

CORONAVÍRUS X ALIMENTOS

CUIDADOS COM ALIMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Muito se questiona se o novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode ser transmitido pela ingestão de alimentos, mas, até o momento, não há evidências científicas que comprovem essa transmissão. Baseando-se no que se conhece sobre a permanência do vírus em superfícies, os cuidados com os alimentos devem seguir as mesmas diretrizes estabelecidas em relação aos microrganismos já conhecidos.

O alimento e sua embalagem podem funcionar como fômites, termo usado para objetos que transferem microrganismos de uma pessoa para outra. Assim, um indivíduo que estiver infectado com o vírus (mesmo que não apresente sintomas) pode contaminar superfícies e embalagens ao tossir ou espirrar. Essas superfícies podem, então, ser a via de transmissão do novo coronavírus caso alguém as toque e, em seguida, toque os olhos, nariz e boca.

Na hora do preparo do alimento, os cuidados com a higiene pessoal, ambiental e do próprio alimento são essenciais para garantir a segurança do alimento. Por isso, medidas muito simples podem ajudar a manter o coronavírus e outros microrganismos bem longe de todos.

➤ **Cuidados básicos no preparo de alimentos:**

1. Higiene ambiental

A cozinha deve estar organizada; evite deixar plantas, enfeites e objetos que não serão utilizados. O ambiente, assim como a bancada, os eletrodomésticos e os utensílios que serão usados no preparo do alimento, devem ser previamente limpos com água e sabão. Procure manter os animais domésticos longe da cozinha.

Embora ainda não esteja bem definido, o tempo de permanência do vírus em diferentes superfícies pode variar de horas a dias. A higienização das superfícies com álcool etílico 70% ou solução de água sanitária (hipoclorito de sódio) 0,1%* por 1 minuto é capaz de inativar o coronavírus.

**Para preparar uma mistura a 0,1% → 1 medida de água sanitária para 19 medidas de água limpa (colocar primeiro a água limpa e depois a água sanitária).*

2. Higiene dos alimentos

A higienização das embalagens deve ser realizada com solução de água sanitária (hipoclorito de sódio) 0,1%* ou álcool 70% antes de guardar os alimentos. É importante armazenar separadamente carnes cruas, hortaliças e frutas não higienizadas de alimentos prontos.

A higienização de alimentos que serão consumidos crus (frutas, legumes e hortaliças) deve seguir o passo a passo: 1) Remover folhas, partes ou unidades danificadas; 2) Lavar com água corrente os vegetais folhosos folha a folha, frutas e legumes um a um; 3) Colocar de molho por 15 minutos, em uma solução de água sanitária (1 colher de sopa para 1 litro de água); 4) Enxaguar em água corrente um a um novamente. Esse procedimento é eficiente contra bactérias e vírus. Atenção: É importante lembrar que o vinagre para fins culinários não possui efeito sanitizante como a solução de água sanitária.

Os alimentos que serão consumidos após cozimento ou frituras devem passar pelo correto processo térmico a fim de eliminar o vírus, pois o produto pode estar contaminado. Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e textura na parte interna do alimento.

Depois de pronto, o alimento não deve ficar muito tempo exposto à temperatura ambiente (em cima do fogão ou dentro do forno). Dentro de 2 horas após o preparo, este alimento deve ser armazenado na geladeira ou congelado. Vale lembrar que os alimentos contaminados com microrganismos prejudiciais à saúde não apresentam necessariamente aparência, cor e odor alterados.

Quando estiver preparando alimentos de origem animal e vegetal ao mesmo tempo, utilize preferencialmente utensílios distintos. No caso de usar o mesmo utensílio lembre-se de lavá-lo bem com água e sabão e higienizá-lo.

3. Higiene pessoal

Os cuidados de higiene pessoal devem ser seguidos por todos e, principalmente, por quem for preparar o alimento. Lave bem as mãos com água e sabão antes e depois de ter contato com os alimentos ou após usar o banheiro, abrir a porta, manusear celular, dinheiro, lixo e outros objetos.

Durante o preparo do alimento, deve-se evitar tossir, espirrar, cantar e falar. Assim como provar a comida com a mão ou em talheres e devolvê-los à panela.

Ao consumir alimentos, é preciso evitar comer com as mãos, a menos que tenham sido cuidadosamente lavadas. Dar preferência ao uso de talheres ou segurar o alimento com um guardanapo de papel.

Diante do exposto, embora não existam evidências da transmissão de coronavírus pelos alimentos, é importante seguir as recomendações de boas práticas de manipulação. O fato é que o vírus é eliminado pela correta higienização dos alimentos e do ambiente. Assim sendo, uma das estratégias mais importantes para evitar a exposição é redobrar os cuidados com a higiene. Os cuidados básicos na manipulação de alimentos previnem, aliás, uma série de outras doenças.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de vigilância sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução-RDC n° 216/2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência de Vigilância Sanitária. Resolução RDC no 216, de 15 de setembro de 2004. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2004.

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201

Os autores informam que devido às crescentes atualizações sobre o tema COVID-19, este texto poderá ser atualizado e substituído no site.

Maringá, 22.04.2020, 12:00h