



**FICASE**

Fundação Caboverdiana  
de Acção Social Escolar

**ANO LETIVO 2020/2021**

# **GUIA DE ORIENTAÇÕES**

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE ESCOLAR**

 262 15 45  

 [info@ficase.gov.cv](mailto:info@ficase.gov.cv)  

 CP: 21 A, Achada Stº António, Praia - Cabo Verde

[www.ficase.cv](http://www.ficase.cv)

## **FICHA TÉCNICA**

### **Título**

Guia de Orientações

Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar, Ano Letivo 2020/2021

### **Editora/Propriedade**

FICASE (Fundação Cabo-verdiana de Ação Social Escolar)

### **Coordenação**

Direção de Alimentação e Saúde Escolar

### **Elaboração**

Direção de Alimentação e Saúde Escolar

Direção de Comunicação e Informação

### **Endereço**

C.P. 21 A, Achada Santo António, Praia – Cabo Verde

**Tel.:** +238 262 15 45

**Email:** [info@ficase.gov.cv](mailto:info@ficase.gov.cv)

**Site:** [www.ficase.cv](http://www.ficase.cv)

### **Publicação**

Outubro 2020

## ÍNDICE

1. Enquadramento .....	4
2. Objetivos .....	5
3. Fornecimento de Refeições Escolares .....	5
4. Gestão de Equipas/Colaboradores .....	7
5. Higiene Pessoal .....	8
6. Receção e Armazenamento dos Géneros Alimentícios e outros Consumíveis .....	10
7. Preparação, Confeção e Distribuição de Refeições .....	11
9. Cantinas/Lançonetes das Escolas Básicas e Secundárias .....	13
10. Kit do Cabaz Básico <sup>4</sup> .....	14
11. Considerações Gerais .....	15
12. Educação Alimentar e Ações de Sensibilização para a Comunidade Escolar .....	16

### Sites com informações úteis:

Governo de Cabo Verde: [www.governo.cv](http://www.governo.cv)

Covid-19 em Cabo Verde: [www.covid19.cv](http://www.covid19.cv)

Ministério da Educação: [www.minedu.gov.cv](http://www.minedu.gov.cv)

Ministério da Família e Inclusão Social: [www.mfis.gov.cv](http://www.mfis.gov.cv)

Ministério da Saúde e Segurança Social: [www.minsaude.gov.cv](http://www.minsaude.gov.cv)

FICASE (Fundação Cabo-verdiana de Ação Social Escolar): [www.ficase.cv](http://www.ficase.cv)

---

## 1. Enquadramento

A situação epidemiológica a nível mundial provocada pelo novo coronavírus (COVID -19), impôs aos países a adoção de um conjunto de medidas de caráter preventivo e de contenção da doença. Neste contexto, Cabo Verde, em sintonia com as orientações da Organização Mundial da Saúde, tem adotado um conjunto de medidas de cunho restritivas, porém necessárias e preventivas para fazer face à COVID-19.

No dia 28 de março de 2020, foi decretado o estado de emergência, em Cabo Verde, pelo Presidente da República, através do Decreto-Presidencial nº 06/2020, de 28 de março, regulamentado pelo Decreto-lei nº 36/2020, de 28 de março, aprovando um conjunto de medidas excecionais e extraordinárias. Entre outras medidas, foram suspensas as atividades letivas e não letivas com presença de crianças e alunos em estabelecimentos de educação e ensino.

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a suspensão dos programas de alimentação representará um desafio para garantir a segurança alimentar e o estado nutricional de muitas crianças, especialmente as que pertencem aos grupos mais vulneráveis da população.

A FICASE dentro do seu campo de ação, através do Programa Nacional de Alimentação Escolar garante refeição quente a todos os alunos do ensino básico e do pré-escolar, que representam ≈ 20% da população Cabo-verdiana, bem como desenvolve iniciativas que contribuem para a promoção da saúde, hábitos e comportamentos saudáveis, trabalhadas de forma transversal e integradas no currículo escolar e em articulação com outros atores institucionais e locais com responsabilidade em matéria de educação e saúde.

