COVID-19 ALIMENTAÇÃO E CUIDADOS COM AS CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA

COVID-19: ALIMENTAÇÃO E CUIDADOS COM AS CRIANÇAS DURANTE A PANDEMIA

Autores:

Luciane do Socorro Nunes dos Santos Brasil

Nutricionista, Dra. em Química, Professora adjunto II da Universidade do Estado do Pará, Coordenadora do Laboratório de Tecnologia em Alimentos

Ádria Diva dos Santos Pereira

Graduada em Tecnologia de Alimentos

Clara Beatriz Negrão de Almeida

Graduada em Tecnologia de Alimentos

Gabriela Izane de Almeida Campos

Graduada em Tecnologia de Alimentos

Yasmin Lima Cruz

Graduada em Tecnologia de Alimentos

Ilustrações e Projeto Gráfico

Flávio Araujo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da UEPA - SIBIUEPA

B823c

Brasil, Luciane do Socorro Nunes dos Santos

Covid-19: alimentação e cuidados com as crianças durante a pandemia / Luciane do Socorro Nunes dos Santos ; Ádria Diva dos Santos Pereira ; Clara Beatriz Negrão de Almeida ; Gabriela Izane de Almeida Campos ; Yasmin Lima Cruz. – Belém : EDUEPA, 2020. 19 p. : il.

Inclui bibliografias

ISBN 978-65-88106-10-5

1. Covid-19. 2. Saúde. 3. Alimento. 4. Higiene. I. Pereira, Ádria Diva dos Santos. II. Almeida, Clara Beatriz Negrão de. III. Campos, Gabriela Izane de Almeida. IV. Cruz, Yasmin Lima. V. Título.

CDD 616.641 – 22.ed.

Ficha Catalográfica: Rosilene Rocha CRB-2/1134

*"Somos o que comemos!
Por isso, podemos transformar nosso
corpo e nossa mente escolhendo uma
alimentação saudável."*

Autor desconhecido

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
O QUE É O CORONAVIRUS?	4
O QUE É COVID-19?	5
QUAIS SÃO SEUS SINTOMAS?	5
COMO SE PROTEGER?	6
CRIANÇAS E O COVID-19	6
CRIANÇAS TRANSMITEM O NOVO CORONAVIRUS?	7
A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	7
10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	8
SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE	
HIGIENE DOS ALIMENTOS	9
1. HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS	9
2. HIGIENIZAÇÃO DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS	10
3. LIMPEZA DE AMBIENTES E SUPERFÍCIES	10
HIGIENE PESSOAL	11
HIGIENE DAS MÃOS	11
RECEITINHAS	12
REFERÊNCIAS	17

APRESENTAÇÃO

Os hábitos alimentares das crianças estão diretamente ligados ao seu ambiente familiar, visto que os menores não estão dotados de capacidade para escolher alimentos de acordo com o seu valor nutricional. Nesse momento que enfrentamos é de suma importância que as crianças tenham uma alimentação adequada, rica em vitaminas e nutrientes para que fiquem fortalecidas e protegidas, o que ajuda a prevenir o contágio de doenças como a covid.

Diante dessa situação, alunos do curso superior de Tecnologia em alimentos da Universidade do Estado do Pará, com a orientação da Nutricionista, Dr.^o em Química pela Universidade Federal do Pará e professora adjunta da instituição, Luciane do Socorro Nunes dos Santos Brasil, resolveram criar uma cartilha para transmitir os conhecimentos adquiridos a respeito da higienização adequada dos alimentos, importância de uma alimentação equilibrada e informações a respeito da Covid-19. Essa doença trouxe como consequências drásticas mudanças comportamentais, transtornos sociais, e uma variedade gigantesca de informações incoerentes. O melhor a se fazer neste momento para evitar/reduzir as chances de contaminação é seguir recomendações dos órgãos de saúde competentes e ficar saudável.

A adoção diária de medidas preventivas relacionadas aos nossos comportamentos sociais, bem como cuidados com a alimentação, torna-se extremamente importante para a ampliação das defesas do corpo humano, e estes cuidados devem ser tomados ao longo da vida e não somente em épocas de pandemia.

A presente cartilha tem como objetivo indicar, para os pais e/ou responsáveis e também às crianças, comportamentos adequados quanto à alimentação nesse período de pandemia, seja no momento em família, na hora de higienizar de forma correta os alimentos, ou preparando as receitas sugeridas no final da cartilha, as quais contêm ingredientes bastante nutritivos, de fácil aquisição e preparo.

O QUE É CORONAVÍRUS?

