

## CIRCULAR INFORMATIVA

**Data:** 14/04/2020

**Ref.ª Nº:** 002/ERIS-DRSA/2020

**Assunto:** Orientações gerais para o planeamento e compra de alimentos

**Para:** Consumidores

No quadro da implementação das medidas destinadas a conter a disseminação do novo coronavírus (SARS-CoV-2), foi declarado o estado de emergência no país, formalizado pelo Decreto-Presidencial nº 06/2020 e regulamentado pelo Decreto-Lei nº 36/2020, de 28 de março. Estas medidas restritivas e excecionais afetam de forma direta ou indireta as atividades comuns do dia-a-dia da população, como por exemplo, a compra de alimentos.

Para apoiar o consumidor a melhor agir na presente situação, a Entidade Reguladora Independente da Saúde (ERIS) elaborou um conjunto de recomendações de como fazer o planeamento e a compra de alimentos, seguindo as regras de segurança e as boas práticas de higiene impostas.

### DESLOCAÇÕES PARA A COMPRA DE ALIMENTOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Durante a vigência do estado de emergência, decretou-se o dever geral de recolhimento domiciliário e os cidadãos, de um modo geral, não devem circular ou permanecer em espaços ou vias públicas. Existem, no entanto, exceções definidas no Decreto-Lei nº 36/2020, como por exemplo, a salvaguarda do direito de se deslocar para a aquisição de bens e serviços, nomeadamente, compra de alimentos.

Dentro destas medidas, para proteção das pessoas maiores de 65 anos ou portadoras de doenças crónicas, que constituem um grupo de risco, estes têm atendimento prioritário na realização das suas compras, que deve ser assegurado pelos gestores dos estabelecimentos.

Importa referir ainda, que nem todos os cidadãos podem deslocar-se neste período, ficando em confinamento obrigatório, designadamente:

- Doentes com COVID-19, infetados com SARS-CoV-2; ou

- Cidadãos a quem as autoridades de saúde e de proteção civil tenham determinado a vigilância ativa.

Devido a essas restrições é importante garantir a disponibilidade de alimentos por um período razoável de tempo, para evitar deslocações frequentes aos supermercados.

Para todos poderem ultrapassar este período com menos constrangimentos e otimização das suas compras, deve-se fazer uma boa planificação antes da deslocação ao estabelecimento.

Nesse período, os serviços de entrega ao domicílio de bens alimentares (*food delivery*) são permitidos e recomendados mediante o respeito das regras de higiene e sanitárias definidas pela legislação nacional.

## 1. PLANEAMENTO DAS COMPRAS

Para um melhor planeamento das suas compras, evite exageros e siga os seguintes passos:

- 1º Estabeleça um período mínimo para o consumo dos alimentos que pretende comprar;
- 2º Faça um levantamento dos alimentos que ainda tem em casa, confirme sua validade e seu estado de conservação;
- 3º Faça um plano das refeições que pretende fazer, aproveite ao máximo os alimentos que já tiver em casa;
- 4º Faça uma lista de compras organizada dos alimentos em falta para as refeições que planificou. Considere o seu consumo para evitar idas frequentes ao supermercado, e lembre-se de avaliar a sua capacidade de armazenamento em casa, à temperatura de refrigeração e congelação.

## 2. ALIMENTOS PREFERENCIAIS PARA A SUA LISTA DE COMPRAS

Para uma melhor definição da sua lista de compras, tenha em conta as seguintes recomendações:

- A escolha dos alimentos deve ter em consideração as suas preferências pessoais e a capacidade de armazenamento que possui em casa.
- Priorize alimentos que apresentam uma maior durabilidade, mas ao mesmo tempo devem ser privilegiados os produtos frescos, como hortaliças, frutas, laticínios e derivados, peixe, carne e ovos, que são importantes para manter uma alimentação equilibrada nestas situações.
- Não exagere na quantidade de carnes e peixes, evitando ocupar todo o espaço de refrigeração e congelação.

- Na escolha de produtos frescos, verifique o estado de produtos como fruta e hortaliças, e escolha os que apresentam uma maior durabilidade. Pode optar por congelados ou congelar as hortaliças, mediante a capacidade de armazenamento.
- Produtos lácteos como leite ultrapasteurizado (leite de pacote) apresentam boa durabilidade, no entanto os iogurtes devem ser comprados mediante capacidade de armazenamento no frigorífico e consumo, lembrando que estes têm uma durabilidade muito menor.
- Deve ter atenção ao estado dos alimentos muito perecíveis, sendo importante ir avaliando as suas características ao longo do tempo.
- Caso opte pela compra de conservas, verifique o bom estado de conservação das latas (não compre latas amolgadas e com sinais de ferrugem) e confira o prazo de validade.
- Não compre nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual.
- Prefira alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética.

### 3. CUIDADOS A ADOTAR NO MOMENTO DAS COMPRAS

Segundo o artigo 12º do Decreto-Lei nº 36/2020 que regulamenta a declaração do estado de emergência, deverá cumprir as seguintes regras de segurança e higiene:

- Assegurar uma distância mínima de 2 metros entre as pessoas.
- Os estabelecimentos de atendimento público, são obrigados a reduzir em 50% a sua lotação máxima.
- A permanência nos estabelecimentos deve ser pelo tempo estritamente necessário à aquisição dos produtos que necessita.
- É proibido o consumo de produtos no interior dos estabelecimentos.

Nas idas às compras deverá ter os seguintes cuidados para minimizar o risco de infeção:

- Verifique e cumpra a lista de compras, comprando apenas o que precisa.
- Comece as suas compras pelos produtos secos e enlatados de forma a diminuir o tempo da quebra da cadeia de frio.
- Escolha alimentos com um prazo de validade mais longo, verifique os rótulos e a integridade das embalagens.
- Garanta que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade.
- Compre produtos frescos, como frutas e hortícolas, preferindo aqueles com maior durabilidade.

Deverá aplicar as seguintes boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a compra e o transporte dos seus alimentos:

- Evite o manusear ou tocar nos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca.
- Evite tocar em superfícies, ao menos que seja mesmo necessário, exemplos: prateleiras;
- Higienize adequadamente as mãos antes e depois da ida às compras.
- Quando não puder lavar as mãos com água e sabão, poderá recorrer a sua desinfecção com álcool em gel ou álcool a 70%.
- Não use as mãos ao tossir ou espirrar. Use o antebraço ou um lenço de papel que deve ser imediatamente descartado no lixo.
- Cumpra as distâncias de segurança, mantendo-se a pelo menos dois metros de distância das pessoas.

**Lembre-se:** A desinfecção das mãos não substitui a lavagem com água e sabão. No regresso a casa, deverá lavar cuidadosamente as mãos.

#### 4. CUIDADOS A ADOTAR EM CASA

Ao chegar em casa, deverá adotar alguns cuidados na higienização das suas compras, de acordo com a sua natureza e embalagem:

- Lave as embalagens metálicas (latas) ou de vidro com água e detergente e desinfete com lixívia (uma colher de sopa de lixívia para cada litro de água).
- Desinfete as embalagens ou pacotes de cartão com álcool a 70% ou álcool em gel.
- Lave os produtos frescos, hortaliças e frutas, com água para retirar a sujidade e desinfete-os, colocando os produtos de molho em solução de água e lixívia por 15 minutos (uma colher de sopa de lixívia para cada litro de água).
- Lave as superfícies e utensílios da cozinha que entraram em contacto com as compras, com água e detergente e desinfete com a solução de lixívia ou com álcool a 70%.