Deste modo, impõe-se que antes da reabertura do ano letivo 2020/2021, sejam assegurados procedimentos em todas as instituições do ensino escolar, garantindo assim o fornecimento de refeições às crianças e alunos em condições que garantam a segurança sanitária a toda comunidade educativa.

Neste sentido, para implementar as medidas preventivas recomendadas pelas autoridades sanitárias nas escolas, a FICASE propõe este guia com orientações que contribuem para a melhoria das condições sanitárias de funcionamento das Cantinas Escolares e, por conseguinte, maior segurança à comunidade educativa.

## 2. Objetivos

### O presente Guia de Orientações tem como objetivos:

- ✓ Estabelecer orientações para a comunidade educativa no contexto do fornecimento de refeições escolares saudáveis e seguras no contexto da pandemia da COVID-19;
- ✓ Estabelecer orientações para a comunidade educativa sobre atividades de sensibilização e educação alimentar no contexto da pandemia da COVID-19.

## 3. Fornecimento de Refeições Escolares

As “Cantinas Escolares”, bem como as “Lanchonetes”<sup>1</sup> assumem um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Devem fornecer refeições e alimentos nutricionalmente equilibrados, saudáveis e seguros a todas as crianças e alunos, não obstante o estatuto socioeconómico das suas famílias.

Não existe evidência da transmissão do SARS-CoV-2 (COVID-19) através dos alimentos, contudo locais aonde são preparados e distribuídos os alimentos apresentam um maior potencial de transmissão, pelo facto de serem espaços frequentados por um elevado número de pessoas da comunidade escolar, habitualmente por um longo período de tempo. É de extrema importância reforçar as medidas de organização e de higiene que se implementam nestes espaços, impedindo a contaminação e propagação do Covid-19 pela comunidade educativa.

Em situação de pandemia, independentemente dos estabelecimentos de ensino permanecerem abertos ou ser decretado o seu encerramento, o fornecimento de refeições escolares deverá ser assegurado, prevenindo o surgimento e agravamento de situações de insegurança alimentar e nutricional. Estas refeições devem ser completas, variadas, equilibradas e seguras ajudando a satisfazer as necessidades energéticas e nutricionais das crianças e alunos, bem como respeitar as condições sanitárias e os hábitos culturais.

Considerando o estabelecimento de ensino aberto, o fornecimento de refeições escolares pode ser realizado na escola, cumprindo as recomendações do Ministério da Saúde e da Segurança Social (MSSS), nomeadamente no que respeita a higienização dos refeitórios ou salas de aula, a higienização das mãos por parte dos alunos, cozinheiras e restantes comunidades educativas e o distanciamento social. Caso tal não se revele possível, poderão ser adotadas alternativas, designadamente, o serviço de *takeaway*.

Este modelo de distribuição de refeições permite duas opções: (i) o consumo da refeição na própria escola, em espaços definidos pelo estabelecimento de ensino ou (ii) o consumo da refeição fora da escola, no domicílio das crianças/alunos.

---

<sup>1</sup> Lanchonete: espaço para venda de alimentos explorados por terceiros, dentro dos estabelecimentos de ensino (EBO e ES).

No entanto, enquanto medida excecional e temporária associada à situação epidemiológica da COVID-19, pode ocorrer o encerramento dos estabelecimentos de ensino, numa determinada região ou em todo o país, o que determinará a tomada de medidas que assegurem o fornecimento de refeições escolares às crianças e aos alunos durante esse período.

Na impossibilidade de fornecimento das refeições nos estabelecimentos de ensino, deve considerar-se como opção transitória a composição do Kit do Cabaz Básico que permitam a confeção no domicílio, de refeições adequadas e saudáveis. Importa ainda salientar que o modelo de distribuição de refeições escolares deve atender às necessidades específicas das crianças e dos alunos, sempre que possível.

Qualquer modelo de fornecimento de refeições escolares, independentemente do estabelecimento de ensino se encontrar aberto ou fechado, deve ser sempre adaptado às condições e especificidades logísticas de cada estabelecimento. Adicionalmente, deve-se ter em consideração a região do país, as características da população escolar e do agregado familiar das crianças e dos alunos.

