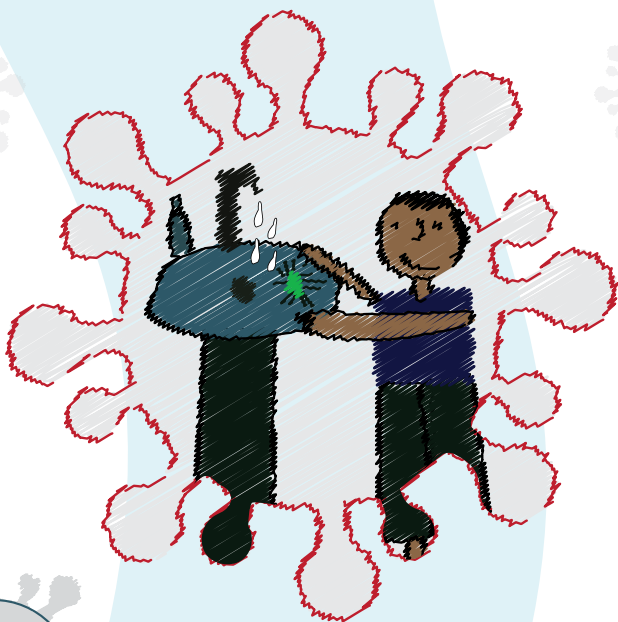



Guia sobre a higienização e a organização das creches durante e pós pandemia «COVID-19»



Mathias 7 anos
Junho de 2020



INDÍCE

Título:  Guia sobre a higienização e a organização das creches durante e pós pandemia «COVID-19»

Edição e Propriedade:
Ministério da Família e Inclusão Social

Foto da capa:
Gentilmente cedida pela consultora

Consultora:
Fiorella Adriano

Financiamento: 
UNICEF - no âmbito do Programa Reforço da qualidade da Educação em Cabo Verde 2018 - 2022

Tiragem:
300

Data de produção:
Junho de 2020

INTRODUÇÃO	4
1. ENQUADRAMENTO COVID -19	6
1.1. O COVID-19 no mundo e em Cabo Verde	6
1.2. COVID-19: noções gerais.....	7
2. ENQUADRAMENTO DAS MEDIDAS DO GUIA	9
3. CONDIÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO DOS DIFERENTES ESPAÇOS DAS CRECHES, DOS FUNCIONÁRIOS E DAS CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA	10
3.1. Higienização dos diferentes espaços da creche	10
3.2. Normas de Comportamento e Higiene dos Funcionários.....	17
3.3. Normas de Comportamento e Higiene das Crianças.....	18
4. ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E FUNCIONAMENTOS DAS CRECHES NO PERÍODO DE PANDEMIA	20
4.1. Organização dos espaços e do funcionamento.....	20
4.2. Organização das atividades.....	22
4.3. Forma de atuação perante um caso suspeito.....	23
5. REFORÇO NATURAL DO SISTEMA IMUNITÁRIO	24
5.1. Imunidade.....	24
5.2. Higiene dos alimentos.....	25
REFERÊNCIAS	26

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo Coronavírus (SARS-COV2) é uma emergência de saúde pública que vem causando milhares casos e óbitos em vários países. Essa pandemia veio alterar profundamente as relações humanas, resultado de várias restrições como o distanciamento social.

O Estado de Emergência do país decretado pelo Presidente da República, a 28 de março de 2020, através do [Decreto-Presidencial nº 06/2020](#), impôs o encerramento de todas as atividades consideradas não essenciais, com o risco de contágio acrescido e de aglomeração de pessoas (1). Terminado o Estado de Emergência, inclusive na Ilha de Santiago, no dia 29 de maio 2020 às 24 horas, foi declarada o Estado de Calamidade (resolução nº76/2020, Boletim Oficial), com previsão de retoma faseada do funcionamento de serviços, nomeadamente das creches.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como **“um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de infeções e enfermidade”**.

Sendo certo que o vírus não irá desaparecer de um dia para o outro, há que aprender a conviver, por tempo indeterminado, com o COVID - 19.

