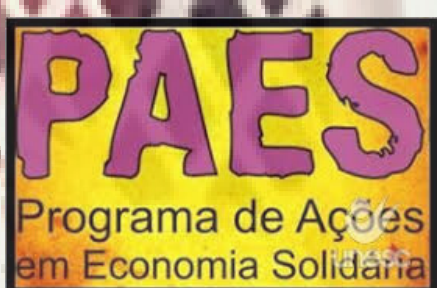


PROGRAMA DE AÇÕES EM ECONOMIA
SOLIDÁRIA-PAES

GUIA PARA FEIRANTES EM TEMPOS DE COVID-19

REALIZAÇÃO



ORGANIZAÇÃO

AUTORES

Aline Martins - Acadêmica de Nutrição

Ana Paula Cardoso - Acadêmica de Nutrição

Filipe Fernandes Gabriel - Acadêmico de Nutrição

Isadora de Oliveira Monteiro - Acadêmica de Nutrição

Michael Bordignon Mandelli - Acadêmico de Nutrição

COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL

**Fabiane Maciel Fabris - Coordenadora do Projeto de Extensão
Ações de Alimentação e Nutrição Solidária**

**Rita Suselaine Viera Ribeiro - Coordenadora do Projeto de
Extensão Ações de Alimentação e Nutrição Solidária**

FOTOGRAFIAS

Acervo PAES

Dimas de Oliveira Estevam - PAES

Filipe Fernandes Gabriel - PAES

REVISÃO

**Dimas de Oliveira Estevam - Coordenador do Programa de
Ações em Economia Solidária-PAES**

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	3
INTRODUÇÃO.....	5
CAPITULO 1. RECOMENDAÇÕES PARA COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS.....	7-15
CAPITULO 2. RECOMENDAÇÕES PARA TRANSPORTES DE PRODUTOS.....	18-19
CAPITULO 3. DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM MOMENTOS DE CRISE DE COVID-19.....	20-21
REFERÊNCIAS.....	22

APRESENTAÇÃO

Em um momento como esse, o mundo se mobiliza para conter o avanço do COVID-19, uma vez que o foco deve estar na saúde das pessoas e no controle da Pandemia. Diante disso, sabemos que se faz necessário o distanciamento social e as medidas de higiene precisam de cuidados redobrados.

Nesse contexto, professores, bolsistas e voluntários do Projeto de Extensão Ações de Alimentação e Nutrição Solidária, do Programa de Economia Solidária (PAES) da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), desenvolveram esse guia com o objetivo de orientar aos feirantes da Feira de Economia Solidária da UNESC (FES-Unesc) informações sobre o uso da máscara, higienização das mãos, comercialização e transporte de produtos, como também dicas de alimentação saudável.

Compreendemos que nesse momento é muito importante ajudarmos uns aos outros. Esperamos que o conteúdo dessa cartilha possa auxiliar na construção de novos hábitos de higienização e alimentação segura e saudável.



INTRODUÇÃO

A Economia Solidária, segundo Singer (2002), possui finalidades que envolvem a dimensão social, econômica, política, ecológica e cultural. Isso porque, além da visão econômica de geração de trabalho e renda, a Economia Solidária se projeta no espaço público no qual está inserida, tendo como perspectiva a construção de um ambiente socialmente mais justo e sustentável.

De acordo com Estevam, Lazarini e Salvaro (2016) a economia solidária tem entre seus fundamentos o desafio à inclusão social e a justa distribuição de renda, num contexto de democratização política e econômica, capaz de trazer soluções definitivas aos problemas sociais. Nesse contexto a FES-Unesc, desde as duas primeiras versões, utiliza o cata-vento como símbolo, visto que tem a expectativa de passar a sensação de que a Feira é um momento festivo, de troca de experiências e saberes, com a oferta (exposição e comercialização) de produtos artesanais e da agricultura familiar.