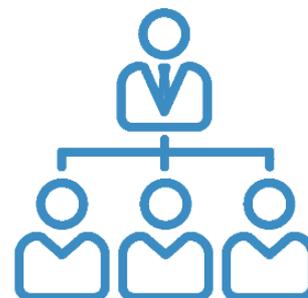
Importa ainda ter em conta que na seleção do modelo de fornecimento de refeições escolares devem ser adotadas medidas que garantam a sustentabilidade alimentar, bem como estratégias concretas para o combate ao desperdício alimentar.

Assim, este Guia apresenta recomendações para os diferentes modelos de fornecimento de refeições escolares, encontrando-se o estabelecimento de ensino aberto ou fechado, prevendo ainda a possibilidade de haver a implementação combinada de vários modelos, de acordo com os pressupostos anteriormente indicados.

Face ao exposto, revela-se determinante a articulação entre as delegações escolares e as diferentes instituições envolvidas no fornecimento de refeições escolares (autarquias, instituições do sector solidário e social, serviços de saúde), de forma a garantir a prestação do melhor serviço.

#### 4. Gestão de Equipas/Colaboradores

- Garantir a existência do Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação da Resolução nº 77/2020 de 25 de Abril;
- Assegurar que é dado a conhecer o Plano de Contingência interno do estabelecimento de ensino e instruir os colaboradores relativamente aos procedimentos a seguir perante a suspeita de um caso de COVID-19;
- Promover a auto monitorização diária do estado de saúde dos colaboradores, dando especial atenção à presença de febre, tosse, dificuldade respiratória, entre outros sintomas relevantes associados;
- Informar os colaboradores sobre quais os sinais e sintomas sugestivos da COVID-19;
- Assegurar que os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19 não se apresentem no local de trabalho, devendo contactar a **Linha 800 11 12**, e proceder de acordo com as indicações fornecidas;
- Garantir que os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19 devem ser considerados como caso (s) suspeito (s) e ser encaminhados para a área de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência;
- Incentivar o reporte de situações de incumprimento das medidas implementadas que podem representar um perigo para a saúde pública;
- Limitar o número de funcionários na área de preparação, confeção e distribuição dos alimentos, mantendo, dentro do possível, a composição das equipas de trabalho;
- Promover o distanciamento físico entre colaboradores, mantendo, pelo menos, 1,5 metros de distância entre colegas de trabalho no desempenho das suas atividades. Em locais de trabalho em que esta medida seja inviável, deve-se considerar medidas alternativas que salvaguardem a saúde dos indivíduos;
- Desincentivar o contacto próximo com pessoas que revelem sintomas de doença respiratória, como tosse e espirros;
- Atribuir a cada colaborador a mesma tarefa (p. ex.: confeção das refeições, distribuição das refeições), sempre que possível;
- Nomear colaboradores específicos para acompanhar as refeições de determinados grupos, atribuindo preferencialmente a cada colaborador o mesmo grupo de alunos. Os professores/monitores (pré-escolar) devem, sempre que possível, prestar acompanhamento às crianças da respetiva sala;



- Afixar informação do MSSS no estabelecimento de ensino alertando para as boas práticas de higiene e lavagem das mãos e orientações para a utilização de soluções à base de álcool;
- Assegurar que as cozinheiras tenham o cartão de sanidade devidamente atualizado pelo serviço de saúde local;
- Promover a aplicação de medidas de etiqueta respiratória;
- Evitar a comparência física no espaço, caso os utilizadores apresentem sinais ou sintomas da COVID-19.

