

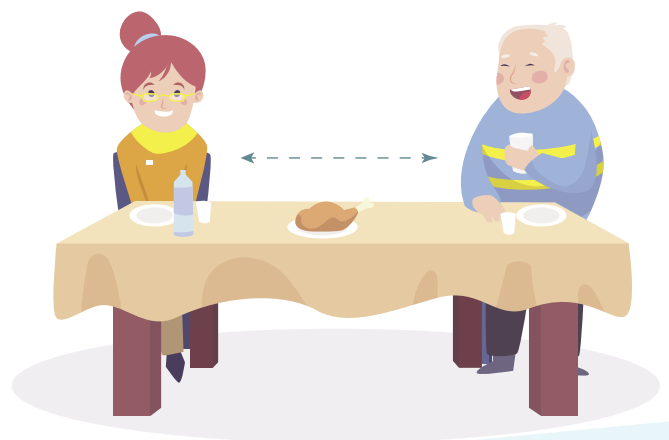
ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA IDOSOS (ERPI), UNIDADES DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS E OUTRAS RESPOSTAS DEDICADAS A PESSOAS IDOSAS

- RECOMENDAÇÕES SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO -

Os Serviços de Alimentação dos locais que acolhem pessoas idosas podem ter um papel importante no combate à COVID-19. Estes locais são espaços habituais de socialização e proximidade entre utentes e funcionários. Neste documento, apresentam-se orientações para o fornecimento de uma alimentação segura e de organização do espaço físico por forma a **minimizar o risco de infeção**.

ESPAÇO DE REFEIÇÕES

- ◇ Garantir o distanciamento entre os utentes durante o período das refeições. Para o efeito deve:
 - Reorganizar o espaço de refeições ou o modelo de serviço de modo a permitir uma distância de segurança de 1 a 2 metros entre utentes;
 - Assegurar que os utentes não ficam sentados em lugares frente a frente;
 - Utilizar o espaço de refeições por turnos (2 ou 3 turnos), em função da dimensão do espaço e do número de utentes/utilizadores;
- ◇ Higienizar o refeitório/sala de refeições, incluindo mesas e cadeiras, sempre antes e depois de cada refeição, incluindo entre turnos, se for o caso;
- ◇ Assegurar a circulação de ar na sala de refeições, incluindo entre turnos, se for o caso. O ar das salas deve ser renovado frequentemente (idealmente entre 6 e 12 renovações de ar por dia);
- ◇ Não permitir a colaboração dos idosos mais independentes na organização da sala de refeições.



SERVIÇO DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

Os colaboradores responsáveis pelo serviço de distribuição de refeições devem:

- ◇ Lavar adequadamente as mãos, com água e sabão, durante 20 segundos, antes do início do serviço;
- ◇ Utilizar máscaras cirúrgicas. Se momentaneamente estiverem sem a máscara devem ser cumpridas as medidas de etiquetas respiratórias - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- ◇ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- ◇ Assegurar o fardamento (roupa e calçado) adequado, para uso exclusivo no trabalho, bem como as habituais proteções para o cabelo;
- ◇ O serviço de refeições deve ser à mesa, estando o empratamento ao encargo do funcionário responsável pelo serviço (as travessas não devem ser colocadas na mesa, para evitar contacto e partilha de utensílios entre os utentes);
- ◇ Nas mesas de refeições não devem estar presentes utensílios de utilização comum (jarros de água, temperos para salada, cestos com pão, cestos com fruta e outros);
- ◇ Os guardanapos devem ser de papel e de utilização única;
- ◇ Caso a utilização de toalhas de mesa seja uma prática da instituição, as toalhas devem ser de utilização única;
- ◇ Deve ser oferecida uma solução alcoólica aos utentes para higienizarem as mãos antes e depois das refeições;
- ◇ Nos espaços comuns só devem estar utentes e funcionários sem sintomas respiratórios agudos;
- ◇ Os casos suspeitos e os casos confirmados nunca deverão deslocar-se aos espaços comuns, devendo fazer as refeições nos quartos onde estão isolados.



Orientações específicas para a **distribuição de refeições no contexto do apoio domiciliário**:

- ◇ Assegurar a higienização do veículo de transporte antes e depois de cada momento de distribuição de refeições;
- ◇ Assegurar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum no carro de transporte várias vezes ao dia (ex.: volante do meio de transporte, caixa de velocidades, puxadores das portas do carro);
- ◇ Assegurar um bom acondicionamento das refeições/produtos alimentares, em equipamentos/utensílios adequados a cada faixa de temperatura;
- ◇ Para os colaboradores que fazem a distribuição de refeições em contexto de apoio domiciliário, deve ser assegurada a disponibilidade de uma solução portátil à base de álcool e toalhetas para desinfeção frequente das mãos, entre as diferentes entregas ao domicílio;
- ◇ Utilizar máscara cirúrgica no momento da entrega ao domicílio.



PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES

Assegurar as boas práticas de higiene durante a preparação e confeção dos alimentos pelos manipuladores faz parte do dia-a-dia de todas as instituições que fornecem refeições. Mas reforçar estas boas práticas neste período é de extrema importância. Assim, destacam-se as “Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura” definidas pela Organização Mundial da Saúde.

MANTER A LIMPEZA



- ◇ Lavar adequadamente as mãos antes de iniciar a preparação/confeção dos alimentos e também frequentemente durante o processo;
- ◇ Lavar as mãos sempre que for à casa de banho;
- ◇ Afixar, em local visível, as instruções emanadas pela DGS sobre a higienização das mãos;
- ◇ Assegurar o cumprimento das medidas de etiqueta respiratória;
- ◇ O fardamento dos manipuladores de alimentos deve ser exclusivo para o local de trabalho e de utilização única. A farda deve ser lavada na própria instituição, sendo que o programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem, lavagem a quente a temperatura de 70 a 90°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina. A farda não deve ser levada para o domicílio dos funcionários, para lavagem em casa;
- ◇ Seguir escrupulosamente os procedimentos do plano de higienização definido na Instituição, alertando que nesta fase a frequência de limpeza deve ser aumentada;
- ◇ Os panos para higienizar devem ser preferencialmente de uso único, ou seja, exclusivo para cada tarefa, sendo necessária a sua lavagem e desinfecção após o término da tarefa. Podem ser diferenciados por 1 código de cores, para cada uma das áreas (ex: vermelho para as áreas de preparação, amarelo para as áreas de confeção e verde para as áreas de distribuição);
- ◇ Higienizar adequada e frequentemente as superfícies, equipamentos e utensílios utilizados na preparação/confeção dos alimentos;



- ◇ Lavar a louça a temperaturas elevada, idealmente a 80-90°C;
- ◇ Limpar e desinfetar regularmente as torneiras, os puxadores, os interruptores, os manípulos de portas e outros equipamentos análogos;
- ◇ Os utensílios de higienização (balde e esfregona) devem ser de uso exclusivo na áreas de alimentação e devem ser higienizados no final de cada utilização;
- ◇ Os produtos a utilizar para a higienização devem ser produtos que não contaminem os alimentos;
- ◇ Não borrifar com desinfetante em spray as áreas de preparação, confeção, bem como empratamento/distribuição dos alimentos.

SEPARAR ALIMENTOS CRUS DE COZINHADOS



- ◇ Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados;
- ◇ Utilizar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e alimentos cozinhados (sugestão – utilizar códigos de cores);
- ◇ Guardar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados;
- ◇ Lavar adequadamente as mãos entre tarefas com alimentos crus e alimentos cozinhados.



COZINHAR BEM OS ALIMENTOS



- ◇ Cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e pescado;
- ◇ Cozinhar a temperaturas acima dos 75°C;
- ◇ No caso das carnes, assegurar que os seus exsudados são claros e não avermelhados.



MANTER OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



- ◇ Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente, mas sim no frigorífico;
- ◇ Preparar os alimentos retirados do frio o mais rapidamente possível;
- ◇ Não deixar os alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente;
- ◇ Refrigerar rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C);
- ◇ Manter os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos. Esta consideração é particularmente relevante para as instituições que necessitem de organizar o seu serviço de refeições em diferentes turnos;
- ◇ O empratamento dos alimentos deve também ser feito a temperaturas apropriadas.



UTILIZAR MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS



- ◇ Lavar muito bem a fruta e os hortícolas (lavagem prolongada com água corrente e abundante; no casos dos hortícolas de folha, a lavagem de ser folha a folha), em especial aqueles que vão ser consumidos em cru. Sempre que necessário, desinfetar com produtos próprios.



A qualidade e a segurança das matérias-primas depende também dos procedimentos adotados durante o **processo de receção/aquisição dos produtos alimentares**:

- ◇ Controlar o horário de receção dos produtos alimentares de modo a que o horário da receção não coincida com períodos de maior volume de trabalho e evitando que se verifique a receção de produtos alimentares de diferentes fornecedores em simultâneo;
- ◇ Lavar adequadamente as mãos antes e depois da receção dos produtos alimentares;
- ◇ Utilizar equipamento de proteção do fardamento habitual para o momento da receção (utilizar uma bata descartável ou em alternativa pode ser também utilizado um avental descartável, que é de utilização exclusiva para esta tarefa). Podem ser também utilizadas luvas para a realização desta tarefa, sendo que a sua utilização deve ser exclusiva para este efeito;
- ◇ Verificar as características dos produtos alimentares quando à sua higiene e salubridade, no momento da receção/aquisição;
- ◇ Descartar e remover as embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos;
- ◇ Armazenar os produtos alimentares com a maior celeridade possível, em particular para os produtos que requerem armazenamento à temperatura de refrigeração ou congelação, de modo a não interromper a cadeia de frio.