CAPITULO 1. RECOMENDAÇÕES PARA COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS

Tendo em vista a importância da comercialização de produtos, praticada em feiras livres, sacolões e estabelecimentos varejistas, majoritariamente por pequenos produtores e agricultores familiares, apresentando recomendações para o funcionamento destes serviços em consonância com as diretrizes apresentadas pelo Ministério da Saúde.

No entanto, como o vírus pode persistir por horas ou dias, a depender da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente, 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.

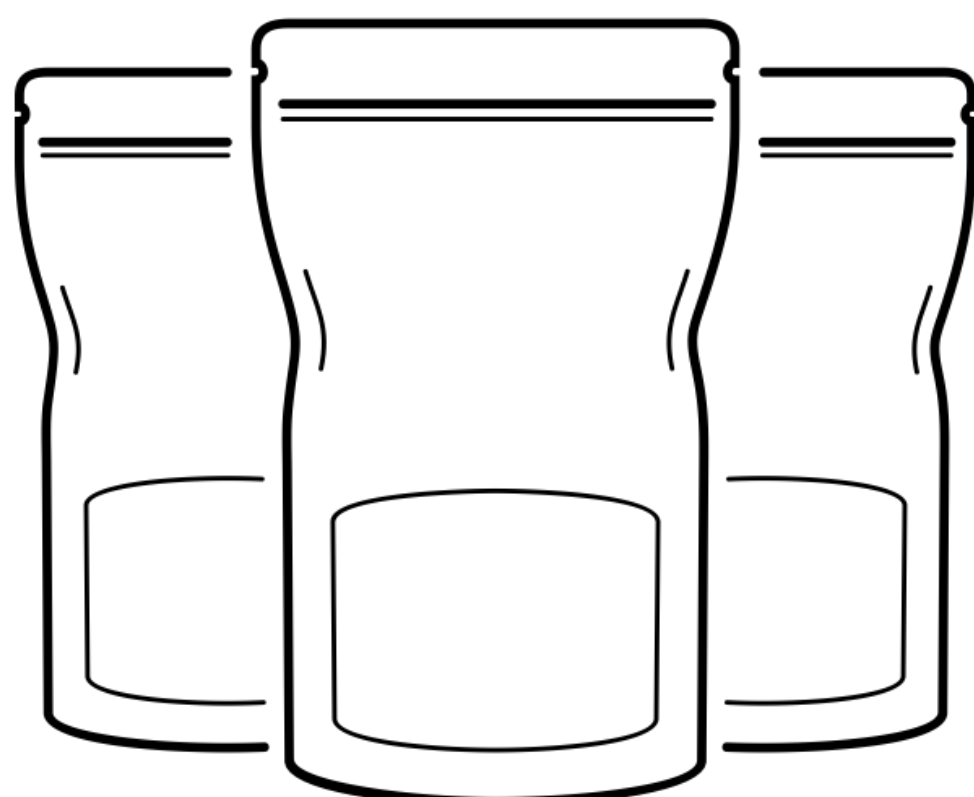
É importante que os profissionais e estabelecimentos cumpram com as Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, já estabelecidas nas legislações vigentes, de forma a continuar a garantir o adequado abastecimento e a oferta de alimentos seguros à população.

1. Quem prepara os alimentos deve lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de:

- Tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz;
- Coçar os olhos ou tocar na boca;
- Preparar alimentos crus, como carne, vegetais e frutas;
- Manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos;
- Ir ao sanitário;
- Retornar dos intervalos.



2. Orientar os feirantes a venderem seus produtos embalados, e que somente o feirante ou seu funcionário manipule os produtos e os coloque na embalagem.



3. Sempre que for tossir, deve-se cobrir a boca e nariz com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos.

Pode-se usar um lenço de papel descartável, mas deve jogá-lo fora depois do uso.