## 5. Higiene Pessoal

- Reforçar através de orientação e informação (p. ex.: cartazes) aos manipuladores de alimentos (cozinheiras), pessoal docente e não docente sobre as boas práticas de higiene das mãos e dos espaços, etiqueta respiratória e procedimentos de colocação da máscara;
- Garantir que durante a realização das atividades os colaboradores cumpram a etiqueta respiratória, de acordo com as recomendações do MSSS e da Organização Mundial da Saúde;
- Promover, em função das condições existentes, a máxima distância possível entre colaboradores/fornecedores/utilizadores e salientar a importância da ausência de contacto físico não essencial (p. ex.: abraços e apertos de mão);
- Garantir condições para que os colaboradores<sup>2</sup> lavem adequadamente as mãos (existência de lavatórios, de preferência com comando pedal ou automático, sabão ou detergente líquido e papel toalha para secagem) e assegurar a referida higienização durante 20 segundos;
- Garantir que os colaboradores<sup>2</sup> lavam as mãos devidamente e frequentemente durante o serviço, nomeadamente no início, na troca de funções, após tocar na cara, após utilização de instalações sanitárias, após mexer em dinheiro, produtos tóxicos e manusear lixo, antes e depois de comer ou fumar;
- Promover a utilização adequada de máscara durante o período de trabalho, isto é, durante todos os momentos de preparação, confeção, distribuição, lavagem de loiça e armazenamento de alimentos, assegurando a compreensão da sua colocação, utilização, remoção e/ou substituição, de acordo com as recomendações do MSSS;
- Garantir que os colaboradores<sup>2</sup> utilizam equipamentos de proteção individual (EPI) exclusivo para o local de trabalho (touca, máscara e batas, diferente do utilizado no exterior);



<sup>2</sup> Colaboradores: pessoal docente e não docente/cozinheiras.

- Evitar conversas desnecessárias, cantar, assobiar ou praticar outros gestos que possam contaminar os alimentos (p. ex.: tocar nos olhos, nariz, cabelo, ouvidos e boca com as mãos);
- Assegurar o cumprimento do plano de higienização das instalações, equipamentos e utensílios de acordo com o Guia para Cozinheiras e equipa das Cantinas Escolares;

**Para mais informações, consulte os seguintes materiais:**

- ✓ Guia para Cozinheiras e Equipa das Cantinas Escolares
- ✓ Conduta de Higiene Pessoal e Saúde para Cozinheiras
- ✓ Plano de Lavagem das Mãos

- Garantir a devida compreensão e o cumprimento do plano de higienização da cozinha por parte dos colaboradores<sup>2</sup> envolvidos (cozinheiras, responsável de cantina, responsável da escola, etc.);
- Afixar em local visível, o plano de limpeza e desinfeção reforçado (maior frequência), assim como, a sua monitorização;
- Garantir que os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) não contaminam os alimentos e são utilizados corretamente;
- Reforçar os planos de higiene e limpeza de todas as áreas de acordo com as orientações do MSSS, nomeadamente as referentes à limpeza e desinfeção de superfícies, dando especial atenção às superfícies que são tocadas frequentemente (p. ex.: maçanetas, torneiras, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, interruptores);
- Assegurar a disponibilização de instruções claras em material escrito e preparação prática dirigida a colaboradores<sup>2</sup>, sobre a prevenção da COVID-19;
- Assegurar que é implementada a seguinte técnica de limpeza:
  - Deve ser sempre húmida;
  - Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas: paredes e teto (se aplicável); superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); equipamentos existentes; instalações sanitárias; o chão deve ser o último a limpar.
- Garantir que a lavagem do chão é efetuada com água e detergente, seguida da desinfeção com solução de lixívia diluída em água, disponível em [www.ficase.cv](http://www.ficase.cv);
- Garantir uma limpeza e desinfeção, no final de cada utilização, dos equipamentos de higienização para o chão (p. ex.: balde e esfregona), que são habitualmente reutilizáveis;
- Garantir que os contentores ou recipientes de lixo são devidamente desinfetados de acordo com as necessidades (mínimo uma vez por dia);

- Garantir o cumprimento do plano de higienização das instalações, equipamentos e utensílios através de uma ficha de registo (*checklists*).

