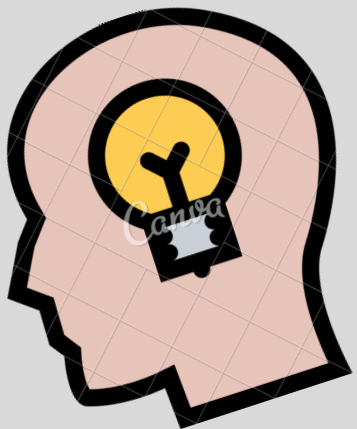
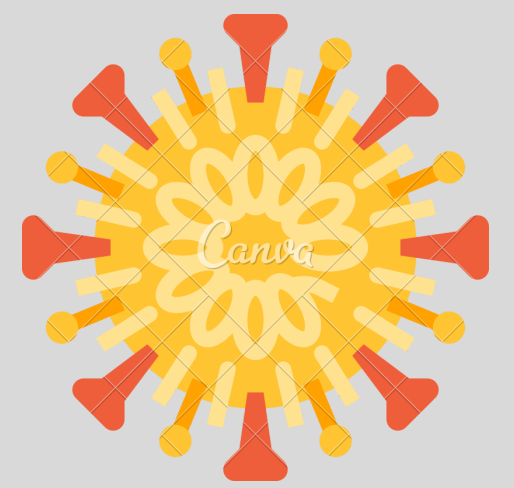


CORONAVÍRUS (COVID-19)