É uma família de vírus que causa doenças respiratórias em humanos e animais. Sua transmissão é decorrente do contato de pessoas com pessoas contaminadas ou de pessoas com objetos contaminados. Ele possui esse nome pelo formato de sua superfície, em forma de coroa.

O QUE É COVID-19 ?

O SARS COV-2 foi descrito em meados de dezembro de 2019, em Wuhan, na China. Pertence à família coronavírus que causa infecções respiratórias e sintomas semelhantes ao resfriado - podendo variar quanto à intensidade dos sintomas ou sua total ausência. A palavra COVID-19 é uma abreviação para corona virus disease 2019, que significa doença do coronavírus 2019.

QUAIS SÃO SEUS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns incluem tosse, dor de garganta, febre e dificuldade para respirar, sendo estes dois últimos sintomas que necessitam de atenção, por se tratarem de sinais indicadores de piora.

ATENÇÃO: EM CASO DE FEBRE ACIMA DE 38°C E DIFICULDADE PARA RESPIRAR PROLONGADA, PROCURE O HOSPITAL MAIS PRÓXIMO.

COMO SE PROTEGER?

Lave as mãos frequentemente pelo menos durante 20 segundos, use álcool em gel 70° (quando não puder lavar as mãos com água e sabão), higienize brinquedos e objetos de uso pessoal, use máscara sempre que for necessário sair, evite contato com pessoas que não morem com você e fique em casa.

CRIANÇAS E O COVID-19

Apesar da ampla divulgação de que crianças são mais resistentes ao novo coronavírus isso não significa que elas não precisem receber atenção, afinal cada caso deve ser avaliado individualmente, levando em consideração fatores como idade e sintomas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) julga que "crianças e adolescentes são tão suscetíveis à infecção quanto qualquer outra faixa etária", porém representam apenas uma pequena parte (1% a 5%) de todos os casos relatados no mundo.

TRANSMITEM O NOVO CORONAVÍRUS ?

Dados mais recentes mostram que as crianças transmitem SARS-CoV-2 menos do que os adultos, ao contrário do que se acreditava inicialmente por analogia com outras doenças virais, incluindo a gripe; porém, deve-se ter em mente o nível da carga viral e os sintomas manifestados, como, por exemplo, a tosse, que é um grande fator de transmissão, e se apresenta em menor número nas crianças.

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É importante para a nossa saúde e nosso corpo comermos alimentos saudáveis, como: frutas, verduras e legumes, os quais têm vitaminas importantes para o nosso corpo e assim não ficamos doentes. É importante também beber água para ajudar nosso corpo a funcionar bem e ficarmos bem fortes.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE)

- Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- Limite o consumo de alimentos processados.
- Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.

- Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
- Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
- Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
- Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

É importante lembrar que os alimentos sejam limpos corretamente antes do consumo, o vírus da Covid-19 também pode estar nos alimentos, pois eles podem ter entrado em contato com pessoas em ambientes contaminados, por isso é fundamental saber de alguns passos para deixar o alimento apto para o consumo

I. HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS

Antes de guardá-las em sua casa, lave as frutas e verduras com um sabão líquido neutro, enxaguando-as e secando-as bem. Antes de preparar esses alimentos, é importante a higienização com uma solução para sanitização que é encontrada nos mercados.

Caso não possua em sua casa, você pode fazê-la com a ajuda dos seus pais, basta diluir, em um litro de água filtrada, uma colher de sopa de água sanitária sem cheiro ou cor (observar o rótulo do produto para identificar se poderá ser utilizado em alimentos).

Após deixar as frutas e verduras nesta solução por vinte minutos, é necessário lavá-las com água filtrada e só então cortá-las. Isso evita que outras contaminações que estão na casca passem para o interior do alimento.

2. HIGIENIZAÇÃO DE PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS

É recomendado que os alimentos que possuem embalagem sejam limpos com água e sabão ou com um pano limpo com álcool em gel ou líquido a 70%. Esse hábito é importante tanto pela covid-19 como para retirar sujeiras que são deixadas por insetos.

3. LIMPEZA DE AMBIENTES E SUPERFÍCIES:

É recomendado que os ambientes sejam higienizados com água e sabão ou com um pano limpo que esteja umedecido com uma solução clorada, ou seja, a mistura de água com hipoclorito de sódio, a já conhecida água sanitária.

Esta alternativa serve para desinfecção da casa, roupas, sapatos, objetos, utensílios, interior do carro e qualquer área exposta à contaminação do vírus.

HIGIENE DAS MÃOS

A higiene das mãos deve receber atenção especial.

