

**COVID-19
ORIENTAÇÕES
SOBRE
ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E
SAUDÁVEL**



**Aliança pela Alimentação
Adequada e Saudável**

NÚCLEO RIO DE JANEIRO

Abril de 2020

APRESENTAÇÃO

A Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável é uma coalizão que reúne organizações e pessoas que defendem o interesse público com o objetivo de desenvolver e fortalecer ações coletivas que contribuam para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) para toda a população, por meio do avanço em políticas públicas para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da soberania alimentar no Brasil.

O Núcleo Rio de Janeiro da Aliança se solidariza a todos que estão engajados para garantir melhores condições de vida à população durante a pandemia da COVID19. Nesse sentido, estamos agindo para:

- Produzir e divulgar informações sobre alimentação adequada e saudável durante o isolamento social, especialmente para combater as *fake news* e apoiar as pessoas a fazerem as melhores escolhas possíveis nesse cenário;
- Monitorar e expor as ações que os governos estão fazendo ou devem fazer para garantir nosso direito à alimentação;
- Identificar e divulgar as redes de solidariedade que estão organizadas para garantir alimentos saudáveis para a população em vulnerabilidade social.

Organizamos estas orientações com o objetivo de apoiar as lideranças comunitárias das favelas do Rio de Janeiro, e as organizações que nelas atuam, em suas atividades junto aos moradores. Sabemos que para a grande parcela deles o acesso à alimentação adequada e saudável e também a água já é um desafio diário e que a pandemia de COVID-19 está agravando essa situação. Buscamos reunir informações úteis e práticas que esperamos que sejam mais próximas da realidade das pessoas nesses territórios.

GARANTIR O DIREITO À ALIMENTAÇÃO E COMBATER A FOME EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

A realidade das famílias nas favelas é bem diversa: algumas possuem casas com uma boa estrutura física e outras não têm sequer água nem energia elétrica ou até mesmo espaço adequado para todos os moradores. Com relação à alimentação também há diversidade de situações, temos pessoas que passam pela falta total de alimentos como também famílias que possuem condições de fazer as compra necessárias para se alimentar, mas podem estar fazendo escolhas prejudiciais à sua saúde adquirindo alimentos de baixa qualidade nutritiva.

O direito humano à alimentação adequada e saudável é o direito de estar livre da fome e da má nutrição. Ele está previsto no artigo 6º da Constituição Federal do Brasil e na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Se você está com dificuldade de garantir seu acesso a alimentos ou conhece alguém nessa situação, acesse a lista que preparamos com iniciativas que estão organizando ou realizando **doações emergenciais de alimentos** no Rio de Janeiro: encurtador.com.br/blpqG

Também busque informações sobre as políticas públicas para garantia desse direito junto aos órgãos de Assistência Social e Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA). **Apoie e engaje-se em iniciativas para cobrar medidas urgentes dos governos.**

- Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos/ Subsecretária de Assistência Social e Segurança Alimentar: (21)2334-5507
- CONSEA Estadual: (21) 2334-9532 consearj@gmail.com
- Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos – SMASDH: (21) 2717-2026
- CONSEA do município do Rio de Janeiro: (21) 2976-1034 consea-rio@pcrj.rj.gov.br / conseario1@gmail.com

A seguir apresentaremos algumas orientações para as famílias e pessoas que podem adquirir alimentos nesse contexto para que possam fazer escolhas mais saudáveis dentro de suas possibilidades.

1. SEMPRE QUE PUDER ESCOLHER, PREFIRA COMIDA DE VERDADE

Em tempos de coronavírus (COVID-19), todos têm pensado de que forma podem melhorar sua imunidade, ou seja, a capacidade do corpo se defender da infecção. Algumas pessoas são consideradas como grupo de risco, significa que elas têm mais chances de desenvolver complicações sérias se tiverem a COVID-19: são as pessoas com doenças crônicas como diabetes, pressão alta, doenças pulmonares, obesidade, câncer e aquelas com mais de 60 anos de idade.

Então, nossa primeira orientação é a seguinte: **não existe nenhum alimento ou nutriente superpoderoso**. A melhor maneira de manter a saúde para enfrentar a COVID-19 (e outras doenças) é comer **comida de verdade!**

Comida de verdade é a comida caseira, sem ingredientes estranhos como aromatizantes, corantes, conservantes e estabilizantes (aqueles que você lê em rótulos e não sabe o que são). E também sem excesso de gorduras, sal ou açúcar.