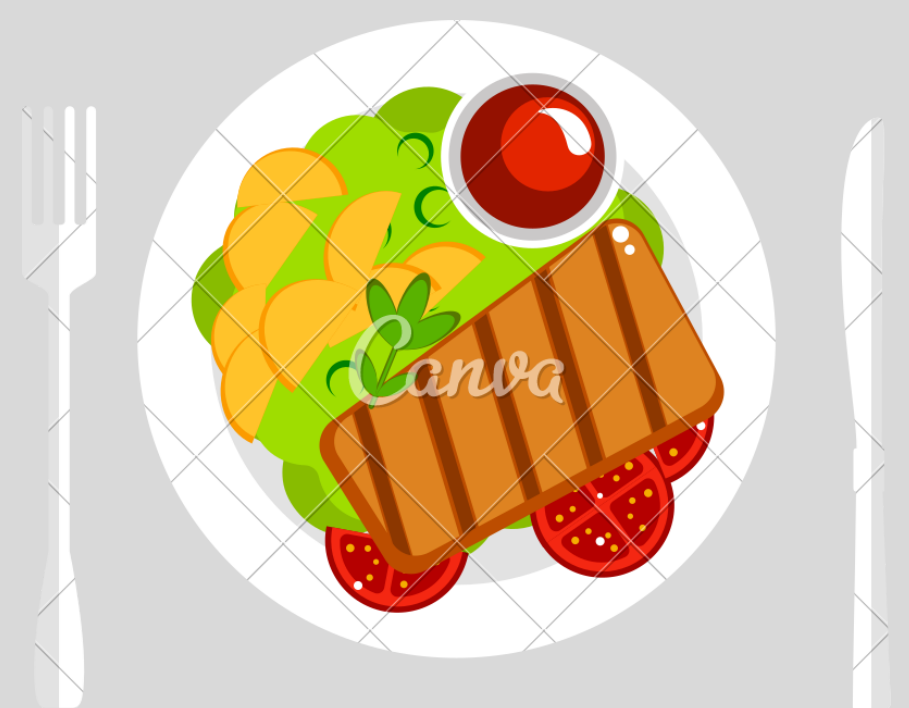
Mitos



e

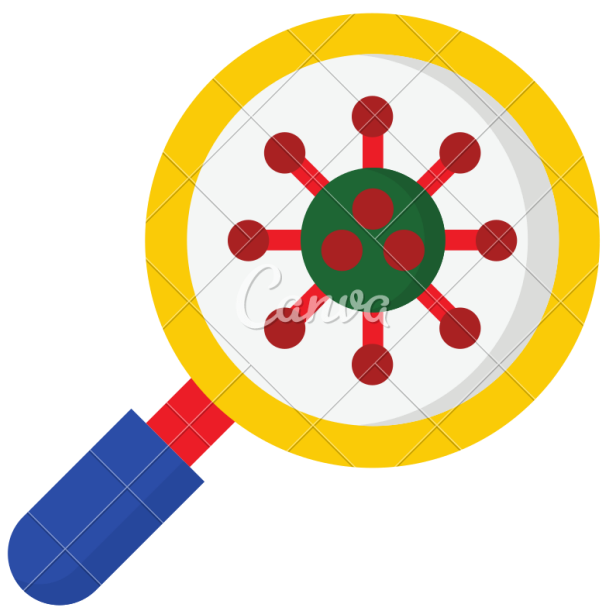
Verdades

**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.

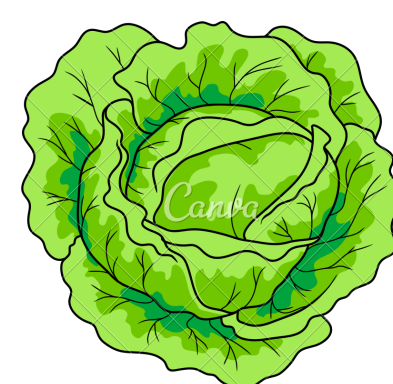
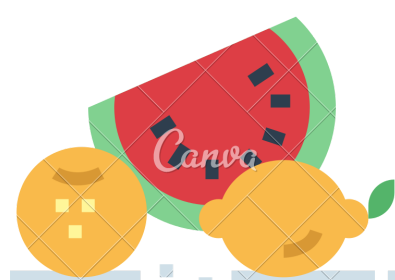


Mito

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.