HIGIENE PESSOAL

As pessoas podem carregar, no corpo ou nas roupas e acessórios, vários microrganismos que contaminam os alimentos, causando doenças. Por isso torna-se muito importante ter bons hábitos de higiene pessoal, principalmente diante da pandemia da covid-19 onde o vírus pode ser transmitido também pela falta desse cuidado. A OMS (Organização Mundial de Saúde) afirma que higienizar bem as mãos pode reduzir muito as contaminações de vírus e bactérias que causam doenças como gripes, resfriados, viroses e conjuntivite.

Diante da pandemia, o hábito de higienizar de forma correta as mãos deve ser mais rigoroso, utilizando álcool em gel, álcool a 70% líquido e sabonete líquido.

1. esfregue as palmas das mãos uma na outra

2. esfregue a parte de trás das mãos

3. esfregue as unhas na palma das mãos

4. esfregue o polegar de cada mão

5. esfregue entre os dedos

6. enxague abundantemente

RECEITINHAS

SALADINHA SAUDÁVEL DE FRUTAS

Ingredientes:

- 2 unidades de tangerinas pequenas
- 2 unidades de laranja médias
- 1 unidade de mamão pequeno
- 4 unidades de bananas pratas médias
- 1 unidade de maçã
- 6 unidades de morangos
- 12 unidades de uva
- 1 unidade de abacate pequeno
- 1 unidade de pera
- 1 unidade de abacaxi
- 1 pedaço grande de melancia (150g)

DICAS DE PREPARO

Compre frutas que tenham maturação adequada para compor a salada de frutas (não utilize frutas verdes ou supermaduras).

Para higienização das frutinhas, a mesmas devem ser lavadas em água corrente potável e, em seguida, colocadas em um recipiente com solução clorada a 2,5%.

Para o preparo da solução, basta utilizar 1 colher de sopa com água sanitária que tenha descrito no rótulo que pode ser usada para alimentos. As frutas devem ficar imersas nesta solução por 20 minutos).

Descasque e corte as frutas e coloque em um recipiente com tamanho adequado para armazenar sua salada saudável de frutas.

Os sucos que são extraídos no momento do corte se misturam às frutas e diminuem a oxidação rápida das mesmas.

As bananas, peras e maçãs podem branqueadas, ou seja, podem passar por um rápido aquecimento 80-85°C de 2-4 minutos, para evitar que escureçam rapidamente.

O formato do corte das frutas pode variar de acordo com sua criatividade (podem ser rodela, cubinhos, formato de corações pequenos)

Pode-se extrair suco de laranjas para ser adicionado na salada de frutas

BATIDO SABOROSO DE FRUTA

(MARACUJÁ COM IOGURTE)

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural sem sabor
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 3 xícaras de chá de polpa de maracujá congelada
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de chá de limão

DICAS DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e servir bem geladinho.

Opção super interessante é congelar seu batidinho de maracujá.

Se você optar por congelamento, pode adicionar seu batidinho depois de pronto em saquinhos zip no freezer, e quando for consumir é só homogeneizar congelado no liquidificador e consumir.

JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA DIFERENTE

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassado ou 1 colher de sopa de alho triturado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 unidades de batata em cubos pequenos
- 1 unidade de cenoura em cubos pequenos
- 1 unidade média de chuchu ou abobrinha em cubo pequenos
- 2 unidades de folha de couve em tiras bem finas
- 1 xícara de chá de repolho cortado em cubinhos
- 1 xícara de chá de feijão verde em cubos pequenos
- 1 maço pequeno de coentro picado sal e pimenta-do-reino a gosto

DICAS DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho em óleo bem quente, quando estiverem levemente dourados, acrescente a carne moída (com os seguintes

condimentos: arisco, colorífico, pimenta e cominho, cozinhando em fogo baixo. Após 10 minutos de cocção da carne moída, adicione os legumes devidamente cortados e misture bem.

Acrescente 300 mL de água. Cozinhe em fogo baixo por mais 20 a 30 minutos, até que os legumes estejam macios. Corrija o sal (pode ser

adicionado 1 cubo de caldo de carne).

Adicione o coentro após desligar o aquecimento, juntamente com um fio de azeite de oliva.

Essa receitinha de carne moída com legumes é maravilhosa para aproveitar os legumes que estão sob refrigeração na geladeira! Como acompanhamento, escolha arroz branco e farofinha nutritiva. Você vai adorar!

MACARRONADA SABOROSA DE FRANGO

Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão fettuccine
- 1 copo de requeijão cremoso tradicional
- 1 caixa pequena de creme de leite
- 1 Kg peito de frango desfiado
- 1 lata de ervilha fresca
- 1 lata de milho
- 1 cebola picada
- cheiro-verde a gosto
- sal, cominho e alho a gosto

DICAS DE PREPARO

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções do fabricante e reserve.