4. Evitar tocar os olhos, boca e nariz durante a manipulação e comercialização de alimentos.

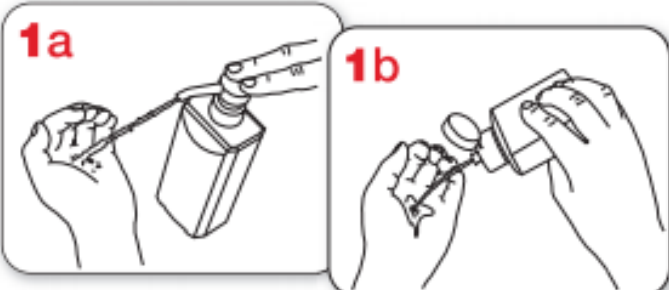
5. Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes, e não use adornos que possam acumular sujeiras e microrganismos, como anéis, aliança e relógio.



6. Ao lavar as mãos, use bastante água corrente e sabonete líquido ou outro produto destinado ao mesmo fim (leia as informações na embalagem). Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos.

Conheça as orientações para correta higienização das mãos.

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



1a 1b
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



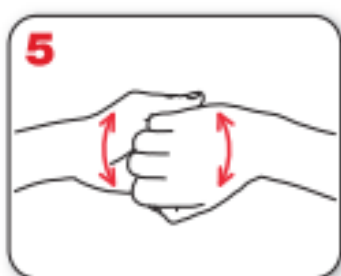
2
Friccione as palmas das mãos entre si.



3
Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4
Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



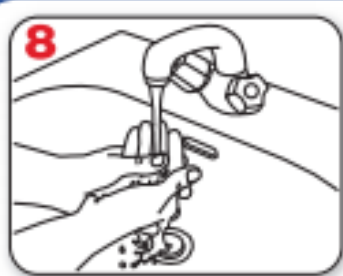
5
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



6
Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8
Enxágue bem as mãos com água.



9
Seque as mãos com papel toalha descartável.



10
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



20-30 seg.



8
Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



40-60 seg.



11
Agora, suas mãos estão seguras.

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

7. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. A recomendação vale para o momento do preparo e na hora de servir.

8. Deve ser feita a limpeza e higienização frequente das superfícies, dos veículos de transportes, locais de acondicionamento de produtos, equipamentos e utensílios.

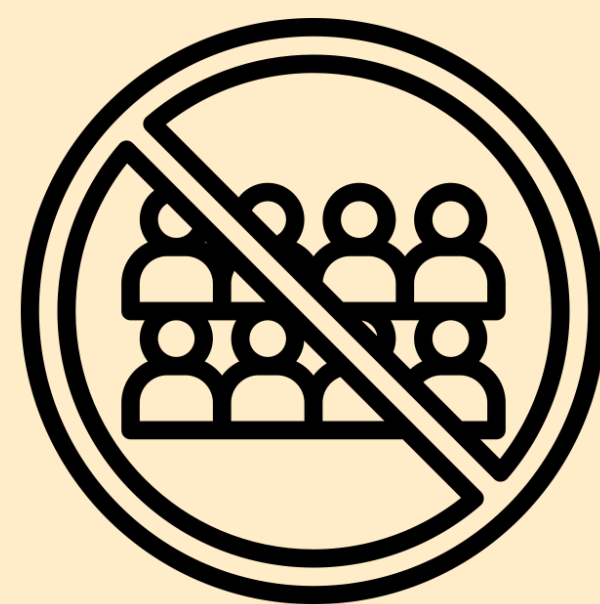
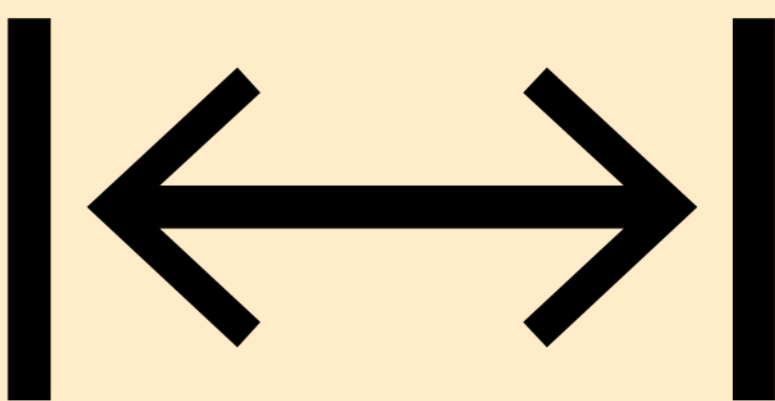
IMPORTANTE!