*A boa e velha combinação de **arroz com feijão** é uma ótima maneira de ajudar a manter a saúde. Para acompanhar essa dupla, sempre que puder inclua outros alimentos que são aliados para garantir que o corpo esteja bem nutrido e preparado para enfrentar os desafios que as doenças como a COVID-19 podem trazer (legumes, verduras, frutas, ovos, carnes, leite).*



A comida de verdade é feita com alimentos básicos e tradicionais que foram minimamente processados (descascados, limpos, cortados, secos, moídos, pasteurizados, resfriados, fermentados, embalados) ou são alimentos frescos (não sofreram nenhuma mudança depois que foram retirados da natureza) e por isso são perecíveis, quer dizer, estragam em um tempo menor.

Exemplos de alimentos frescos ou minimamente processados



- Grãos empacotados (arroz, feijão, grão de bico, lentilha, amendoim, ervilha, milho)
- Farinhas (de trigo, de mandioca, fubá de milho, polvilho, amido milho)
- Macarrão e outras massas frescas ou secas

- Carnes *frescas* ou congeladas (de frango, peixe, boi, porco)
- Ovos
- Leite pasteurizado ou em pó
- Frutas, legumes e verduras
- Ervas e temperos naturais
- Café
- Água

Para preparar a comida de verdade utilizamos os **ingredientes culinários**. Mas, é preciso ter cuidado com a quantidade. **Não podemos exagerar e fazemos comida com muita gordura, açúcar ou sal.**

Exemplos de ingredientes culinários



Óleo vegetal, Azeite, Manteiga, Açúcar, Sal

Também podemos incluir **alimentos processados** na nossa comida de verdade. Mas, **com limite e sem exageros**, porque neles já foi adicionado sal, açúcar e/ou gordura.

Exemplos de alimentos processados



- | | |
|---------------------|-------------------|
| Carne seca | Milho em conserva |
| Sardinha em lata | Pães |
| Ervilha em conserva | Doces de frutas |
| Extrato de tomate | Queijos |

3. COMPRAS DE ALIMENTOS

Se antes podíamos bater perna para procurar nossos alimentos preferidos e com melhores preços, agora não podemos ficar circulando nas ruas se não for um caso de extrema necessidade. Além disso, o dinheiro está mais curto para muita gente. **É preciso planejar melhor as compras!** Seguem algumas orientações para isso.

ANTES DE SAIR DE CASA



As compras devem sempre ser planejadas para usar o dinheiro disponível da melhor forma para:

- *Garantir alimentos suficientes para todos os moradores da casa em um determinado período;*
- *Evitar desperdício de alimentos;*
- *Comer comida de verdade ao invés de alimentos ultraprocessados.*

Em tempos de coronavírus, na medida do possível, fazer compras suficientes para 15 dias a 1 mês (a depender do prazo de validade dos alimentos escolhidos). Mas, sem fazer estoques que possam prejudicar o acesso de outras pessoas aos alimentos.

- ✓ Conferir o orçamento familiar e o dinheiro disponível para compra de alimentos;
- ✓ Verificar o que ainda tem em casa e fazer uma lista do que precisa comprar para o período definido;
- ✓ Lembrar-se de preferir incluir na lista os alimentos mais saudáveis já citados (pra fazer comida de verdade) e evitar incluir aqueles não saudáveis (os ultraprocessados);
- ✓ Ao escolher os alimentos frescos preferir os que estiverem na safra, pois estarão mais baratos e saborosos, e aqueles que duram mais tempo (como batatas, cenoura, chuchu, maçã, laranja, entre outros);
- ✓ Se possuir geladeira com compartimento congelador, considerar que poderá congelar alguns alimentos;



Mercadinho

Super
Promoção



- ✓ Sempre que possível, preferir fazer as compras:
 - Nos pequenos comércios locais para ajudar a mantê-los;
 - De alimentos frescos em feiras, onde os preços costumam ser melhores e para ajudar os feirantes e os pequenos produtores;
 - No dia de promoção de produtos que esteja mais precisando (como dia das carnes, dia dos cereais, dia da limpeza).
- ✓ Preferir fazer as compras em locais que cuidem bem da higiene e da qualidade dos produtos vendidos;
- ✓ Definir, de preferência, apenas uma pessoa para fazer as compras. Não levar idosos e nem crianças (além dos riscos da COVID-19, a dificuldade em dizer não as crianças pode levar a comprar supérfluos e aumentar os gastos);
- ✓ Preferir os horários em que os locais provavelmente estejam mais vazios;
- ✓ Se possuir sacolas de compras próprias, preferir levá-las.