O isolamento prolongado, para além do risco de contágio está a causar preocupações quer a nível psicológico, organizacional, quer a nível familiar.

Em vários países, alguns sectores, nomeadamente aqueles ligados à saúde, segurança, trabalho, entre outros, continuam a trabalhar ou estarão a retomar, gradualmente, as suas funções, pelo que existe a exigência / necessidade social da reabertura das creches.

É preciso encontrar mecanismos / estratégias que permitam conciliar a necessidade da abertura das creches com as medidas de prevenção, reduzindo ao mínimo o risco da propagação da infecção nas crianças. Por outro lado, é preciso aprender a conviver, por tempo indeterminado, com o COVID-19, já que este não vai desaparecer de forma repentina.

Mas como conciliar a necessidade da reabertura, em segurança, com o medo e o risco de contágio das nossas crianças?

É neste sentido, e no âmbito de implementação do Plano Nacional de Cuidados, que a Direção Geral da Inclusão Social, na qualidade de órgão coordenador das Políticas Públicas voltadas para crianças dos 0 aos 3 anos de idade, em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) em Cabo Verde, decidiu elaborar o presente **“Guia**

sobre a higienização e a organização das creches durante e pós pandemia Covid-19”.

O mesmo destina-se a entidades gestoras e profissionais que trabalham nas creches.

O objetivo é contribuir para o processo de reabertura das creches, em condições que minimizem o risco de transmissão do COVID-19 e de outras doenças evitáveis, com base num instrumento orientador padrões mínimos, recomendações e procedimentos de rotina de cumprimento obrigatório, nomeadamente quanto a:

- a) Cuidados de higiene dos diferentes espaços das creches, dos funcionários e para com as crianças;
- b) Organização dos espaços e funcionamentos das creches durante o período de pandemia.

Contém ainda recomendações para o reforço natural do sistema imunitário da criança.

1. ENQUADRAMENTO COVID-19

1.1. O COVID-19 no mundo e em Cabo Verde

O novo Coronavírus foi descoberto a 31 de dezembro de 2019, após inúmeros casos aparentes de pneumonia registrados na cidade de Wuhan na China. Análises de sequenciamento levadas a cabo a 7 de janeiro de 2020 permitiram à OMS (Organização Mundial da Saúde), identificar o novo coronavírus causador da doença denominada COVID-19 (Corona Vírus Disease 2019).

Em pouco tempo expandiu-se globalmente, tornando-se numa pandemia (6), inicialmente em outros países Asiáticos e na Europa, com a Espanha e Itália a serem os países mais afetados.

No começo de junho, a nível global os infetados ultrapassaram os 6 milhões e o número de mortos ultrapassou 370 mil pessoas, com os Estados Unidos e o Brasil a constituírem os países mais atingidos.

Em África, após o primeiro caso registado no Egito a 14 de fevereiro de 2020, o vírus espalhou-se em 54 países, com o Egito e a África do Sul a liderar em números de casos confirmados.

Em Cabo Verde, após o primeiro caso confirmado na Ilha de Boa Vista a 20 de março de 2020, a situação evoluiu registrando centenas de casos confirmados, sendo a Ilha de Santiago a mais atingida. No seguimento do registo dos primeiros casos nas Ilhas de Boa Vista e Santiago, o Estado de Emergência (EE) nacional foi decretado

pelo Presidente da República, desde o passado dia 29 de março do corrente ano, e por três vezes renovado e, no caso de Santiago, prolongado até 29 de maio último. Não foram confirmados novos casos de COVID-19 nas seis ilhas seguintes; Santo Antão, São Nicolau, Sal, Maio, Fogo, e Brava, e após alguma calma, desde 26 de maio, dados levantados até 04 de junho último, e divulgados pela Direção Nacional de Saúde dão conta de novos casos de COVID-19 nas ilhas de Boas Vista, Santiago, São Vicente e Sal.

1.2. COVID-19: noções gerais

COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-COV2, que apresenta um quadro clínico que varia de infeções assintomáticas a quadros respiratórios graves (1;6).