Os detergentes e desinfetantes utilizados devem ser adequados para a sua finalidade (leia o rótulo) e devem estar regularizados pela Anvisa. Para a limpeza podem ser indicados os detergentes, limpadores multiuso que são desengordurantes, limpa vidros (que são à base de álcool) e o próprio álcool em baixas concentrações (abaixo de 54°). Para desinfecção das superfícies, podem ser utilizados os seguintes produtos: a solução de hipoclorito de sódio a 1%, ou seja, água sanitária na diluição recomendada no rótulo, álcool 70% líquido ou gel, e os próprios desinfetantes de uso geral (seguir a orientação do rótulo).

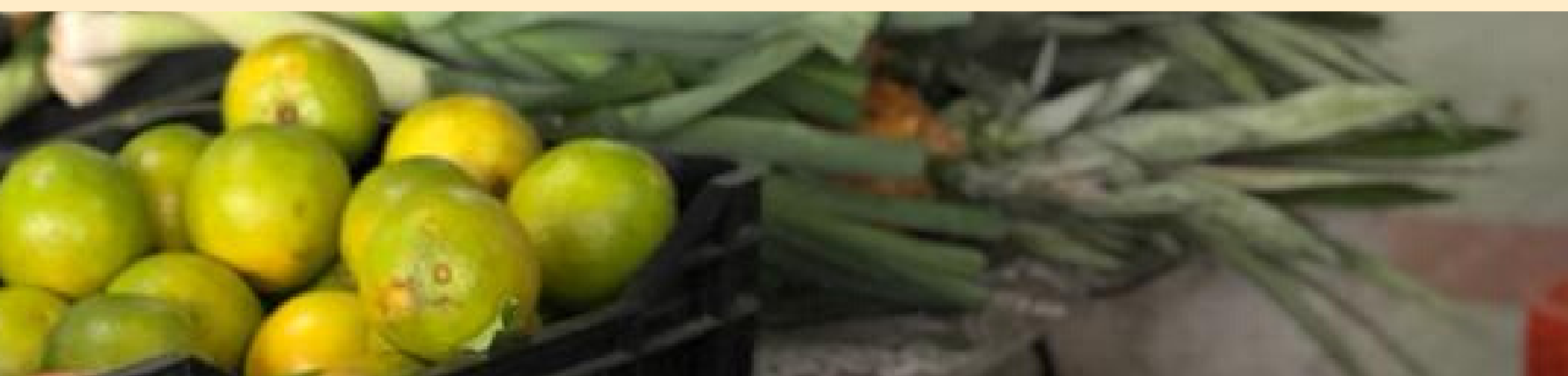


9. Deve haver aumento do espaçamento entre as bancas e entre os funcionários e entre os funcionários e clientes de pelo menos 1 metro de distância. Podem ser usadas faixas ou fitas para demarcar os limites.

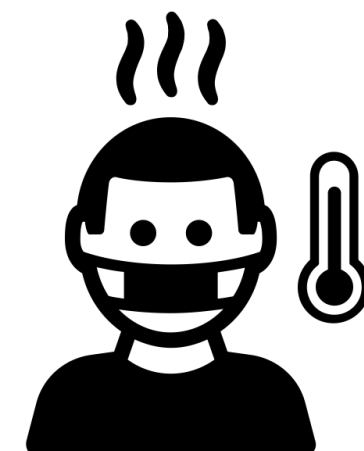
Também recomenda-se avaliar a possibilidade de ampliar a divisão dos turnos de trabalho, para evitar aglomeração de pessoas. Quando for impraticável que os funcionários mantenham distanciamento entre si, devem ser reforçadas as práticas de higiene, como lavagem de mãos e higienização de utensílios e equipamentos, eficazes para reduzir a chance de disseminação do vírus. Além disso, é importante evitar contatos físicos desnecessários, como abraços, beijos e apertos de mão.



