

**Coronavírus**

# Quarentena saudável Firjan SESI

## Comportamento alimentar

Neste momento inesperado de isolamento, hiper informação e ansiedade, a comida vai ocupar um espaço importante na vida das pessoas. Comida é afeto, mas não deve ser fuga. Para passar por esta fase da forma mais tranquila possível e fazendo da comida sua aliada e não inimiga, o caminho é tentar manter rotinas alimentares bem estabelecidas e outras estratégias comportamentais.

- Mantenha uma rotina de horários para suas refeições;
- Faça as refeições à mesa e em família. Procure reunir todos nos horários das principais refeições, assim você construirá memórias positivas em tempos de tanta angústia. Se você mora sozinho, pode combinar o horário da refeição com amigos e familiares e interagirem por videochamadas. Arrume a mesa com capricho para tornar esse momento de pausa mais acolhedor e convidativo;
- Envolve toda a família nas atividades relacionadas à alimentação, adultos e crianças. Desde quem irá cozinhar, lavar a louça, guardar o que sobrou na geladeira, a tarefas mais simples, como quem irá arrumar a mesa. Cuidar da alimentação é tarefa de todos da casa;
- Coma com calma e preste atenção no ato de comer. Muitos estudos mostram que a distração aumenta o consumo da própria refeição e também em refeições posteriores. Na hora de comer, nada de computador ou TV ligada no noticiário, concentre-se nos seus sinais internos de fome e saciedade;
- Na hora de definir o cardápio, pense em variedade de alimentos para obter os nutrientes que o corpo precisa. Mas na hora de comer, pense somente no sabor e no prazer que uma comidinha tão gostosa irá te proporcionar.

### Referências:

ANTONACCIO, C. Mindful Eating, Comer com atenção Plena - São Paulo: Abril, 2018.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19

Neste período de pandemia a preocupação com a saúde se intensifica ainda mais e a busca por alimentos e nutrientes que possam reforçar a imunidade aumentam. No entanto, é importante destacar que **NENHUM ALIMENTO OU NUTRIENTE DE FORMA ISOLADA** garante reforço do sistema imune. A alimentação saudável depende de diversidade alimentar e frequência. E atenção: nada de restrições desnecessárias, você não precisa de mais uma preocupação neste momento, não é mesmo?!

Por isso, aí vão 5 dicas:

Beba bastante água, no mínimo 2l por dia. A água ajuda o intestino a trabalhar adequadamente, favorece a circulação sanguínea e a distribuição dos nutrientes pelo corpo. Para saber se você está bebendo quantidade suficiente de água, fique atento à cor da urina, que deve ser clara.

Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras mais do que nunca devem estar presentes! Desta forma, frutas, legumes e verduras são as estrelas, reforçando nossa imunidade e cuidando do nosso intestino, que já sabemos ser tão importante para nossa saúde geral.

Você sabia que a OMS recomenda o consumo de pelo menos 5 porções de vegetais de cores variadas ao longo do dia? Os pigmentos naturais responsáveis pela coloração do alimento estão relacionados à presença de vitaminas/minerais e compostos bioativos específicos que exercem função protetora e reguladora do funcionamento do organismo. Bora colorir nossas refeições!

Use temperos naturais na comida: alho, cebola, salsa, cebolinha, hortelã, coentro, cúrcuma, gengibre e limão. Além de conferir sabor, reduzindo a necessidade de sal, ainda possuem propriedades protetoras que ajudam na imunidade;

Arroz e feijão, ovos, derivados do leite, nozes, castanhas e carnes (pra quem não é vegetariano) são ótimas fontes de proteína, a matéria prima usada para a fabricação dos anticorpos que nos protegem contra infecções;

Vitamina D está diretamente relacionada à imunidade. Banhos de sol diários por 15 minutinhos na janela de casa, expondo braços, pernas e tronco já são suficientes para ativar essa vitamina no seu corpo.

## I) CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

Para fazer compras nesse período de isolamento, prefira os serviços de entrega, mas caso seja necessário ir ao mercado, mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas e evite manipular dinheiro, optando por outras formas de pagamento. Tenha cuidados pessoais e com utensílios e superfícies ao sair e retornar com as compras para casa.

Algumas dicas:

1) Ao chegar em casa, higienize os alimentos antes de guardá-los e, em seguida, passe desinfetante em todas as superfícies que tiveram contato com as sacolas (pia, bancada, mesa, chão);

2) Para higienizar hortifrutis:

- Lave frutas, verduras e legumes em água corrente;
- Em seguida, deixe de molho em solução clorada\* por 15 minutos e enxágue com água filtrada;
- Deixe secar bem e guarde na geladeira.

\*Para o preparo da solução clorada pode-se utilizar produtos específicos para esta finalidade (desinfetantes de hortifrúti) ou diluir água sanitária em uma bacia com água, seguindo a proporção indicada no rótulo do produto.

Atenção! Só use água sanitária se no rótulo houver indicação para uso em alimentos.

E lembre-se: somente o cloro presente nessa solução consegue matar microrganismos como vírus, bactérias e fungos. Vinagre e bicarbonato de sódio não exercem essa função.

3) Para desinfecção de embalagens de alimentos que serão armazenadas: embalagens impermeáveis, lave com água e detergente antes guardar (latas, vidros de conserva, potes plásticos). Demais embalagens, borrife álcool 70% (sacos de cereais com micro poros, caixas de papelão, etc).

4) Higienize as mãos antes, durante e após o preparo de alimentos.

5) Antes de se alimentar, lave as mãos com água e sabão. Quando não for possível, use álcool 70%.

## Referências:

ANTONACCIO, C. Mindful Eating, Comer com atenção Plena - São Paulo: Abril, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira - 2. ed., Brasília; 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Acessada em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>

Firjan SESI. Cartilha Programa SESI Cozinha Brasil - Rio de Janeiro, 2016.