**VAI AO SUPERMERCADO? SAIBA COMO FAZER AS COMPRAS COM SEGURANÇA!**

Vários municípios do Estado da Bahia decretaram situação de emergência em saúde pública e têm adotado medidas de enfrentamento e prevenção à COVID-19, a exemplo da limitação do funcionamento do comércio, com o intuito de evitar aglomerações, mantendo abertos somente aqueles considerados essenciais, dentre eles os comércios de gêneros alimentícios.

Um estudo recente demonstrou que o COVID-19 ou SARS-CoV-2 apresenta alta persistência em superfícies inanimadas como  metal e plástico podendo permanecer nestas por até 3 dias (VAN DOREMALEN et al., 2020), entretanto os coronavírus humanos podem ser inativados eficientemente por procedimentos de desinfecção da superfície com 62–71% de etanol, 0,5% de peróxido de hidrogênio ou 0,1% de hipoclorito de sódio (KAMPF, et al., 2020).

De acordo com a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (sigla em inglês EFSA), a**tualmente, não há evidências de que os alimentos por si só sejam uma fonte ou via provável de transmissão do coronavírus. Entretanto, como** eles e suas embalagens são muito manuseados, podendo ser contaminados por diversos agentes infecciosos, ao realizar compras são necessários alguns cuidados. Separamos algumas orientações para te auxiliar:

* Faça uma lista dos itens e quantidades necessárias para preparo do cardápio semanal/quinzenal. Com essa ação você evita idas excessivas no supermercado;
* Privilegie alimentos in natura ou minimamente processados. Evite alimentos ricos em açúcares e gorduras;
* Se possível leve sua própria sacola de compras;
* Utilize o bom senso. Não realize estoque em excesso de alimentos! Com essa ação você evita que falte alimentos para as outras pessoas;
* Mantenha a distância mínima de 1 metro das outras pessoas. Vários estabelecimentos tem realizado o controle de entrada de pessoas com o intuito de evitar aglomerações;
* Ao chegar em casa lave as mãos com água e sabão (veja a técnica correta clicando AQUI – criar hiperlink);
* Higienize os alimentos e as embalagens antes de guardá-los no armário ou geladeira:
	+ Embalagens: lave com água e sabão ou realize a desinfecção com álcool 70%. Caso prefira, descarte a embalagem e armazene o alimento em recipiente limpo;
	+ Alimentos (frutas, verduras, legumes): lave com água e sabão, realize a desinfecção com solução de hipoclorito de sódio (utilize produtos com registro e siga as orientações de diluição e modo de uso orientados pelo fabricante) e, por último, enxágue abundantemente com água corrente. Após isso, o alimento pode ser seco e guardado em recipiente limpo.
* Realize sempre a lavagem das mãos com água e sabão antes e depois de manipular os alimentos;
* Os vegetais podem ser congelados para manter a durabilidade, para isso você deve seguir os seguintes passos:
* lavar bem e cortar em pedaços menores, depois colocá-los em uma panela de água fervente; esperar até que a água ferva novamente com os vegetais; deixar por 2 min e retirá-los; colocá-los imediatamente em um recipiente com água gelada e gelo e aguardar até que estejam completamente frios; Escorra a água e coloque em embalagens plásticas. Depois é só levar ao congelador.
* Após o preparo dos alimentos, evite deixá-los expostos ao ambiente conservando em refrigeração;
* Se possível, faça entre 5 a 6 refeições por dia, mastigando muito bem os alimentos com atenção e sem pressa. Essa prática favorece a digestão dos alimentos e evita que se coma mais do que o necessário;
* Evite dietas restritivas e jejuns prolongados, pois pode prejudicar seu sistema imunológico aumentando a invasão de microrganismos no seu corpo;

**Delivery food:**

* Escolha restaurantes de sua confiança e aqueles que possuem alvará sanitário de funcionamento;
* Mantenha uma distância segura do(a) entregador(a) ao receber seu pedido (no mínimo 1 metro);
* Descarte a embalagem assim que receber o pedido;
* Se antes do descarte a embalagem for colocada sobre uma superfície, deve-se realizar a desinfecção do local com álcool 70% ou solução diluída de hipoclorito de sódio;
* Utilize preferencialmente utensílios próprios;
* Lave bem as mãos com água e sabão antes do consumir o alimento (medida mais eficiente).

Não se esqueça...

* Mantenha rotinas saudáveis:
	+ Durma bem;
	+ Ingira água em quantidade adequada (35ml de água para cada 1 quilo- essa quantidade pode aumentar para quem realiza exercício físico);
	+ Consuma frutas, verduras e legumes diariamente pois ajuda a manter sua flora intestinal em equilíbrio e ajuda na imunidade;
	+ Faça atividade física regularmente.

**REFERÊNCIAS**

# EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY – EFSA. Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route. Disponível em:< <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>>.

# KAMPF, G. et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces andtheir inactivation with biocidal agentes. Journal of Hospital Infection. p. 246 -251, 2020.

# OZORIO, M. Z. Planejamento da alimentação na quarentena. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1HNttQED\_kEJcHEyuUTT51anU6zAZ0Bf9/view> .

# VAN DOREMALEN, N. et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. p. 1-3, 2020. Disponível em: <<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>>.