10. Afastamento das atividades, de comerciantes que estejam nos grupos de risco, como idosos com mais de sessenta anos, ou que possuam doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, insuficiência renal crônica, doença respiratória crônica, bem como daqueles que tenham contato direto com pessoas do grupo do risco;



11. Os trabalhadores com sintomas respiratórios (tosse, febre, coriza, dor de garganta e falta de ar), independentes de pertencerem a algum grupo de risco, devem ser afastados da atividade e permanecerem em isolamento domiciliar por 14 dias, assim como seus familiares que vivem na mesma casa. Apenas devem procurar um serviço de saúde no caso de agravamento dos sintomas.



12. As bancas e barracas devem ser instaladas em locais amplos, preferencialmente ao ar livre. O lixo deve ser frequentemente coletado e estocado em local isolado da área de preparação e armazenamento dos alimentos.

13. Disponibilização de pias com água corrente e sabonete, além de álcool 70% para uso de feirantes e consumidores.

14. Estratificar as atividades na feira, com uma pessoa responsável exclusivamente para realização de operações de caixa/recebimento. Implementação do local de pagamento considerando o distanciamento entre consumidores e feirantes.



15. Luvas e máscaras são obrigatórias, as máscaras caseiras podem ajudar a evitar a propagação do vírus. Caso sejam utilizadas, a troca e higienização das máscaras deve ser frequente e realizadas sempre que estiverem úmidas ou sujas. No caso das luvas, estas devem ser utilizadas apenas para a manipulação do alimento.

Conheça as orientações para usar a máscara de forma correta

Como colocar

Primeiro, é preciso higienizar as mãos. A pessoa deve **cobrir o nariz e a boca**, verificando se não há espaços entre ela e o rosto. É importante não tocar na máscara durante o uso



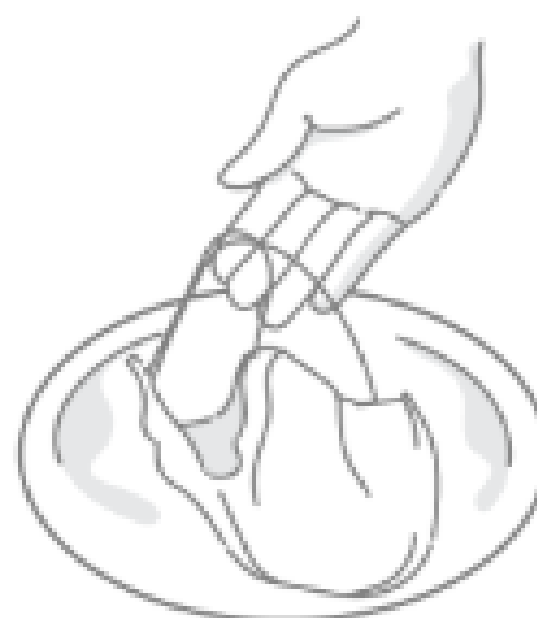
Cuidado ao retirar

A remoção deve ser **por trás e sem tocar na frente da máscara**. Ela deve ser descartada imediatamente. Após retirá-la, lave as mãos



As máscaras podem ser higienizadas?

