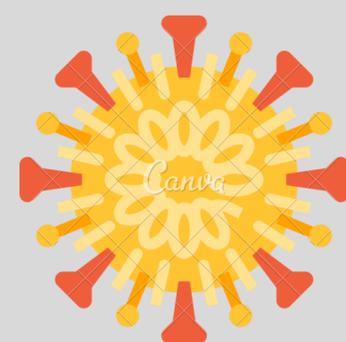


# CORONAVÍRUS (COVID-19)

*Mitos*



e

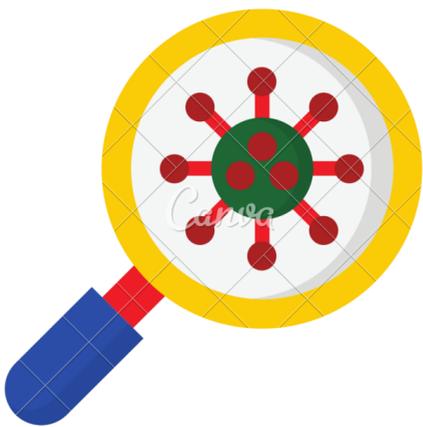
*Verdades*

**O que é preciso  
saber sobre  
alimentação?**



# CoronaVírus (Covid-19)

O aumento do número de casos de contaminação pelo vírus **SARS-CoV2**, também chamado de Novo Coronavírus (**COVID-19**), no mundo e no Brasil faz com que surjam um grande número de notícias e informações relacionadas à estratégias de prevenção e tratamentos. Deste modo, as pessoas apresentam muitas dúvidas sobre essa doença.



**Antes de falar sobre os mitos e verdades sobre alimentação, vamos conhecer um pouco mais sobre o vírus!**

O vírus **SARS-CoV2** é transmitido por gotículas e outras secreções que saem da boca e nariz de uma pessoa doente ou de uma pessoa que está contaminada e não apresenta sintomas (portador assintomático).

Essas gotículas e secreções com o vírus podem contaminar ambientes e superfícies. A contaminação pode ocorrer pelo ar ou pelo contato direto entre as pessoas. Gotículas de saliva, por exemplo, podem contaminar as mãos e, em seguida, superfícies. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o vírus sobrevive por horas ou até dias dependendo da superfície que ele está, da temperatura e umidade do ambiente.

A **COVID-19**, doença causada pelo vírus, tem sintomas como **febre, tosse e dificuldade para respirar.**

Agora que você já sabe um pouco mais sobre a doença, fique atento ao que é **Mito** e o que é **Verdade** sobre **sua alimentação** !

**Shot de imunidade como cúrcuma, gengibre, própolis e limão com bicarbonato ou outros tipos de misturas combatem o coronavírus.**



*Mito*

A imunidade é formada por um conjunto de fatores que atuam na defesa do organismo contra várias doenças. Assim, **não existe mistura milagrosa** que possa melhorar a imunidade repentinamente.

# Orientações para cuidar da alimentação em tempos de coronavírus

A **imunidade é construída a longo prazo**, incluindo frutas, legumes e verduras nas refeições diariamente.



É a partir desses alimentos que se obtém uma alimentação rica em **vitaminas, minerais e substâncias bioativas** para **fortalecimento** do sistema imunológico.



**Após fazer as compras deve-se fazer a higienização das embalagens para eliminar o coronavírus.**



*Verdade*

As embalagens devem ser higienizadas antes de guardá-las e abri-las. O uso de **água e sabão** e **álcool 70%** favorece a eliminação do vírus da superfície das embalagens.

# Aprenda como higienizar as embalagens e os alimentos para não colocar ninguém em risco



- Antes de colocá-las no armário, lave as embalagens com água e sabão.
- Borrife álcool 70% ou solução clorada (1 colher de água sanitária para cada litro de água).



- Retire as frutas, legumes e verduras das embalagens.
- Lave em água corrente.
- Higienize com solução clorada (1 colher de água sanitária para cada litro de água) deixe de molho por 15 minutos e depois enxague com água corrente.

**Suplementação de vitamina C  
contribui para melhorar a  
imunidade e combate o coronavírus.**

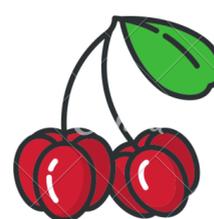
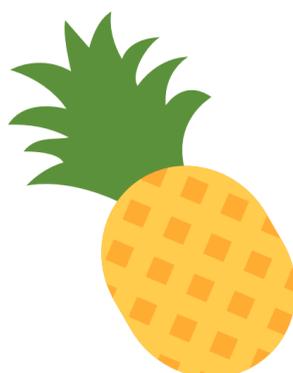
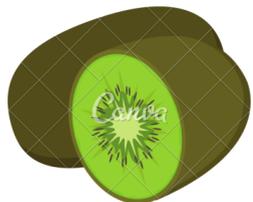


*Mito*

A vitamina C em excesso não auxilia na melhora do sistema imunológico.