A transmissão do novo coronavírus ocorre pelo contato com o vírus, que é transportado por gotículas de saliva expelidas pela fala, tosse ou espirro das pessoas infetadas.

A infeção dá-se quando estas gotículas entram em contato com a mucosa dos olhos, nariz e boca. Estas gotículas com o vírus podem estar presentes no ar, ao serem expelidas, ou podem

permanecer por algumas horas ou dias sobre superfícies contaminadas, como o rosto, mãos e objetos (1;2)

Para evitar o contágio, a Organização Mundial de Saúde, recomenda o seguinte:

- Distanciamento social, (ficar em casa, sair na rua para o estritamente necessário, manter uma distancia de pelo menos 1 metro e meio das pessoas);
- Normas de higiene específicas e reforçadas, entres as quais a lavagem frequente das mãos, com água e sabão, e o uso de álcool em

gel (de preferência, quando possível, lavar as mãos);

• Evitar tocar os olhos, nariz, e a boca;

• Seguir as normas de etiqueta respiratória:

- Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel ou use o antebraço, de seguida deite os lenços usados no lixo e lave bem as mãos);

- Evite lugares com muitas pessoas e use máscara.

- Use máscaras faciais em espaços fechados com múltiplas pessoas (obrigatoriedade de utilização em Cabo Verde:

[Decreto-Lei nº 47/2020, de 25 de](#)

[abril.](#)

2. ENQUADRAMENTO DAS MEDIDAS DO GUIA

É preciso lembrar as características principais do desenvolvimento infantil, na faixa etária de 0 a 3 anos. As crianças nesta faixa etária desenvolvem e aprendem brincando, usando os cinco sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar.

Quando o bebé nasce o seu ponto de partida para conhecer o mundo é através da boca, quando ele descobre as mãos, a primeira coisa que faz é coloca-las na boca. Quando ele começa a gatinhar e explorar outros objetos, também, levamos à boca para captar o máximo de informações sobre aquela novidade. A necessidade de examinar tudo com a boca persiste até os 2-3 anos. Crianças nesta faixa etária precisam e procuram o contacto físico, brincam próximos uns aos outros.

As creches prestam cuidados e são “um sítio para brincar” e devido às características típicas das crianças desta idade, impor-lhes regras de comportamento de distanciamento social pode representar um importante desafio.

No entanto os gestores e os funcionários das creches devem fazer tudo o que estiver ao seu alcance para ajudar a minimizar o risco de transmissão do COVID-19 e de outras doenças transmissíveis, adotando medidas e comportamentos de higiene pessoal para estes e para todos que frequentem as creches, assim como de higienização e organização dos espaços e do funcionamento dos serviços.

3. CONDIÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO DOS DIFERENTES ESPAÇOS DAS CRECHES, DOS FUNCIONÁRIOS E DAS CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

3.1. Higienização dos diferentes espaços da creche

Superfícies críticas na transmissão do COVID-19

Embora a OMS não tenha encontrado evidências conclusivas de que o COVID-19 se possa alastrar através do contato com uma superfície artificial, a própria instituição mantém a sua recomendação a favor da desinfecção de superfícies e objetos, de forma a evitar que as superfícies possam constituir-se como reservatório do vírus.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente ao longo do dia, como maçanetas de portas, interruptores de luz, mesas,

brinquedos, e no caso específico das creches, considerando que as crianças adoram se deitar no chão, também este precisa de uma limpeza adequada (1,2,3).

MEDIDAS GERAIS

I - Cada creche deve estabelecer um PLANO DE CONTINGÊNCIA e um PLANO DE ROTINA DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO.

PLANO DE CONTINGÊNCIA deve ser elaborado de acordo com o plano nacional de contingência (de acordo com o estipulado no B.O nº 65, de 29 de maio de 2020), contemplando:

- Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19;
- A atualização dos contactos de emergência das crianças e do fluxo de

informação aos pais ou a quem exerça o poder paternal;

c) Formação a todos os funcionários relativa ao plano de contingência e às medidas de prevenção e controlo da transmissão do COVID-19;

d) Gestão dos recursos humanos de forma a prever substituições na eventualidade de faltas ou por necessidade de isolamento;

e) Recomendações sobre a realização de testes de despiste aos funcionários

O PLANO DE ROTINA DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO deve:

- Ser redigido de forma clara e estar afixado em locais visíveis na creche;
- Apresentar um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e da frequência com que é realizada.