Não, **o uso deve ser único**. Elas devem ser descartadas após serem usadas. A máscara de tecido até pode ser lavada com água e sabão, mas não será um produto desinfetado e esterilizado



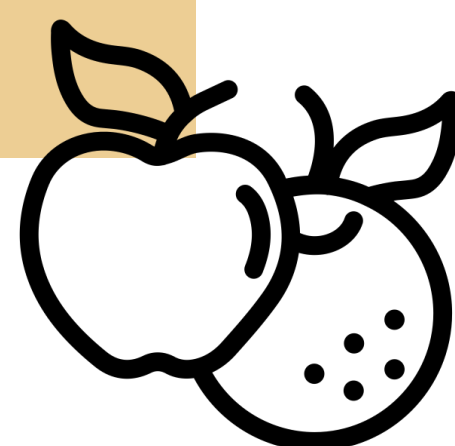
FONTE:AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

16. Evitar aglomerações organizando o fluxo de pessoas e locais de entrada e saída.

17. Aumentar a frequência das feiras ao longo da semana de modo a reduzir a concentração do fluxo de pessoas.

18. Proibir qualquer tipo de degustação ou consumo de produtos no local.

19. Orientar consumidores para lavar frutas, legumes e verduras em água corrente e solução de água sanitária (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária - em torno de 10ml), ou produto similar para higienização de frutas e hortaliças, obedecendo as orientações do fabricante.



20. Orientar consumidores para evitar acondicionar os produtos em geladeiras, armários e outros locais, sem a devida higienização (lavar com água e sabão). As embalagens podem ser desinfetadas com a aplicação de álcool 70% ou solução de hipoclorito de sódio (cloro), obedecendo as recomendações de preparo e utilização do fabricante conforme instruções presentes nos rótulos ou ficha técnica do produto.



1,200

GELEIA de
MORANGO
e PIMENTA
Peso Líq. 250g

GELEIA de
MORANGO
e PIMENTA
Peso Líq. 250g

GELEIA de
MORANGO
Peso Líq. 250g

DOCE de
BANANA
100% fruta
Peso líq. 250g

DOCE de
MAÇA
100% fruta
Contém 250g

Fab 22/02/2019
Vai 23/02/2019
Lote 029

998535 278349

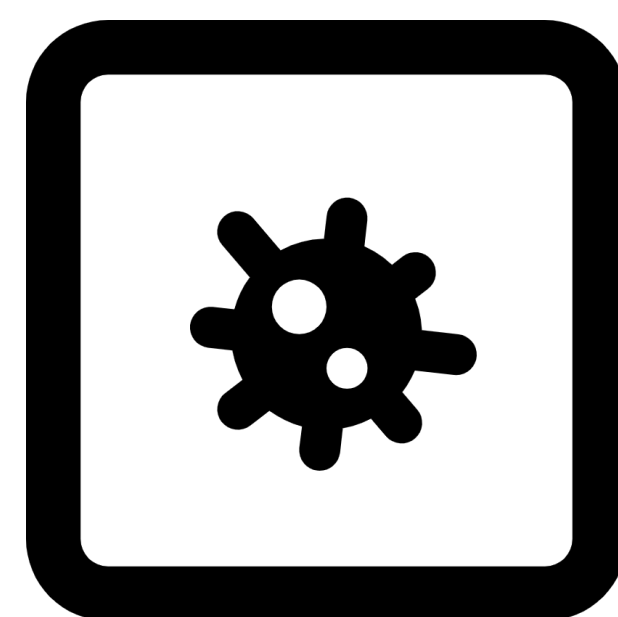
998535 278349

Fab 04/08/2019
Vai 04/08/2020
Lote 007
998535 27842

CAPITULO 2. RECOMENDAÇÕES PARA TRANSPORTES DE PRODUTOS

O transporte é parte essencial de toda a cadeia de alimentos, participando na logística desde trânsito de insumos até do produto acabado nas distribuidoras. Para este setor é fundamental a intensificação de medidas de higienização e redução ao mínimo necessário de qualquer manipulação dos alimentos transportados, especialmente no que concerne transporte de alimentos que demandam a cadeia de frio.

Como atenção aos colaboradores do setor de transporte de produtos alimentícios sugerimos intensificar a atenção com alguns princípios básicos de higiene e realizar algumas medidas especiais.



