

ELABORAÇÃO DE UM FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS PARA GESTANTES

GEOVANA DA SILVA LOURENÇO¹; **REGINA HOBUS²**; **EDUARDA DE SOUZA SILVA³**; **BARBARA PETER GONÇALVES⁴**; **SANDRA COSTA VALLE⁵**; **JULIANA DOS SANTOS VAZ⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – lourencogeovanaa@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – reginahobus2010@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – 98silvaeduarda@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – barbarapeterg@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – sandracostavalle@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – juliana.vaz@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A gestação é um período com diversas alterações fisiológicas, anatômicas e psicológicas na vida da mulher. No que se refere à alimentação as necessidades de consumo de nutrientes e energia elevam-se gradualmente ao longo da gestação. A assistência pré-natal é de extrema importância para a supervisão e aconselhamento, assim como identificação precocemente complicações como o diabetes gestacional e hipertensão gestacional (SAUNDERS, 2009).

Para assegurar a saúde da gestante é previsto a realização de no mínimo quatro consultas nutricionais durante o pré-natal, onde além das orientações para adequação nutricional e programação do ganho de peso, devem estar inseridas orientações de promoção à saúde (SAUNDERS, 2009). A informação sobre a correta higienização e armazenamento de alimentos é de suma importância, uma vez que durante a gestação ocorre maior suscetibilidade às infecções causadas por patógenos presentes nos alimentos, a exemplo do *Toxoplasma gondii*, *Campylobacter jejuni* e *Salmonella*. A exposição a tais patógenos eleva o risco de infecções e desfechos obstétricos negativos, como o parto prematuro e morte intrauterina (SAUNDERS, 2009; KENDALL et al., 2017).

O projeto “Assistência nutricional ambulatorial a gestantes” atua por meio de ações de atenção, supervisão e monitoramento nutricional a gestantes encaminhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) de Pelotas e região. Os atendimentos ambulatoriais são realizados semanalmente, mediante agendamento no ambulatório de Nutrição Materno Infantil, junto ao ambulatório de pediatria da Faculdade de Medicina (Famed) da Universidade Federal de Pelotas.

Em março do presente ano, as atividades presenciais foram interrompidas devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), atendendo as recomendações dos órgãos de saúde. O Ministério da Saúde orientou que gestantes e puérperas até o 14º dia de pós-parto são consideradas grupo de risco para o covid-19 (BRASIL, 2020).

Diante deste cenário, buscou-se manter a assistência às gestantes por meio de ações de promoção à saúde. O objetivo deste trabalho é apresentar o desenvolvimento de um folder informativo sobre a correta higienização e o armazenamento de alimentos, reforçando a necessidade deste cuidado neste momento de pandemia.

2. METODOLOGIA

Dentro das atividades remotas desenvolvidas pelo projeto de assistência às gestantes atendidas no ambulatório de Nutrição Materno Infantil, a equipe de Nutrição formada por docentes, alunos de pós-graduação e acadêmicos bolsistas da Faculdade de Nutrição, elaboraram um material informativo sobre os cuidados que devem ser tomados com a higienização e armazenamento dos alimentos.

Para o desenvolvimento do material foram consultados os seguintes materiais: Assistência Nutricional Pré-Natal (SAUNDERS, 2009), Guia Alimentar Para uma Alimentação Saudável em Tempos de Covid-19 (ASBRAN, 2020), Guia de Alimentos e Vigilância Sanitária (ANVISA, 2015) e Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2016).

Foram reunidos conteúdos sobre a correta higienização, conservação e armazenamento de alimentos. A partir destas informações, o material foi elaborado para ser utilizado para posterior impressão e distribuição no ambulatório de Nutrição durante as consultas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das informações sumarizadas sobre higienização de alimentos foi elaborado um *folder* para disseminar informações sobre como higienizar e conservar alimentos. A seguir apresentamos os tópicos principais abordados do material elaborado:

Higienização

A higienização é um conjunto de normas que promovem bem-estar e diminui a contaminação em indivíduos por bactérias, fungos e protozoários, consiste em limpeza e desinfecção. Sujeiras e restos de comida são fontes para proliferação de microrganismos. Logo, além de informar sobre cuidados e higiene com os alimentos, é importante também orientar sobre a limpeza do ambiente e utensílios (BRASIL, 2014). No folder esse item foi orientado como mostraremos a seguir:

- A bancada da cozinha deve ser mantida em bom estado de conservação, sem rachaduras que possam favorecer o acúmulo de sujeiras e líquidos.
- Lavar os utensílios (copos, pratos, talheres e panelas), deixar secar naturalmente ou secar com pano de prato limpo, não o utilizando para secar mãos.
- Esponjas devem ser trocadas a cada duas semanas e sempre higienizar guardanapos e esponjas com água sanitária após o uso.

