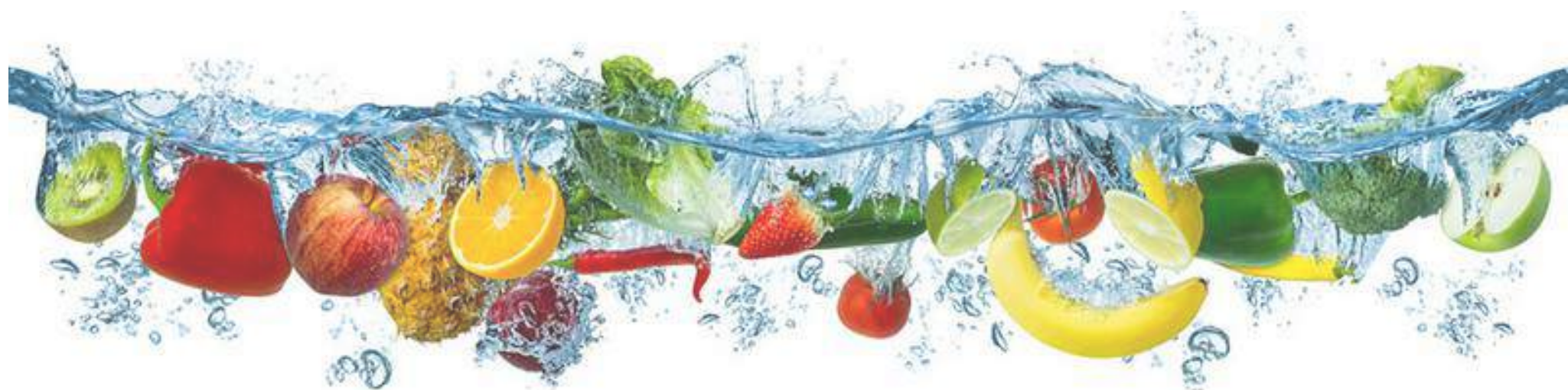
<https://br.freepik.com>



<https://br.freepik.com>



É importante verificar se os alimentos estão realmente secos antes de guardá-los!



Realização

Programa Atividade Curricular de Extensão (PACE) apresenta a cartilha: "Segurança dos alimentos na prevenção contra o Covid-19: como higienizar legumes, frutas, verduras e embalagens".



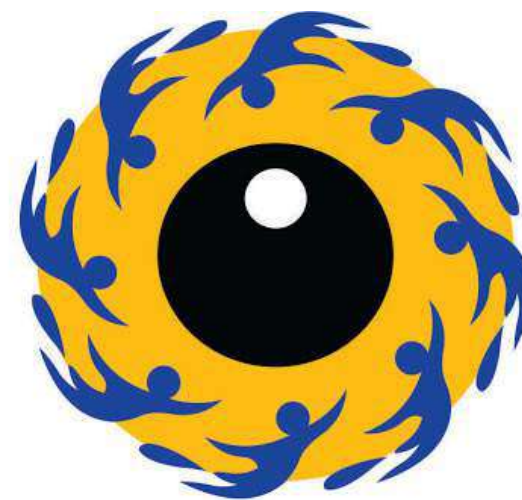
UFAM



**FACULDADE DE
CIÊNCIAS AGRÁRIAS**



Pró-Reitoria de Extensão



PACE

**PROGRAMA ATIVIDADE
CURRICULAR DE EXTENSÃO**
Universidade Federal do Amazonas