1. Implementar frequência de desinfecção das superfícies de contato do veículo (volante, maçanetas) e disponibilizar kits contendo máscaras, saneantes aprovados pela ANVISA para profilaxia da cabine, bem como orientações impressas em cartilhas de prevenção contra COVID-19;

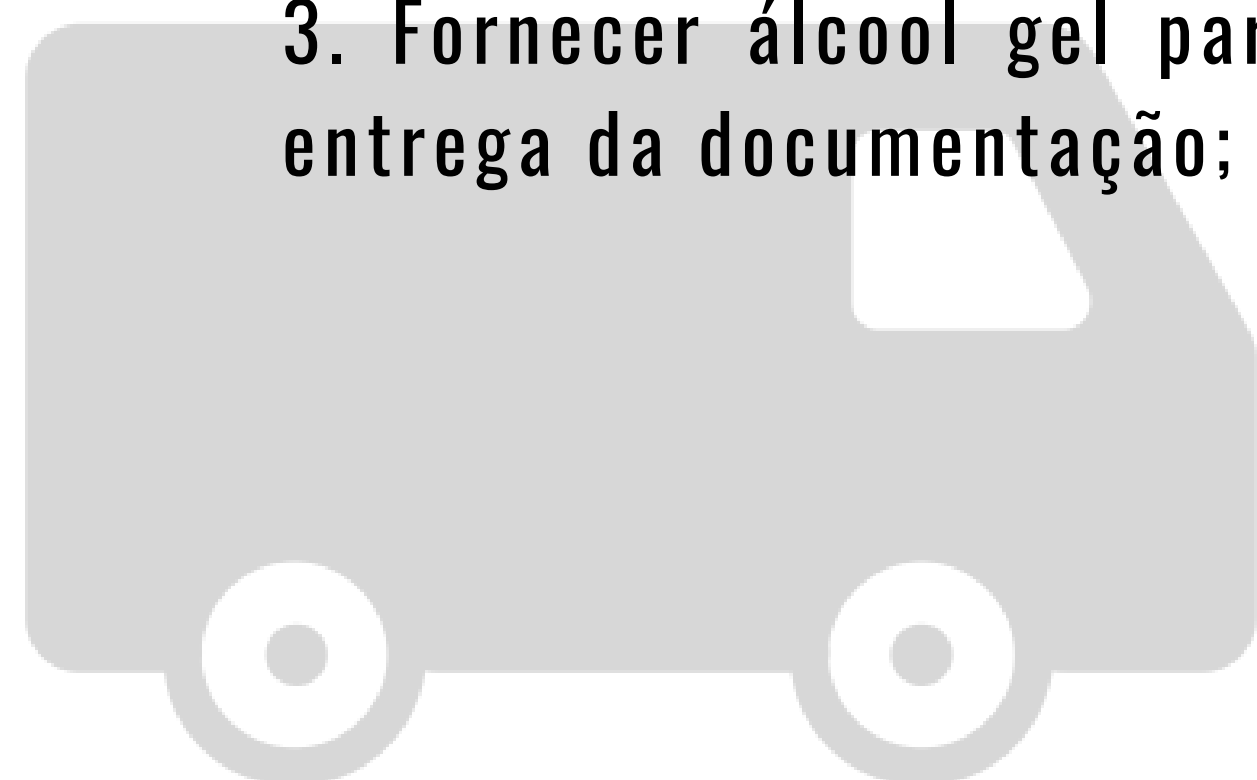
2. Reforçar as boas práticas de higiene para todos os motoristas, ajudantes, quer sejam colaboradores da empresa e ou prestadores de serviço, responsáveis pelo transporte de produto acabado. Conduzir idênticas medidas e atenção especial aos motoristas e pessoal envolvido no recebimento de insumos, matérias primas e materiais conforme as orientações abaixo:

