



## Que orientações seguir para distribuição de refeições em abrigos?

Bem estar / 9 de maio de 2024

### Saúde | As nutricionistas Stéfani Schneider e Fabiana Tanabe destacam cuidados que devem ser tomados para garantir a segurança dos alimentos fornecidos às pessoas atingidas pelas enchentes e aos voluntários

\*Foto: Flávia Dutra/JU

Com as enchentes que assolam o estado do Rio Grande do Sul, muitas pessoas tiveram de sair de suas casas para buscar abrigo junto a ginásios e outros espaços organizados pelas prefeituras, defesa civil e entidades voluntárias. Nesse momento, a alimentação de todos os envolvidos também deve ser fonte de cuidado, levando em consideração a falta de água e energia em muitos pontos das cidades, além da imunidade mais vulnerável dessas pessoas.

Uma observação importante: caso você não tenha água potável para produzir refeições e não tenha condições de consegui-la em quantidades suficientes para cozinhar com segurança e higiene apropriadas, opte pela distribuição de lanches que não requerem manipulação, como bolachas doces ou salgadas e uma banana, por exemplo. Abaixo, listamos algumas orientações sobre a organização e distribuição de lanches e refeições para essas situações:

- Pergunte ao responsável pelo abrigo se há a necessidade de receber alimentação pronta (lanches ou marmitas) e a quantidade necessária. Assim, se evita a sobra de comida e se reduz o tempo entre a fabricação da refeição e seu consumo;
- Antes de iniciar os trabalhos, prenda o seu cabelo e utilize uma touca descartável ou um boné;
- Higienize suas mãos: se possível, lave com água e sabão. Caso contrário, utilize álcool em gel 70%; repita a higienização das mãos sempre que precisar sair da tarefa de produção de alimentos e retornar – o básico salva vidas!
- Certifique-se que o local de preparo das refeições está limpo e organizado, para evitar que haja contaminação dos alimentos;
- Para a produção de refeições, utilize ingredientes seguros e dentro da data de validade, além de utensílios que possam ser higienizados de tempos em tempos;
- Após os alimentos estarem prontos, acondicionar em embalagens de primeiro uso. Não use potes reciclados, nem papel ou sacos já usados. Coloque uma etiqueta com a data e o horário de fabricação. O ideal é que ele seja de consumo imediato, para evitar a proliferação de microrganismos, ou manter em refrigeração;
- Busque doar em locais próximos da sua casa ou do local de produção dessas refeições, assim os alimentos chegam mais rápido ao seu destino.

Também listamos algumas orientações sobre que alimentos consumir nessas situações:

- Prefira frutas que demandem pouca higienização, como bananas, ou que a casca será retirada antes do consumo, como laranjas e bergamotas;
- Evite o consumo de folhas verdes, já que a higienização fica comprometida com a falta de água;
- Evite o consumo de marmitas fabricada em dias anteriores;
- Em caso de falta de luz, evite o consumo de alimentos perecíveis que estiverem fora da refrigeração por um longo período. Mesmo que apresentem aparência ou cheiro normais, eles podem estar contaminados.

Neste momento, toda a ajuda é bem-vinda. Entretanto, precisamos estar atentos a essas orientações para evitar eventuais doenças causadas por alimentos, o que poderia prejudicar ainda mais o estado de saúde das pessoas resgatadas. Para mais informações, siga os canais da [Secretaria Estadual de Saúde do Rio Grande do Sul](#) e do [Conselho Regional de Nutricionistas da 2ª Região](#).

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).  
Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

### :: Posts relacionados



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas



Para repensar a infraestrutura urbana



Sobre inundações, ou a importância do urbanismo

### :: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformação do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental

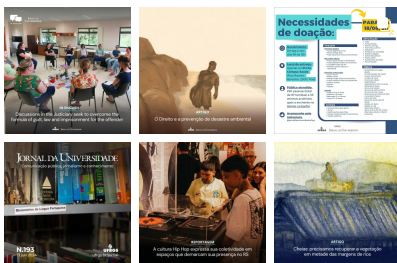


Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

### INSTAGRAM

Jornaldauniversidadeufrgs  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



[View on Instagram](#)

### REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br