II - Os profissionais de limpeza devem ter indicações dos produtos, as diluições e da forma de aplicação dos mesmos, para que possam fazer o uso **correto;**

III - Todos os produtos devem ser colocados em lugar apropriado, longe do alcance das crianças.

TÉCNICAS DE LIMPEZA

- A limpeza deve ser sempre húmida;
- Deve ser realizada sempre no sentido de **cima para baixo**, e das **áreas mais limpas para as mais sujas.**

MATERIAIS DE LIMPEZA

RECOMENDADO: os panos de limpeza devem ser de uso único e descartável (ex. rolos grande de papel de limpeza).

EM ALTERNATIVA: para cada sala e cada espaço, usar panos de cores diferentes, adequadamente lavados e desinfetados no fim do dia.

O balde e a esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes no final do dia.

O balde e a esfregona usados na casa de banho, não devem ser usados em outros espaços.

Para a limpeza das aéreas externas a vassoura, o balde e a esfregona, devem ser de uso exclusivo.

PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

- Os detergentes a usar são os comuns de limpeza doméstica;
- Os desinfetantes mais eficazes são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio, com uma concentração de 5% de cloro livre na forma original), a uma concentração do 0,1%. Pode ser usada em todas as superfícies, excetos as metálicas.
- Álcool a 70%, usado para uma desinfeção rápida e em superfícies metálicas.

FREQUÊNCIA DE LIMPEZA

- **Brinquedos:** lavagem diária com água e detergente, e sucessiva imersão em uma solução de água e hipoclorito de sódio a 0,1 % durante 30 minutos. No caso dos brinquedos de uso frequente, lavar com água e detergente no mínimo

2 a 3 vez por dia;

- **Áreas externas:** no fim do dia o baloiço, a escorrega e o chão devem ser limpos com água e detergente.

NOTA: entre o uso do espaço, por um grupo de crianças, e por outro grupo, devem ser limpos com água e detergente as partes de toque mais frequente.

- **Superfícies, piso, mesas:** lavagem com água e detergente, no mínimo 2 vezes por dia.
- **Antes do fecho do serviço:** desinfetar todo o chão com água e lixívia (hipoclorito de sódio) a 0,1%;
- **Casas de banho:** lavagem com água e detergente, 3 vezes por dia. A seguir, proceder à desinfeção com hipoclorito de sódio (diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água).

- **Fraldário:** as superfícies devem ser revestidas com uma capa plástica sem fissuras, e serem limpas com álcool 70% e um pano de papel descartável, depois de cada uso. Duas vezes por dia, lavar com água e detergente e a seguir proceder à desinfeção com solução de hipoclorito de sódio 0,1%. (Fonte 2;3)

NOTA: instruções para a preparação na secção “Na Prática”

LIMPEZA DA SALA DE ISOLAMENTO

Se não for utilizada: limpar todos os dias com água e detergente.

Se for utilizada: lavar primeiro com água e detergente.

De seguida, usar lixívia com diluição 0,1%:

Balde com 5 L de água e 100 ml de lixívia).

Spray: 10 ml de lixívia em 500 ml de água. (3)

HIPOCLORITO DE SÓDIO

A solução de hipoclorito de sódio, presente no comércio (lixívia comum) apresenta-se com uma % de cloro livre a 5%.