NOS LOCAIS DE COMPRA



*Mantenha distância das
pessoas e não leve as mãos
ao rosto antes de lavar!*

- ✓ **Ser fiel a lista de compras**, evitar passar nos setores de produtos que não estão na lista para não comprar extras;
- ✓ Ficar atento aos alimentos nas **prateleiras mais altas e mais baixas**, na maioria dos casos são os mais baratos;
- ✓ **Conferir o preço dos produtos antes de escolher a marca** (divida o preço pela quantidade da embalagem, o resultado menor indica o produto mais barato). Alguns mercados já colocam o preço por litro ou quilo para facilitar essa comparação, preste atenção nisso, você pode economizar;
- ✓ Verificar os **prazos de validade** dos produtos;
- ✓ Ter **cuidado com os produtos perto do caixa**, estão ali para fazer os clientes gastarem mais dinheiro antes de sair e costumam não ser alimentos saudáveis (ultraprocessados).

QUANDO CHEGAR EM CASA COM AS COMPRAS



Tire os calçados antes de entrar. Evite contato com as pessoas e os objetos da casa antes de lavar as mãos ou tomar banho. Troque de roupas. Higienize também tudo que trouxe da rua.

Além de ser transmitido pelo contato direto entre as pessoas, podemos ter contato com o coronavírus através de objetos, utensílios e superfícies que tenham sido contaminados por outras pessoas. O coronavírus pode permanecer vivo por horas ou até dias nesses tipos de locais, isso continua sendo estudado. Por isso os cuidados de higiene são tão importantes.

A água é fundamental para a vida e sabemos que o acesso a ela anda complicado em vários lugares do Rio de Janeiro. Precisamos seguir cobrando dos gestores públicos a garantia de água potável para todos e também nos engajarmos em iniciativas de solidariedade para doação de água aos que precisam, além de evitar o desperdício dela, pois quando uns gastam água demais pode faltar para outros.



Água e sabão são nossos grandes aliados para a higiene das mãos, das superfícies e dos objetos. **Álcool na forma gel ou líquido a 70%** também são indicados, mas sumiram das prateleiras e os preços explodiram. E temos ainda a **água sanitária (hipoclorito de sódio), que não pode ser utilizada na nossa higiene pessoal, mas serve para limpeza geral da casa e objetos e a higiene de embalagens e de alimentos.** A água sanitária é acessível, barata e capaz de eliminar não só o coronavírus, como outros vírus e bactérias.

CUIDADO!

- Não pode usar água sanitária nas mãos ou no corpo! Use água e sabão;
- Não comprar água sanitária caseira. Ela não fará o efeito desejado de matar os vírus e as bactérias;
- A água sanitária adequada tem concentração de cloro 2 a 2,5% e tem registro do Ministério da Saúde (conferir no rótulo);
- Água sanitária com perfume não serve para higienizar os alimentos;
- Deixar fora do alcance das crianças os produtos de limpeza.

Higienização de alimentos frescos antes de comer ou de guardar na geladeira

Solução clorada

1 colher de sopa de
água sanitária
(hipoclorito de sódio)
para cada 1 litro de
água



Lave os alimentos e em seguida deixe-os de molho por 15 min na solução clorada. Depois enxágue.

Higienização de embalagens e superfícies

Se for possível, descarte as embalagens dos alimentos e guarde-os em recipientes limpos (exemplo: colocar feijão, arroz, macarrão em potes fechados). As latas e algumas embalagens de plástico podem ser lavadas com água e sabão. Para higienizar as embalagens dos alimentos que não podem ser lavadas, as superfícies e objetos, use a solução clorada mais forte descrita abaixo.



