

Dicas da nutri em época de COVID-19:

1º - Higienizar constantemente mãos (entre dedos, unhas) e antebraços com sabão e água. Na ausência destes usar álcool gel 70% ou álcool líquido 70%;

Como lavar as mãos



Abra a torneira e molhe as mãos



Aplique sabonete na palma das mãos



Ensaboe ambas as palmas e esfregue-as



Friccione o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra, com movimentos de vaivém



Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



Esfregue a ponta dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



Lave os punhos com movimentos circulares



Enxágue as mãos e evite contato direto com a torneira



Seque as mãos e os punhos com papel toalha

Fonte: Hospital Sírio-Libanês

2º - Fortaleça seu sistema imunológico /sistema de defesa: “Descasque mais e desembulhe menos!”



✓ Coma mais frutas e verduras! Evite ao máximo produtos industrializados, pois as vitaminas e minerais, essenciais para o sistema imunológico, estão mais concentrados e disponíveis nos alimentos “in natura”;

✓ Beba muita água, em média 2 litros por dia;

✓ Faça exercícios físicos, neste momento em casa. Converse com seu professor de educação física para que te oriente exercícios que possa fazer em casa.



3º - Evite sair de casa sem necessidade, vá ao supermercado menos vezes:



- ✓ Estabeleça um cardápio semanal e baseado neste, faça uma lista de compras mensal;
- ✓ Não se esqueça de produtos higiene pessoal e produtos de limpeza;
- ✓ Um bom cardápio deve conter:
 - 2 hortaliças cruas;
 - 1 fonte de proteína - carne ou ovos ou soja;
 - 1 fonte de carboidrato (arroz, macarrão, batata doce, batata inglesa, mandioca, abóbora...);
 - feijão e;
 - 2 hortaliças refogadas (chuchu, abobrinha, quiabo, berinjela...);
- ✓ Ao comprar hortaliças e frutas opte pelas da época e com perecibilidade maior (cenoura, beterraba, abóbora, pepino, chuchu, maçã, laranja, mexerica...), pois assim você pode comprá-las semanalmente ou a cada 10 dias, reduzindo as idas ao supermercado;
- ✓ Escolha as hortaliças e frutas de tamanho médio, sem rachaduras e podridões, esses danos mecânicos diminuem a perecibilidade do produto;
- ✓ Escolha horários estratégicos para ir aos supermercados, horários com menos aglomerações. Nesse período de contingência é normal aparecerem ofertas, portanto use o bom senso: Oferta atrai aglomeração e neste período devemos evitar, melhor gastar um pouquinho mais com alimentos saudáveis do que com remédios!

4º - Cuidados ao chegar em casa quando sair para a rua:

- ✓ Retire os sapatos e deixe do lado de fora da casa;
- ✓ Higienize as mãos com água e sabão;
- ✓ Higienize carteira, celular, chaves com álcool gel;
- ✓ Higienize todas as hortaliças e frutas com esponja e detergente.



Sabe-se que não é aconselhável lavar os hortifrúti com

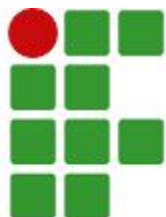
detergente para que não ocorra contaminação química, porém se estiverem em bom estado de conservação, sem danos mecânicos (ver 3º passo) e se fizer o enxágue com água de forma eficiente a contaminação química será mínima;

- ✓ Antes de elaborar as hortaliças ou comer as frutas deixá-las em imersão (molho) em solução clorada para hortaliças ou em água sanitária (1 colher e sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 15 minutos e em seguida enxaguar com água em abundância. Cortar ou descascar após enxague com água. Observar na embalagem da água sanitária se a mesma é indicada para desinfecção de alimentos.

- ✓ Higienizar todas as compras empacotadas (arroz, feijão, macarrão, bolachas, enlatados, produto de limpeza e etc) e sacolas plásticas com esponja, sabão e água para em seguida armazená-los. Caso a embalagem seja de papel, papelão borrife álcool líquido 70% antes de guardá-los.

Todas essas orientações são obrigatórias nos serviços de Nutrição. Agora é hora de praticarmos em casa!

Vamos inseri-las em nossa rotina para sempre, sua saúde agradece!



Elaborado por:

Paula Medeiros Costa

(Nutricionista)

Estéfani Emanuele A. do Nascimento Silva

(Tecnóloga em Alimentos)