Para conseguir uma % de **0,1%**: 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água
1 ml para 99 ml de água
10 ml para 990 ml de água
50 ml para 4,950 litros de água

NA PRÁTICA

Para lavar o chão:

- ✓ Utilizar um balde com 5L de água
- ✓ Usar uma garrafa de água de 5L: colocar esta quantidade no balde, marcar o nível de água do lado do fora do balde, com um marcador permanente (imagem 1)
- ✓ Para medir a lixívia, usar uma garrafa plástica pequena, marcar o nível 50ml

DICA: recorrer à ajuda de um biberão



(imagem 1)



Para lavar as superfícies:

- ✓ Utilizar um frasco limpo de spray multiuso: colocar 500 ml de água, marcar o nível, juntar 5ml de lixívia

DICA: Usar como auxílio uma seringa ou uma colher de 5 ml - aquele que normalmente se encontra com os xaropes (imagem 2)

Para a casa de banho:

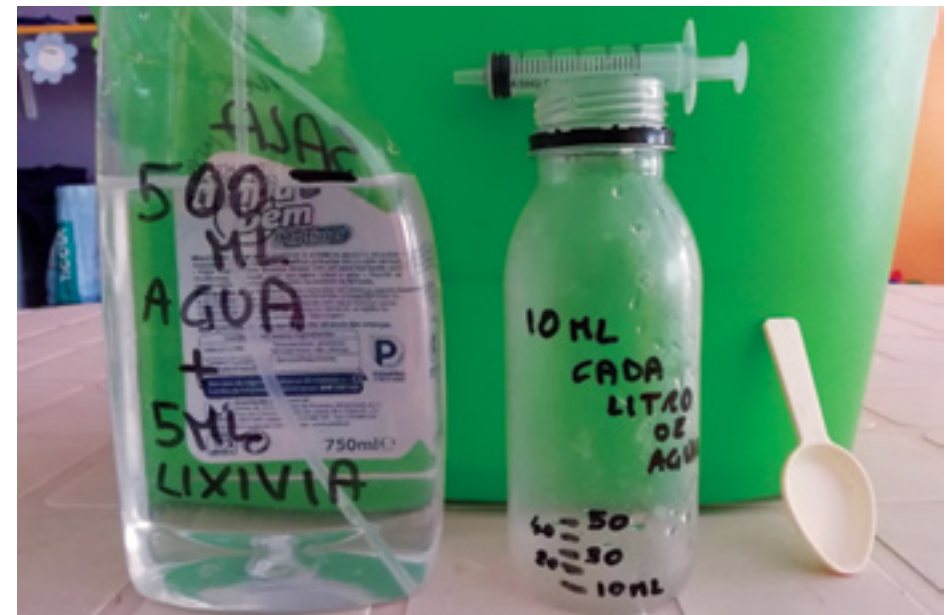
- ✓ Diluição de 1/50



Balde: 100 ml de lixívia em 5L de água

Spray: 10 ml de lixívia em 500 ml de água

(imagem 2)

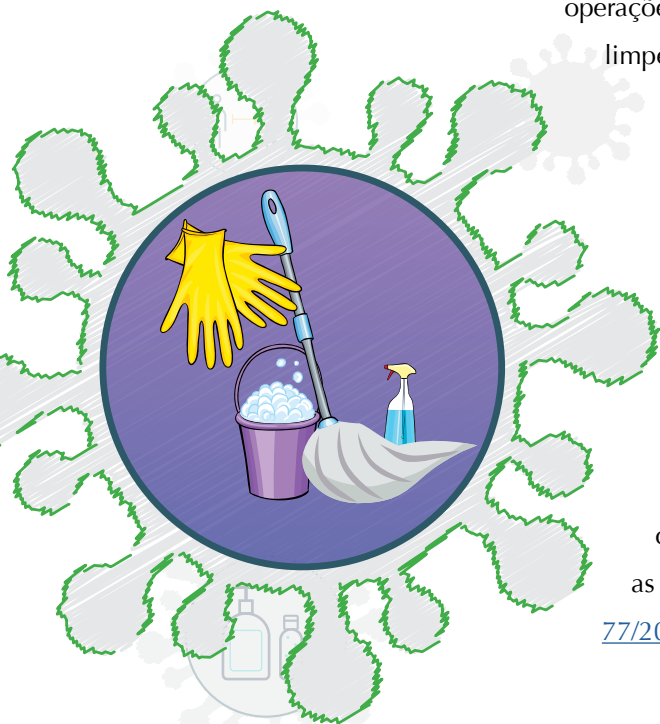


OBS:

◆ Refazer, diariamente, a solução: o hipoclorito de sódio é sensível à presença de luz e calor;

◆ Usar luvas de limpeza em todas as operações e bata destinada só para a limpeza;

◆ O lixo das creches é lixo comum, então não precisa dum tratamento especial. No caso particular de resíduos produzidos de uma criança suspeita, os mesmos devem ser colocados em duplo saco de plástico e fechados, com um adesivo, conforme as orientações da [Resolução nº 77/2020 de 25 de Abril](#).