Nossa **necessidade diária** de vitamina C é **baixa** e pode ser facilmente alcançada por meio da alimentação.

# Quais são as frutas e verduras fonte de vitamina C? \*



- Melão
- Morango
- Abacaxi
- Laranja
- Acerola

- Goiaba
- Kiwi
- Cajú
- Limão
- Espinafre

- Couve
- Rúcula
- Repolho
- Agrião
- Brócolis

O **excesso de vitamina C** proveniente das cápsulas pode aumentar as chances de desenvolvimento de **pedra nos rins**.

# O alho ajuda a prevenir a infecção pelo novo coronavírus.



*Mito*

A Organização Mundial da Saúde diz que, apesar de possuir propriedades antimicrobianas, **não há provas científicas** de que comer o alho possa proteger as pessoas da infecção pelo novo coronavírus.

**Não existem evidências sobre o uso de vitamina D e seu possível papel na redução do risco de contrair o novo coronavírus.**

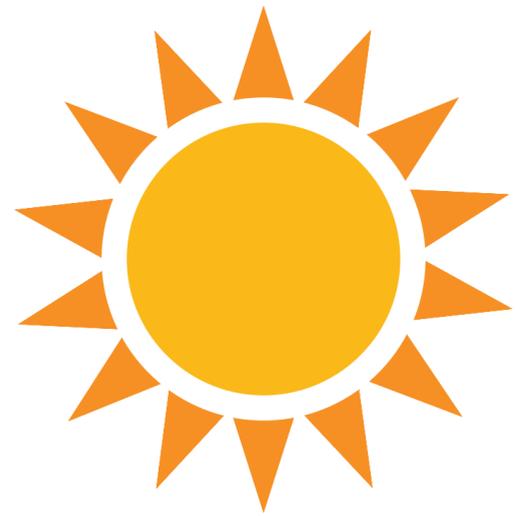


*Verdade*

Segundo o Ministério da Saúde, até o momento não é reconhecida **nenhuma relação** entre a **vitamina D** e a infecção pelo **novo coronavírus**.

# A vitamina D pode ser útil em muitas funções do organismo!

Esta vitamina é **fundamental**:



- Absorção de cálcio e fósforo
- Ajuda no crescimento
- Resistência dos ossos e dentes
- Regulação do sistema imune

Diferente de todas as outras vitaminas, nosso organismo é capaz de produzir a quantidade de vitaminas que precisamos.

Para isso é necessário expor nosso corpo a **luz do sol**.

Dessa forma, mesmo saindo pouco de casa devido as medidas de distanciamento social, **tente se expor à luz solar**.



**Chá de limão com bicarbonato quente cura coronavírus.**



*Mito*

Ainda não existem tratamentos ou remédios específicos comprovadamente capazes de curar pacientes com o novo coronavírus. O Ministério da Saúde diz que **não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio** ou tratar a doença.

**Não há evidência científica que o coronavírus seja transmitido por alimentos.**



*Verdade*

**Não há evidência da transmissão do vírus por alimentos.** A OMS relata que o comportamento do novo coronavírus deve ser semelhante aos outros tipos da mesma família. Deste modo, precisa de um hospedeiro (animal ou humano) para multiplicar.

## Quais cuidados são necessários durante o preparo dos alimentos?

-  Higienizar as mãos antes de preparar os alimentos e sempre que tocar uma superfície suja.
-  Não tossir, espirrar ou falar durante o manuseio e preparo dos alimentos.
-  Não usar adornos (anéis, brincos, pulseiras) pois eles podem acumular sujeira e microrganismos, como o vírus.
-  Higienizar utensílios (como talheres), superfícies e equipamentos utilizados durante o preparo dos alimentos
-  O vírus é sensível às temperaturas utilizadas para cozimento dos alimentos, em torno de 70°C. Assim, aqueça bem os alimentos antes de consumi-los.