**Para mais informações, consulte os seguintes materiais:**

- ✓ Guia para Cozinheiras e Equipa das Cantinas Escolares
- ✓ Plano de Limpeza e Desinfecção da Cozinha e Armazém
- ✓ Plano de Lavagem e Desinfecção dos Utensílios e Equipamentos
- ✓ Guia sobre a higienização e a organização das creches durante e pós pandemia “Covid-19”, pag.10 a 16

## **6. Receção e Armazenamento dos Géneros Alimentícios e outros Consumíveis**

- Elaborar um plano para a receção de produtos alimentares e do gás;
- Definir e controlar o horário de receção dos produtos alimentares e do gás de modo a que não coincida com períodos de maior volume de trabalho;
- Permitir a entrada do fornecedor, apenas na zona de receção ou destinada para o efeito. Durante a entrega os fornecedores devem estar fardados e usar os EPI (máscara e luvas) e os colaboradores devem efetuar a receção cumprindo o distanciamento social;
- Limitar o acesso ao interior das instalações ao pessoal externo ao serviço (professores, alunos, etc.), afixando sinalética para impedir o acesso a áreas restritas (cozinha e armazém);
- Assegurar a verificação das características dos produtos alimentares relativamente à sua qualidade, higiene e segurança no momento da receção ou aquisição;
- Promover a retirada de todas as caixas e embalagens (quando possíveis) na entrada da unidade, antes de armazenar os produtos;
- Armazenar os produtos alimentares com a maior brevidade possível, particularmente os produtos que necessitam de refrigeração ou congelação, de modo a não interromper a cadeia de frio;
- Assegurar as adequadas condições de conservação, higiene e segurança alimentar, bem como garantir uma correta rotação dos produtos (Primeiro a Entrar, Primeiro a Sair - PEPS).

**Para mais informações, consulte os seguintes materiais:**

- ✓ Guia para Cozinheiras e Equipa das Cantinas Escolares
- ✓ Plano de Receção de Frutas, Legumes e Pescado



## 7. Preparação, Confeção e Distribuição de Refeições

- Seguir as orientações do PNASE, respeitando as porções estabelecidas na ementa de acordo o número de crianças/alunos que compareceram nos estabelecimentos de ensino;
- Garantir que as manipuladoras de alimentos (cozinheiras) lavam as mãos devidamente e frequentemente: antes e depois de manusear alimentos;
- Garantir a higienização frequente dos utensílios, das tábuas de corte e das superfícies da cozinha, de acordo com o plano de higiene e limpeza, antes e depois de preparar cada tipo de alimento;
- Garantir a higienização correta dos alimentos, tendo especial atenção às frutas e legumes (lavagem prolongada com água limpa e imergi-los em uma solução preparada com 10 ml (1 colher de sopa) de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada litro de água tratada por 15 minutos);
- Garantir a higienização das mesas, cadeiras (assentos e encostos) e os utensílios e equipamentos utilizados na distribuição das refeições;
- Garantir a temperatura adequada das refeições no ato da distribuição. Para tal, preparar as refeições para cada período/turno (manhã e tarde separadamente);
- Assegurar que as crianças/alunos higienizam as mãos antes de iniciar a refeição;
- Sensibilizar e desincentivar os alunos para a não partilha dos utensílios (pratos, talheres, copos) e das refeições/alimentos entre si;
- Encorajar as equipas escolares a terem em consideração a importância do desfazamento do intervalo para o almoço entre grupos de crianças/alunos ou turmas, de forma a evitar o cruzamento e permanência do menor número de pessoas possível no mesmo espaço;
- Assegurar a ventilação adequada e renovação frequente do ar, através da abertura de portas e janelas;
- Considerar a possibilidade de deixar a(s) porta(s) de acesso abertas, evitando o seu manuseamento frequente por diferentes pessoas;
- Colocar cartazes visíveis na sala de aula, espaço do refeitório escolar a promover a higienização das mãos e o distanciamento social;
- Planificar a disposição das cadeiras e mesas garantindo o distanciamento físico;



- Assegurar que no caso de poder formar-se uma fila de espera, os alunos(as) são incentivados(as) a manter a distância de, pelo menos, 1,5 metros, podendo ser conseguido através da sinalização do local e/ou informação adequada;
- Promover a colocação de lavatórios para lavagem das mãos à entrada dos refeitórios/salas de aulas;
- Garantir a disponibilização de dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada, saída e outros locais convenientes, associados a uma informação incentivadora e explicativa.