3.2. Normas de Comportamento e Higiene dos Funcionários

- Controlar a temperatura corpórea antes de sair de casa;
- Trocar os sapatos antes de entrar na creche, usando calçado de uso exclusivo no espaço;
- Lavar as mãos, logo ao entrar na creche e frequentemente ao longo do dia;
- Não usar pulseiras, anéis, relógios, colares ou brincos. Manter as unhas curtas e sem esmalte;
- Vestir a bata / uniforme, limpa, quando chegar na creche;
- Usar máscara de proteção: apesar da importância do contacto visual com crianças desta idade e da dificuldade na sua utilização correta (as crianças com certeza vão querer tocar ou tirar), o uso da máscara representa uma das medidas de prevenção na transmissão do COVID-19

decretadas pelo Governo ([Decreto-Lei nº 47/2020, de 25 de abril](#)). Ver ainda [Site COVID-19 Regras de utilização das máscaras](#)

USO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PELOS FUNCIONÁRIOS DE LIMPEZA

Nesta fase de possível contágio pelo vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:

- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa de casa);
- Máscara de proteção, bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfetantes. Diariamente, usar a bata / uniforme limpo e calçado próprio de uso exclusivo para a limpeza.

Veja sobre uso Correto das máscaras descartáveis e [sobre uso correto das máscaras de pano](#).

[Veja ainda sobre erros que deve evitar no uso das máscaras](#)

BATA / UNIFORME

Ideal: deve ser lavada no local de trabalho e, preferencialmente, em máquina com ciclo de lavagem e desinfecção pelo calor

Alternativa: lavada em casa, lavar separadamente, antes com água e sabão azul, e depois colocar de molho por 30 minutos em água e lixívia e deixar secar ao sol.

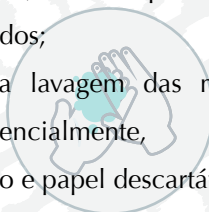


3.3. Normas de Comportamento e Higiene das Crianças

O uso de máscara em crianças, nesta faixa etária, além de ser desaconselhado até os 2 anos, segundo as últimas recomendações da OMS, é praticamente impossível de se conseguir: as crianças irão tocar e tirar frequentemente, e pior ainda, querer trocar uma com outra (4,2).

Na entrada da creche:

- Sapatos à porta. Usar meias ou calçado de uso exclusivo no espaço;
- Lavar e esfregar as mãos com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos;
- Para a lavagem das mãos usar, preferencialmente, sabonete líquido e papel descartável;
- Proceder ao controlo da temperatura corporal: o



termómetro deve ser desinfetado com álcool a 70%, imediatamente depois do uso.

Casa de banho:

- Levar uma criança de cada vez.

Fraldário:

- Usar um pano individual de cada criança, na hora da troca.
- O pano deve ser trazido de casa, estar guardado dentro da mochila, trocado todos os dias em casa, e identificado com o nome da criança).

Colchão ou Berço:

- Usar sempre o mesmo para cada criança, uso de lençol pessoal.

LAVAR AS MÃOS frequentemente com água e sabão líquido ou com álcool



gel, em alternativa. [Ver Informativo sobre lavagem correta das mãos](#)

CRIANÇAS ATÉ 8 / 10 MESES: com os bebés que ainda não sabem gatinhar, por óbvias razões é mais fácil aplicar as medidas de distanciamento social e evitar as trocas de brinquedos.

Isso não significa tomar menos cuidados em relação às normas de higiene.