1 medida de água sanitária + 3 medidas de água

Pode guardar essa solução em frasco escuro e bem tampado (longe do alcance das crianças). Não guarde em garrafas PET ou outras transparentes (elas permitem passagem de luz e isso faz a solução perder efeito). Para facilitar o uso, use um borrifador. Use um pano limpo para passar a solução nos locais necessários. Depois lave o pano.



Pode usar em embalagens, maçanetas, bolsas, sacolas, chaves, mesas, controle remoto, celular, calçados, ferramentas de trabalho e outros objetos.



**Não esqueça de lavar
as mãos antes e depois**

4. PREPARO E ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Os cuidados com a limpeza das mãos e de toda a cozinha sempre são necessários. Água, sabão e as soluções de água sanitária, já explicadas, são os produtos indicados para o dia a dia na cozinha (vinagre e limão não matam os micróbios!). Tenha também esses outros cuidados para evitar doenças transmitidas por alimentos e o desperdício.



- Verificar os prazos de validade e consumir primeiro os alimentos que estão mais perto de vencer, assim como as frutas e legumes mais maduros;
- Não desperdiçar e aproveitar talos, folhas e até cascas nas preparações (em sopas, omeletes, com arroz, etc);
- Aproveitar a água de cozimento dos legumes para preparar caldos, sopas ou cozinhar o arroz, por exemplo;
- Manter as panelas fechadas evita o desperdício de gás ao acelerar o cozimento dos alimentos;
- Assar vários pratos de uma vez no forno também ajuda na economia de gás de cozinha;
- Não deixar a comida em cima do fogão o dia todo. Após cozinhar, esperar esfriar um pouco e guardar na geladeira (não ultrapassar 2 horas de espera);
- Guardar logo a comida que sobrou após todos terminarem uma refeição na geladeira;
- Sempre verificar se tem algum alimento ou sobra de alimento esquecido dentro da geladeira e aproveitá-lo;
- Reaproveitar as sobras de preparações do dia anterior. Exemplo: usar o resto de legumes cozidos em uma sopa e fazer torradas com o pão amanhecido;
- Envolver todos na divisão de tarefas (homens e mulheres, de todas as idades – com limitações para crianças e idosos);
- Trocar receitas e dicas culinárias com vizinhos, familiares e amigos. Comida de verdade tem memória e afeto!

ELABORAÇÃO

Ana Carolina Feldenheimer – Nutricionista e Professora do Instituto de Nutrição da UERJ

Bruna Kulik Hassan - Nutricionista e Consultora da ACT Promoção da Saúde

Claudia Roberta Bocca Santos - Nutricionista e Professora da Escola de Nutrição da UNIRIO

Doralice Batista das Neves Ramos – Nutricionista e Estudante de Doutorado do Instituto de Nutrição da UERJ

Maria Birman Cavalcanti – Estudante da Escola de Nutrição da UNIRIO

Kelly Alves – Nutricionista e Consultora da ACT Promoção da Saúde

Paulo César Castro Júnior – Nutricionista e Professor do Instituto de Nutrição da UFRJ

COLABORAÇÃO

Andressa Cândido – Moradora do Cantagalo-Pavão Pavãozinho, estudante do curso de Nutrição da Universidade Santa Úrsula, Assistente administrativa da ACT Promoção da Saúde.

Denise Amorim – Moradora do Cantagalo-Pavão Pavãozinho, Pedagoga, Promotora de Eventos da ACT Promoção da Saúde.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Associação Brasileira de Nutrição. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19*. ASBRAN: Março de 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>
- Prefeitura de Contagem – Secretaria de Saúde. *Higienização: Faça Certo*. Solução de hipoclorito para “matar” o coronavírus. Disponível em: <https://www.ifmg.edu.br/ouropreto/coronavirus/agua-sanitaria-cartilha.pdf>
- Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade – GT de Saúde da População Negra; Associação de Medicina de Família e Comunidade do Rio de Janeiro (AMFaC-RJ). *Orientações para favelas e periferias*. SBMFC; AMFaC-RJ: março de 2020. Disponível em: <https://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Orientac%CC%A7o%CC%83es-para-favelas-e-periferias.pdf>



**Aliança pela Alimentação
Adequada e Saudável**

 @aliancaalimentacao

 aliancapelaalimentacao

 @aliancaalimentacao

 alimentacaosaudavel.org.br

contato@alimentacaosaudavel.org.br