**Para mais informações, consulte os seguintes materiais:**

- ✓ Guia para Cozinheiras e Equipa das Cantinas Escolares
- ✓ Plano de Lavagem e Desinfecção de Frutas e Legumes
- ✓ Guia sobre a higienização e a organização das creches durante e pós pandemia “COVID-19”

## 8. Refeição em *Takeaway*

- Garantir que as refeições sejam produzidas e distribuídas de acordo com as recomendações do PNASE;
- Garantir a temperatura adequada das refeições no ato da distribuição;
- Assegurar que as embalagens para a colocação das refeições sejam levadas de casa e que estejam em adequado estado de higiene e de conservação;
- Garantir que as refeições sejam entregues aos encarregados de educação ou pessoa por este indicado ou aluno(s) que salvasse o transporte seguro do mesmo ao domicílio;
- Assegurar que nos espaços definidos pela escola para a distribuição das refeições são cumpridos os procedimentos de higiene e de distanciamento social.



### 9. Cantinas/Lanchonetes<sup>3</sup> das Escolas Básicas e Secundárias

- Garantir o cumprimento das medidas previstas no plano de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (HACCP);
- Assegurar o cumprimento das recomendações para a manipulação de alimentos;
- Garantir que a Cantina/Lanchonete apresenta condições que permitam o distanciamento físico recomendado entre as pessoas e assegure uma organização que permita cumprir as recomendações;
- Garantir o uso de máscaras por todos os funcionários da Cantina/Lanchonete;
- Garantir que os funcionários e colaboradores da Cantina/Lanchonete cumprem as recomendações de higiene, limpeza, desinfecção e distanciamento recomendados;
- Assegurar que nos pedidos/pagamentos ao balcão, no caso de poder formar-se uma fila de espera, os utilizadores são incentivados a manter a distância de, pelo menos, 1,5 metros, podendo ser conseguido através da sinalização do local e/ou informação adequada;



- Promover a retirada dos elementos decorativos e dos portaguardanapos das mesas;
- Promover que seja evitada a exposição das colheres de café e pacotes de açúcar, se aplicável;
- Garantir a desinfecção adequada de todas as zonas de contacto frequente (p. ex.: maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, bancadas, corrimãos), pelo menos duas vezes por dia;
- Garantir a higienização das mesas, cadeiras (assentos e encostos) e tabuleiros com produtos recomendados após cada utilização;
- Garantir a disponibilização de dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada e noutros locais convenientes, associados a uma informação incentivadora e explicativa;
- Promover a preferência por métodos de pagamento através de meios que permitam evitar o contacto (p. ex.: pagamento eletrónico, terminal de pagamento automático), se aplicável.

<sup>3</sup> Lanchonete: espaço para venda de alimentos explorados por terceiros, dentro dos estabelecimentos de ensino (EBO e ES).

## 10. Kit do Cabaz Básico<sup>4</sup>

- Garantir que na composição do Kit do Cabaz Básico são disponibilizados alimentos de acordo com as recomendações do PNASE;
- Assegurar que as matérias-primas em stock são utilizadas, de modo a evitar o desperdício alimentar;
- Garantir a qualidade higiénico-sanitário dos géneros alimentícios ao longo de todo o processo de composição do Kit, de modo a que sejam adequadamente acondicionados;
- Assegurar, juntamente com a equipa responsável pela alimentação, estratégias que evitem aglomerações de pessoas, sendo o local escolhido para conceção e distribuição do Kit, amplo e arejado;



### ATENÇÃO!

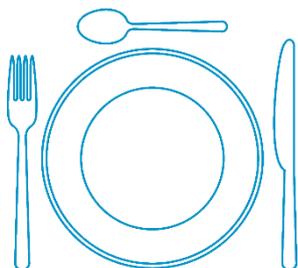
Na hora de distribuir os Kits do Cabaz Básico, recomenda-se que sejam incluídas orientações às famílias dos estudantes para que limpem as embalagens com álcool/água com lixívia ou lavem com água e sabão todos os produtos e embalagens entregues, de preferência, antes destes adentrarem na moradia.