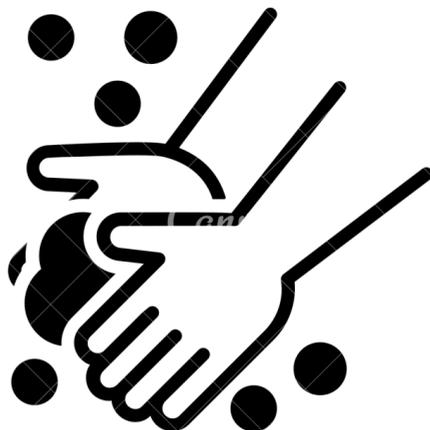
**Lavar as mãos antes de consumir alimentos auxilia na prevenção do contágio.**



*Verdade*

Segundo recomendações do Ministério da Saúde, um dos meios de proteção é **lavar as mãos** regularmente com **água e sabão** ou higienizar com **álcool em gel 70%**. A higienização das mãos é muito importante para prevenção de várias doenças.

# **Passo a passo de como lavar as mãos corretamente**



- 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 descartável.
- 9- Finalize com uso de álcool em gel ou álcool 70%.

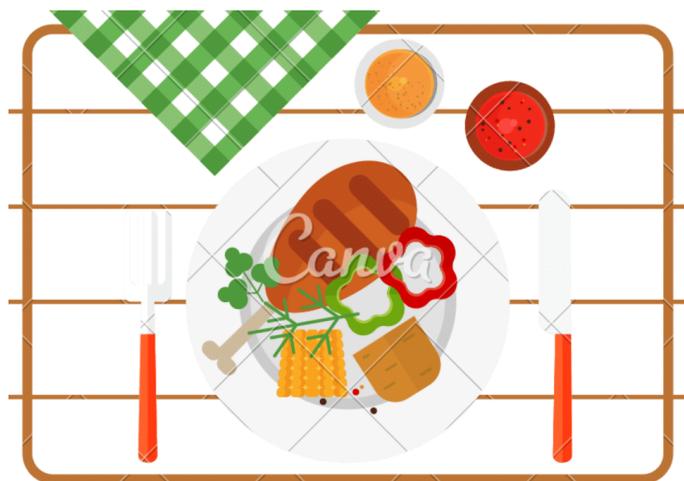
**Devo evitar ir a restaurantes e outros estabelecimentos que comercializem alimentos.**



*Verdade*

Não há evidência sobre a transmissão do vírus por alimentos. No entanto, por medidas de **distanciamento social**, é necessário **minimizar as idas aos centros de abastecimento**, como restaurantes ou supermercados, durante a pandemia e se alimentar de forma saudável.

# Prepare sua própria refeição!



- Ao ir ao mercado procure horários alternativos, faça uma lista de compras ou peça pelos serviços online (tomando os devidos cuidados).
- Organize o tempo de trabalho e inclua a família no preparo das refeições.
- Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados como a base da sua alimentação.
- Reduza o consumo de alimentos industrializados ricos em sódio, gordura trans e calorias.
- Reserve um momento para conhecer o **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**.

**Atenção:** A **obesidade** é um fator de risco para doenças como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, que colocam pessoas em **grupo de altíssimo risco** quando se trata da **Covid-19**.

# Fique atento e não caia nas fake news!

Nem tudo que está na internet é verdade, portanto, ao ler uma notícia, verifique se esta se encontra em fontes confiáveis.

## Quais são as recomendações do Ministério da Saúde para prevenção do contágio?

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.



# Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19.** Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>> Acesso em: 02 abr. 2020

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)> Acesso em: 08 abr. 2020

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Tem dúvidas sobre o corona vírus?** Disponível em: <[https://www.ana.gov.br/noticias/diretoria-colegiada-aprova-medidas-em-decorrencia-do-novo-coronavirus-covid-19/cartilha\\_coronavirus.pdf/@@download/file/cartilha\\_coronavirus.pdf](https://www.ana.gov.br/noticias/diretoria-colegiada-aprova-medidas-em-decorrencia-do-novo-coronavirus-covid-19/cartilha_coronavirus.pdf/@@download/file/cartilha_coronavirus.pdf)> Acesso em: 03 abr. 2020

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde sem fake news.** Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/fakenews/46254-vitamina-d-e-o-novo-coronavirus-e-fake-news>> Acesso em: 08 abr. 2020

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus.** Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>> Acesso em: 06 abr. 2020

PACHECO, M. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos.** Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2006.

## Atribuições de imagens

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

## **Realização:**

### **Projeto de Extensão**

*Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação: avaliação e orientação para produção de alimentos seguros*

## **Equipe:**

*Graduandas em Nutrição*

Eduarda Cristina Rodrigues de Moraes Viana

Isadora da Silva Oliveira

Jéssica Gonçalves dos Santos

## **Colaboradores**

Jhenifer de Souza Couto Oliveira

Prof. Érica Aguiar Moraes

## **Coordenação**

Prof. Jackline Freitas Brilhante de São José



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO ESPÍRITO SANTO