A. Aplicar frequentemente e sempre que necessário álcool gel nas mãos;

B. No retorno para a empresa, sair do veículo e lavar mãos, braços e rosto com água e sabão;

C. Manter a distância segura (recomendação de 2 metros) entre pessoas nos locais de descanso e evitar aglomerações.

3. Fornecer álcool gel para desinfecção das mãos antes da entrega da documentação;



FEIRA DE ECONOMIA SOLIDÁRIA
FESUNESC



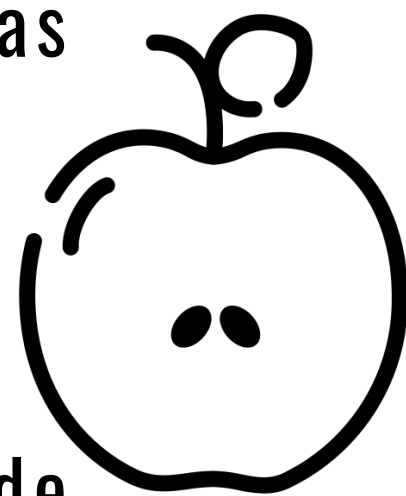
TODAS AS QUARTAS - FEIRAS
DAS 14 ÀS 22 H

EM FRENTE À BIBLIOTECA

CAPITULO 3. DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM MOMENTOS DE CRISE DE COVID-19



1. Fortaleça seu sistema imunológico por meio da alimentação. Aumente o consumo de frutas e legumes, com pelo menos cinco porções por dia. Eles contêm muitas vitaminas A e C, além de antioxidantes, que ajudarão a combater infecções. Coma legumes pelo menos três vezes por semana: são conservados por um longo tempo, são baratos e ajudarão a mantê-lo saudável, porque são ricos em proteínas e ferro.



2. Não basta comprar alimentos não perecíveis. Em vez de comprar muito macarrão e arroz, compre frutas, legumes e legumes. Você comprou frutas e vegetais extras? Não tem problema: limpe, corte e congele. Você os terá prontos para sua próxima preparação. Prefira legumes e frutas em vez de biscoitos, lanches e doces.



3. Planeje sua compra: compre o que for necessário e justo. Este não é apenas um ato de empatia com outros consumidores que também precisam estocar, mas ajuda a evitar o desperdício de alimentos e melhora a economia da sua casa

4. Não jogue fora suas sobras Se você cozinhar demais, congele suas refeições para durar mais tempo, para evitar desperdícios, além de ter uma preparação pronta para outra ocasião, sem muito esforço. Lembre-se: os alimentos devem estar em boas condições para consumi-los.

5. Beba bastante água, pelo menos dois litros de água por dia para se manter hidratado e apoio ao sistema imunológico.



6. Faça seu orçamento render. Se seu orçamento for limitado, recomendamos que você prefira a água a refrigerantes. Dê uma boa olhada no que você tem na despensa e na geladeira. Compre os produtos de acordo com a duração.

7. Cozinha em família. O confinamento em que muitos de nós nos encontramos também é uma oportunidade de cozinhar em casa e introduzir as crianças nessa atividade, para que aprendam hábitos alimentares saudáveis desde pequenos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações para serviços de saúde: Medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus(SARS-COV-2).Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/>

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.Recomendações para a comercialização de produtos alimentícios em feiras livres, sacolões e varejista. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/mapacontracoronavirus/documentos/recomendacoes-comercializacao-produtos-alimenticios-feiras-livres-sacoloes-varejistas.pdf/view>

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Recomendações para o transportes de produtos alimentícios. 2020. Disponível em:
<https://www.gov.br/agricultura/pt-br/mapacontracoronavirus/documentos/recomendacoes-transporte-produtos-alimenticios.pdf/view>

ESTEVAM, Dimas De Oliveira; DE SÁ LANZARINI, Joelcy José; SALVARO, Giovana Ilka Jacinto. O processo de construção da Feira de Economia Solidária da UNESC (FES-UNESC). CATAVENTOS-Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta, v. 8, n. 1, 2016.

FAO: dicas de uma alimentação saudável para enfrentar a crise da COVID-19. Disponível em:<https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-crise-da-covid-19/>.Acesso em: 21 abr. 2020.

Ilustrações - The noun project. Disponível em: <https://thenounproject.com/>

SINGER, Paul. Introdução à Economia Solidária. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2002.