Conservação

A conservação é importante para prolongar a vida útil do alimento mesmo dias após o preparo ou diminuir ações enzimáticas em alimentos como verduras e legumes e a geladeira se faz fundamental nesse processo (ASBRAN, 2020). No material informativo orientamos sobre branqueamento, uma técnica que aumenta o tempo de vida legumes, verduras e folhas e orientamos sobre limpeza e forma adequada de usar a geladeira, como exemplo a seguir:

A técnica passo-a-passo de branqueamento

1. Lavar a folha ou legume em água corrente;
2. Cortar em pedaços uniformes;

3. Colocar em água fervendo, pelo tempo determinado, retirar do recipiente em fervura e colocar rapidamente em água fria com gelo;
4. Colocar em embalagens ou potes esterilizados e congelar até o uso.

As instruções sobre a geladeira foram que as prateleiras superiores servem para alimentos prontos e semi-prontos e a prateleira inferior para alimentos crus. Orientamos também que não é correto descongelar alimentos à temperatura ambiente, recomendando descongelar sob refrigeração ou uso de micro-ondas, mantendo alimentos congelados temperaturas inferiores a 5°C e quando fervidos a temperatura deve superior a 70°C para evitar presença de microrganismos (ANVISA, 2015).

Conservação de frutas, legumes e verduras

A conservação e higienização de frutas, legumes e verduras foram elaboradas no material da seguinte maneira (ASBRAN, 2020):

- Não devem ser consumidas na presença de partes mofadas, estragadas, com colorações ou texturas alteradas.
- Devem ser higienizadas antes de serem armazenadas na geladeira.
- Devem ser higienizadas com hipoclorito ou água sanitária, sempre consultando a embalagem e o modo de usar.

Conservação de carnes

Carnes resfriadas ou congeladas são importantes para facilitar o cardápio familiar, mas também são preocupantes quanto a contaminação por patógenos, no folder elaboramos as orientações a seguir (BRASIL, 2014):

- Devem permanecer sob refrigeração.
- Não devem apresentar cheiro desagradável, cor escurecida ou esverdeada, e consistência alterada.
- Peixes devem apresentar escamas aderidas ou coro íntegro, olhos transparentes e brilhantes e guelras róseas.
- Quando congelados, devem estar embalados e conservados. A presença de gelo ou água na embalagem, indica que possivelmente esse alimento já foi descongelado.
- Aves devem apresentar cor clara, textura firme e gordura aderida e clara.

Higiene de embalagens

Não é necessário lavar embalagens com álcool ou álcool em gel, lavar somente com água e sabão quando a embalagem estiver visivelmente suja (OPAS, 2020).

4. CONCLUSÕES

Considerando a necessidade de prevenir intercorrências gestacionais causadas por patógenos provindos dos alimentos e atendendo-se ao período de pandemia do novo coronavírus, em que a higienização é uma forma de prevenção ao contagio, abordar a higienização correta dos alimentos para gestantes se tornou mais essencial. Neste contexto, o uso de *folders* como uma ferramenta remota de promoção à saúde tornou-se um meio prático e de fácil acesso para disseminar informações

seguras e promover um bom entendimento das recomendações para população assistida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SAUNDERS, C; BESSA, TCCD; PADILHA, PC. Assistência Nutricional Pré-Natal. In: ACCIOLY, E; SAUNDERS, C; LACERDA, EMA. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria, 2ª ed.** Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2009. Cap. 7, pág. 103-126.

KENDALL, P., SCHARFF, R., BAKER, S., LEJEUNE, J., SOFOS, J., & MEDEIROS, L(2017).Food Safety Instruction Improves Knowledge and Behavior Risk and Protection Factors for Foodborne Illnesses in Pregnant Populations. *Maternal and child health journal*, 21(8), 1686–1698. <https://doi.org/10.1007/s10995-017-2291-2>

ASBRAN. **Guia Covid-19.** Associação Brasileira de Nutrição, São Paulo, 25 mar. 2020. Especiais. Acessado em 11 set. 2020. Online. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual Gestante.** Ministério da Saúde, 02 de set. 2020. Especiais. Acessado em 11 set. 2020. Online. Disponível em: <https://saude.gov.br/images/pdf/2020/September/02/Manual-de-Recomenda---es-para-Gestante.pdf>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar.** Ministério da Saúde, 21 de jun. 2020. Especiais. Acessado em 11 set. 2020. Online. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf

OPAS. **Covid-19. Organização pan-Americana de Saúde.** OPAS, 15 de jun. Especiais. Acessado em 16 set. 2020. Online. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>