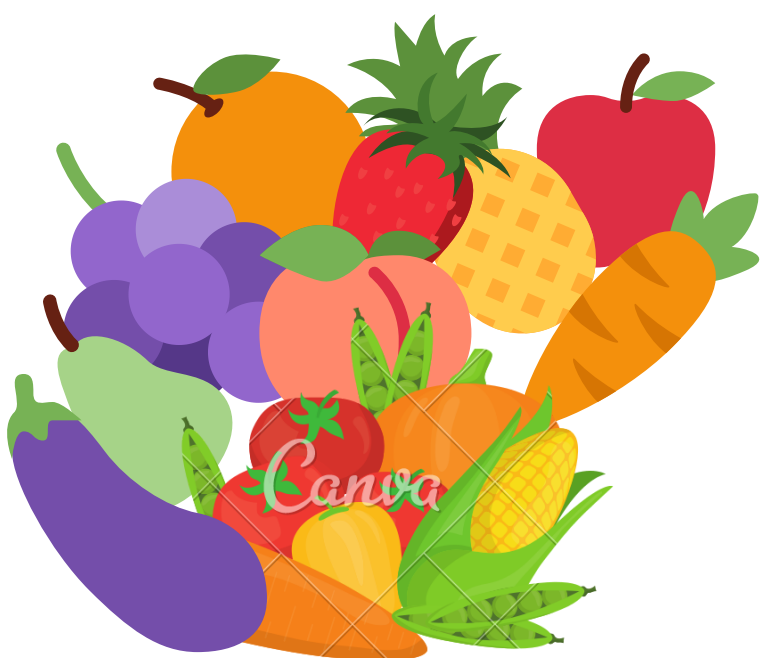
Verdade

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.**

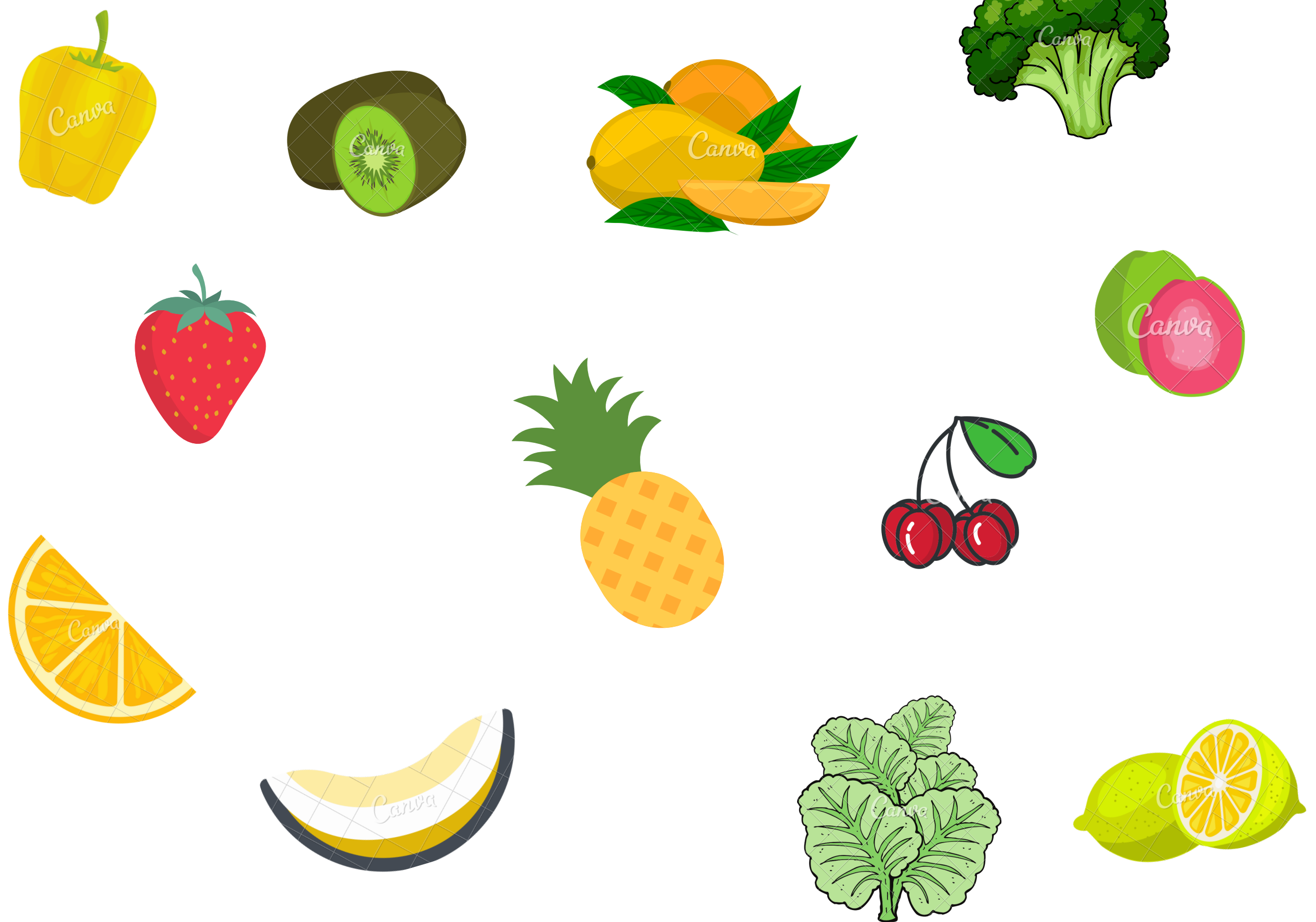


Mito

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.

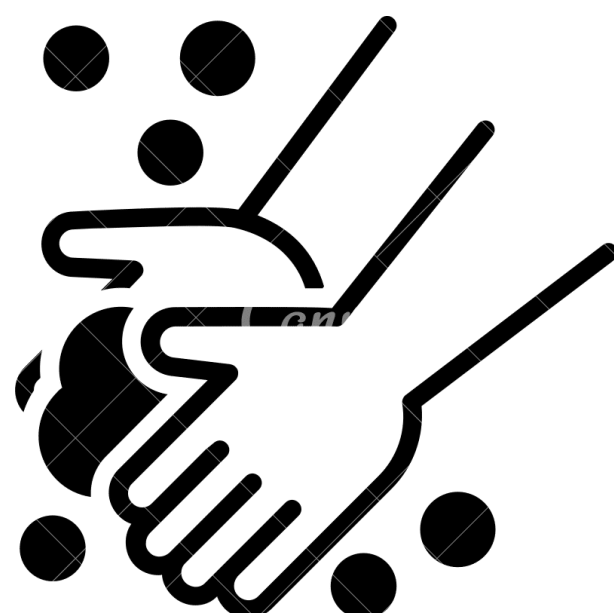
Lavar as mãos antes de consumir alimentos auxilia na prevenção do contágio.



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%.

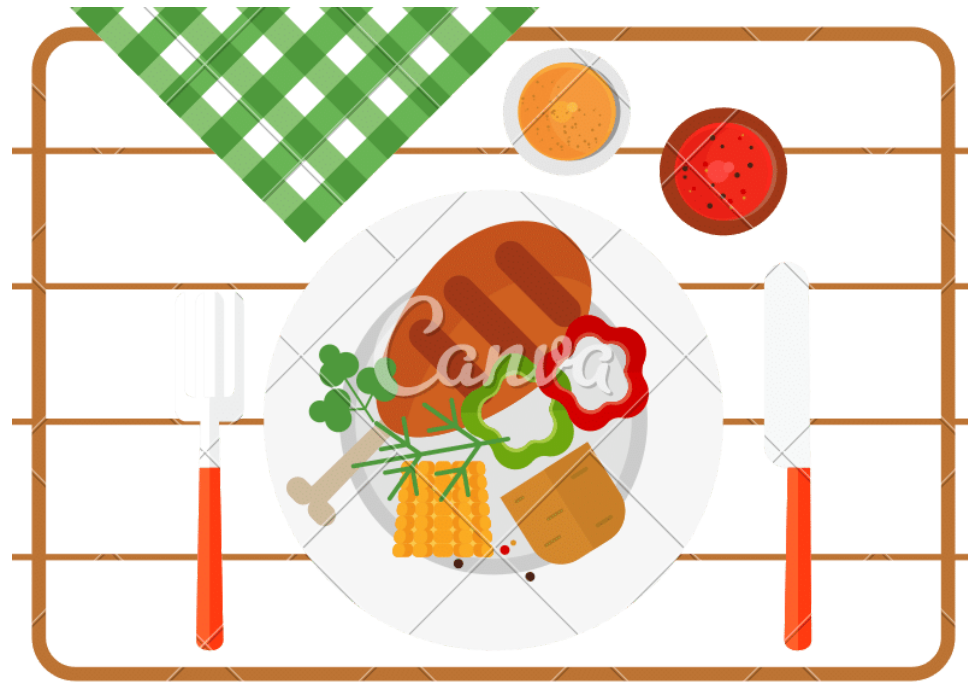
Devo evitar ir a restaurantes e outros estabelecimentos que comercializem alimentos.



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> 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> 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