## 11. Considerações Gerais

- Informar os encarregados de educação das crianças e dos alunos, através dos meios de comunicação disponíveis (p. ex.: telefone, redes sociais, website e correio eletrónico), sobre as alterações no fornecimento de refeições escolares, as opções disponíveis que podem ser requeridas, bem como o procedimento a serem adotados de acordo com a modalidade adotada;
- Garantir a confidencialidade de modo a evitar constrangimentos;
- Definir os pontos de entrega das refeições ou Kit do Cabaz Básico, a calendarização e a logística inerente. A estratégia de entrega das refeições escolares deve ser programada de modo a evitar aglomerações de pessoas, garantir o contacto mínimo entre quem entrega e quem recebe, bem como o mínimo de permanência no local de entrega das mesmas;
- Definir uma equipa de profissionais responsáveis e o cronograma de entrega das refeições escolares prontas ou dos Kit do Cabaz Básico, de acordo com a modalidade adotada;
- Assegurar as boas práticas de higiene e de distanciamento social entre colaboradores e famílias, independentemente do tipo de fornecimento de refeições escolares, entregues nos estabelecimentos de ensino;
- Garantir que o colaborador responsável pela entrega das refeições ou dos Kit do Cabaz Básico usa máscara de proteção e luvas adequadamente, e lava e/ou desinfeta as mãos corretamente entre cada entrega;
- Considerar a possibilidade de estabelecer barreiras físicas entre colaboradores e famílias (p. ex.: colocação de painéis de acrílico);
- Incentivar a utilização de máscara e a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores, mesmo que existam barreiras físicas;
- Assegurar a limpeza, a ventilação e a renovação frequente do ar na área destinada à entrega das refeições escolares prontas ou dos Kit do Cabaz Básico;
- Prever a disponibilização de informação destinada às famílias sobre os cuidados de limpeza e desinfecção, no que respeita aos recipientes utilizados para armazenar e transportar os produtos alimentares ou as refeições ao domicílio.

## 12. Educação Alimentar e Ações de Sensibilização para a Comunidade Escolar

Os estabelecimentos de ensino têm vindo a sofrer diversas alterações na sua dinâmica de funcionamento nos diversos espaços que o constituem. A divulgação das medidas a aplicar em contexto de pandemia, juntamente com uma explicação e discussão da matéria, contribui para a implementação adequada das várias medidas de contenção do vírus.



As refeições realizadas ao longo do dia podem revelar-se momentos sensíveis pelo facto de inviabilizarem a utilização de máscara e por constituírem momentos, frequentemente, partilhados com outras pessoas sob alguma proximidade física. Importa, por isso, educar a população escolar relativamente aos cuidados a ter durante estes momentos e reforçar a importância de uma alimentação saudável e da implementação diária de regras de higiene e segurança alimentar.

### Sugestões de ações a realizar:

- Envolver toda a comunidade escolar em atividades que abordem a importância da prática de uma alimentação saudável e de atitudes de higiene e segurança alimentar no momento de obtenção, armazenamento e preparação de alimentos, principalmente em contexto de pandemia;
- Transmitir ao pessoal não docente boas práticas de higiene e segurança alimentar a implementar durante o período em que ocorre consumo de alimentos pelas crianças e alunos, as quais devem ser tidas em especial consideração durante a supervisão dos intervalos entre aulas, nomeadamente no que concerne às refeições na sala de aula;
- Explicar às crianças e aos alunos a importância da aplicação das várias medidas de prevenção de propagação da COVID-19, nomeadamente quando realizam a refeição (sala de aula, refeitório ou cantina/lanchonete da escola);
- Partilhar com os encarregados de educação sugestões de boas práticas de higiene e segurança dos alimentos a considerar no momento de compra, transporte, armazenamento e preparação dos alimentos;
- Reforçar junto dos encarregados de educação modos de confeção e alimentos apropriados à prática de uma alimentação saudável, de forma a aumentar a literacia alimentar;
- Recorrer a orientação sobre a pandemia COVID-19 recomendada pelo MSSS e OMS (Cartazes, folhetos, vídeos) para sensibilizar a comunidade escolar;
- Encorajar os pais e encarregados de educação para munirem os educandos de um Kit de higiene e proteção individual (p. ex: máscara, álcool gel ou sabão/detergente).