Em uma caçarola grande refogue a cebola e o alho, adicione o frango desfiado até que fique bem dourado.

Adicione o requeijão, o molho de tomate e deixe ferver suavemente. Coloque o macarrão, misture tudo muito bem e desligue o fogo.

Em um refratário coloque a macarronada, adicione uma generosa quantidade de queijo ralado cheiro-verde por cima e sirva!

REFERÊNCIAS

AFP. O que se sabe sobre a Covid-19 em crianças. 2020. Disponível em: <https://istoe.com.br/o-que-se-sabe-sobre-a-covid-19-em-criancas/>. Acesso em: 03 jun. 2020.

ALVES, Emilaura. Et al. Higiene pessoal dos manipuladores de alimentos dos shoppings centers da região da Grande Florianópolis, revista eletrônica técnico-científica da IFSC, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.ifsc.edu.br/index.php/rtc/article/view/737/488>. Acesso em: 02 Jun. 2020.

BRASIL - Ministério da Saúde. Sobre a doença. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 02 Jun. 2020.

CUNHA, Luana Francieli da. A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA EDUCAÇÃO INFANTIL. 2014. 32 f. Monografia [Especialização] - Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Diretoria de Pesquisa e Pós-graduação, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf. Acesso em: 13 jun. 2020

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. Por que a doença causada pelo novo vírus recebeu o nome de covid-19. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/por-que-doenca-causada-pelo-novo-virus-recebeu-o-nome-de-covid-19>. Acesso em: 02 Jun. 2020.

OLIVEIRA, Amanda. Covid-19: crianças menores de 5 anos são grupo de risco para síndrome gripal, segundo protocolo do Ministério da Saúde. E agora? 2020. Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Saude/noticia/2020/05/covid-19-criancas-menores-de-5-anos-sao-grupo-de-risco-para-sindrome-gripal-segundo-protocolo-doministerio-da-saude-e-agora.html>. Acesso em: 03 jun. 2020.

OPAS Brasil - Organização Pan-Americana de Saúde. Folha Informativa - Covid-19 (Doença Causada Pelo Novo Coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 02 Jun. 2020.

SÃO PAULO - Secretaria de Saúde do Estado. Sobre Coronavírus. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilanciaepidemiologica/areas-de-vigilancia/doencas-de-transmissaorespiratoria/coronavirus.html> Acesso em: 02 Jun. 2020.

UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora. Especialista explica como higienizar alimentos durante a pandemia. UFJF Notícias, 2020. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/noticias/2020/04/08/especialista-explica-como-higienizaralimentos-durante-a-pandemia>. Acesso em: 02 jun. 2020.

ZHANG, Yanping. Vigilância Vital: Características Epidemiológicas de um Surto de Novas Doenças por Coronavírus em 2019 (COVID-19). 2020. Disponível em: <http://weekly.chinacdc.cn/en/article/id/e53946e2-c6c4-41e9-9a9bfea8db1a8f51>. Acesso em: 03 jun. 2020.

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. - 2. ed. - Brasília : ministério da saúde, 2014.

PNGWING, permitido para uso não comercial e fins educacionais, DMCA.

Governo do Estado do Pará

Governador **Helder Zahluth Barbalho**

Universidade do Estado do Pará

Reitor Rubens Cardoso da Silva

Vice-Reitor Clay Anderson Nunes Chagas

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação Renato da Costa Teixeira

Pró-Reitora de Graduação Ana da Conceição Oliveira

Pró-Reitora de Extensão Alba Lúcia Ribeiro Raithy Pereira

Pró-Reitor de Gestão e Planejamento Carlos José Capela Bispo

Editora da Universidade do Estado do Pará

Coordenador e Editor-Chefe

Nilson Bezerra Neto

Conselho Editorial

Francisca Regina Oliveira Carneiro
Hebe Morganne Campos Ribeiro
Joelma Cristina Parente Monteiro Alencar
Josebel Akel Fares
José Alberto Silva de Sá
Juarez Antônio Simões Quaresma
Lia Braga Vieira
Maria das Graças da Silva
Marília Brasil Xavier
Núbia Suely Silva Santos
Renato da Costa Teixeira (Presidente)
Robson José de Souza Domingues
Pedro Franco de Sá
Tânia Regina Lobato dos Santos
Valéria Marques Ferreira dos Normando

Revisão Marco Antônio da Costa Camelo

Design Flávio Araujo

Apoio Técnico Arlene Sales Duarte Caldeira
Bruna Toscano Gibson