Crianças nesta faixa etária, precisam de muito contacto físico e de serem levadas ao colo. Neste sentido, os funcionários devem tomar o maior cuidado em lavar sempre as suas mãos, para não se tornarem em veículos de transmissão.

De acordo com a letra K, n.º 2.3 da [Resolução nº 77/2020](#), de 29 de Abril:



4. ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E FUNCIONAMENTOS DAS CRECHES NO PERÍODO DE PANDEMIA

4.1. Organização dos espaços e do funcionamento

O objetivo principal é evitar o cruzamento entre muitas crianças ao mesmo tempo.

“As crianças e funcionários devem ser organizados em salas fixas (a cada deve corresponder apenas um grupo) e os espaços definidos em função deste seccionamento de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes”.

Devem ser adotadas algumas medidas essenciais:

- Reduzir a lotação de cada sala para 7 crianças no máximo;
- Em alternativa, propor turmas alternadas: um grupo de manhã e outro grupo de tarde, e manter sempre o(s) mesmo(s) cuidador(s) na sala;

- Evitar juntar as crianças na hora de entrada e saída: cada criança deve ser recebida pelo(s) cuidador(s) da sala e seguir de imediato para a respetiva sala. A mesma estratégia deve ser utilizada na hora de saída;
- Os pais não devem entrar na creche, e durante o tempo de espera na frente da creche, devem usar máscaras de proteção e respeitar a distância de segurança;
- Devem ser suspensas todas as festas e convívios em ambiente fora da sala ou com pessoas que não frequentem a sala e que impliquem aglomeração de pessoas (por exemplo: Natal, aniversários, etc.);
- As refeições devem passar a ser servidas nas salas, evitando assim juntar as crianças na hora das refeições;

- Evitar juntar as crianças na utilização da casa de banho, deixando entrar uma criança de cada vez;
- Identificar uma sala de isolamento, para poder isolar prontamente eventuais crianças ou funcionários que durante o decorrer do dia possam, eventualmente, manifestar sintomas suspeitos;
- Privilegiar, sempre que possível, a implementação das atividades com as crianças em espaços abertos, fazendo boa gestão e higienização dos espaços de uso comum, antes e depois de serem utilizados por cada grupo;
- Evitar juntar os grupos de salas diferentes no pátio: utilizar o espaço em horários alternados;
- Evitar juntar os grupos na hora de dormir: cada um dorme na sua sala, no seu berço ou colchão, colocados a uma distância de segurança de, pelo menos 1.5 metros uns dos outros, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas (2,3,4,8);
- Caso haja equipamento como ar condicionado, este nunca deve ser ligado em modo de recirculação de ar. Deve ser mantida uma adequada e frequente manutenção dos sistemas de filtragem.



4.2. Organização das atividades

O objetivo principal é evitar o cruzamento entre muitas crianças ao mesmo tempo.

Para isso recomenda-se:

- Nas salas, os brinquedos deverão ser reduzidos a um número mínimo possível e os não laváveis não devem estar presentes;
- Não trazer brinquedos de casa;
- Como não é possível evitar o contato entre as crianças, sempre que possível usar espaços abertos para a realização das atividades;
- Privilegiar atividades em movimento que, além de fazer muito bem à saúde da criança, evita que as mesmas estejam muito próximas umas das outras;
- Nas atividades sentadas na mesa: manter uma distância de 1,5 metros (Resolução n.º 47/2020, de 25 de Abril, ponto 2.2);
- Fornecer a cada criança o mesmo material, para evitar a troca do mesmo (Resolução n.º 47/2020, de 25 de Abril, ponto 2.6 (a))



4.3. Forma de atuação perante um caso suspeito

Perante a identificação de um caso suspeito, de acordo com o [Boletim Oficial: resolução n.º 77/2020](#), devem ser adotadas as seguintes medidas:

- Este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no **PLANO DE CONTINGÊNCIA**;
- Os pais ou quem exercer o poder paternal do caso suspeito, devem ser imediatamente contactados para levar a criança e aconselhados a contactar a linha verde COVID-19 (800 11 12), que também deverá ser feito pela própria creche;
- Todos os pais ou quem exercer o poder paternal das demais crianças devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição;
- Deve reforçar-se a limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento (ver: higienização página 7);
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e fechados, preferencialmente com um adesivo.