## DICAS VALIOSAS!

Como higienizar as mãos com água e sabão/detergente líquido?

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



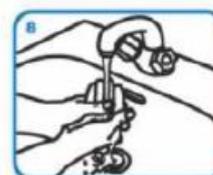
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Como fazer a fricção das mãos com “Álcool em Gel”?

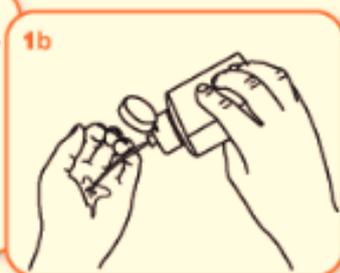


Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg

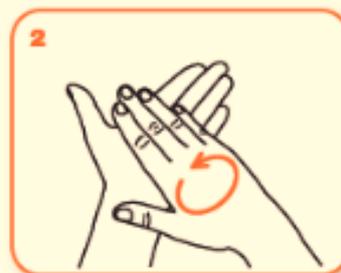


1a

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

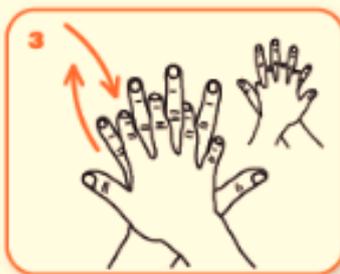


1b



2

Friccione as palmas das mãos entre si.



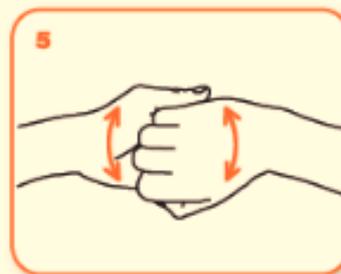
3

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



4

Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



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.



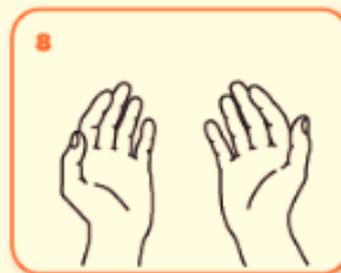
6

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 um movimento circular e vice-versa.



8

Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Informações úteis sobre COVID-19

# NOVO CORONAVIRUS

causam doenças que variam de uma gripe simples a condições mais graves, como Síndrome Respiratória Aguda Grave.

### Transmissão

O vírus pode transmitir-se através de contacto com animais e pessoas infetadas.

### Principais sintomas

- Febre alta
- Tosse
- Mal-estar geral
- Dificuldade em respirar

### Formas de prevenção

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão e desinfetar com álcool gel;
- Cobrir a boca ao tossir e espirrar com lenço descartável ou com antebraço e deite o lenço no lixo imediatamente após o uso, e lave novamente as mãos;
- Usar máscara em locais onde há risco de transmissão;
- Evitar o consumo de produtos de origem animal crus ou mal cozidos;
- Evitar contacto próximo com pessoas com febre e tosse e superfícies circundantes.

Nas situações mais graves a infeção pode causar **pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal** e em alguns casos pode levar a morte.

**Em caso de febre, tosse e dificuldade em respirar, após o regresso, contactar por telefone o serviço de saúde mais próximo ou através do número nacional 800 11 12.**

Informações úteis sobre diferenças de sintomas entre Coronavírus, Resfriado e Gripe

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

Referências Bibliográficas

Legislação relacionada com Covid-19: <https://cutt.ly/bgWC4Ec>

Guia de Orientação sobre a higienização e a organização das escolas do Ensino Básico e Secundário durante e pós período de Pandemia “Covid-19”

DGS/Portugal: Diretrizes da DGS PT- orientações e circulares: <https://cutt.ly/vgwCMS5>

Orientações para a Execução do PNAE durante a Situação de Emergência decorrente da Pandemia do Coronavírus (Covid-19): [www.fnde.gov.br](http://www.fnde.gov.br)

GO 06/2020: Alimentação escolar em tempos de COVID-19: [www.ordemdosnutricionistas.pt](http://www.ordemdosnutricionistas.pt)



**FICASE**

*Juntos Para Uma Educação Inclusiva e de Qualidade*