NOTA: as mesmas orientações se aplicam no caso dos profissionais da creche.

5. REFORÇO NATURAL DO SISTEMA IMUNITÁRIO

5.1. Imunidade

Imunidade é o nome que damos à capacidade do organismo de se defender de invasores, no caso vírus, bactérias ou fungos que possam causar doenças. Quando estamos com a imunidade baixa, ficamos muito mais propensos a ter pequenas ou até grandes infeções e quadros como gripe e / ou COVID-19. Um bom sistema imunitário ajuda a proteger as nossas crianças.

Então, vamos fazer de tudo para ajudá-las, promovendo:

- ◆ Atividade física ao ar livre;
- ◆ Alimentação saudável propondo um menu adequado.

DICA: compre os alimentos nos mercados com produtos locais.

Caso os alimentos sejam fornecidos pelos pais, indicar-lhes os alimentos e as atitudes corretas (5):

a. Incluir na dieta diária fruta e vegetais: alimentos que são ricos em vitaminas e minerais;

b. Lanches saudáveis: frutas frescas picadas ou secas, ovos cozidos, biscoitos ou bolos caseiros, queijo, iogurte natural (sem açúcar), amêndoa ou outras opções saudáveis disponíveis localmente. Esses alimentos são nutritivos, saciam mais e ajudam a criar hábitos alimentares saudáveis;

c. Limite alimentos ultra processados (tipo batatas fritas prontas, refrigerantes, sopas prontas, etc.), pois apresentam excesso de sal, gordura e açúcar sendo nutricionalmente desequilibrados.

5.2. Higiene dos alimentos

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), até ao momento não existe evidência de qualquer tipo de contaminação do COVID-19 através do consumo de alimentos cozinhados ou crus.

Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada (7):

- É importante higienizar corretamente todos os alimentos crus para evitar a contaminação por microrganismos (1 colher de sopa de lixívia para 1 L de água);
- Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- Os utensílios usados na preparação das refeições (talheres, facas de corte, espátulas, pegadores etc.) e as superfícies de preparo

(bancadas, tábuas de corte e mesas), também devem ser higienizados corretamente pois podem ser fontes de contaminação;

- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;
- A higienização das superfícies da cozinha, deverá ser feita com lixívia (hipoclorito de sódio a 0,1% veja a secção - “Na Prática”), pois ela consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilizar vinagre e bicarbonato de sódio;
- Os vírus e bactérias são causadores de doenças e podem multiplicar-se rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente, portanto, é fundamental conservar os alimentos a temperaturas seguras (abaixo de 5 °C ou acima de 60 °C), para adiar a multiplicação desses microrganismos;
- Durante a preparação e confeção, devem ser adotadas as medidas de etiqueta respiratória.

REFERÊNCIAS:

1. [Site oficial sobre o COVID-19 do Governo de Cabo Verde](#)
2. Organização Mundial da Saúde:
 - a) [OMS-Publicações em PT](#)
 - b) [OMS-África](#)
3. [DGS/Portugal:Directrizes da DGS PT- orientações e circulares](#)
4. [Politecnico Torino](#)
5. [UNICEF: Dicas de alimentação fácil, acessível e saudável durante o surto da doença do coronavírus \(Covid-19\)](#)
6. [The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#)
7. [Instituto Nacional de Saúde Publica: Covid-19 e Nutrição](#)
8. [Boletim Oficial: resolução nº76/2020](#)
9. [Boletim Oficial: resolução nº 77/2020](#)
10. [Imprensa Nacional: Legislação nacional relacionado ao COVID-19](#)
11. [Medidas COVID-19-Site oficial COVID-19](#)
12. [Guia das Exigências mínimas de Produção e de Uso de Máscaras Reutilizáveis para Uso Comunitário](#)
13. [Site COVID-19 Regras de utilização das máscaras](#)

