

GO 06/2020 // GUIA ORIENTADOR

# ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPOS DE **COVID-19**



ORDEM DOS  
NUTRICIONISTAS

## TÍTULO

. GO 06/2020 – Alimentação escolar em tempos de COVID-19

## AUTORES

. Ordem dos Nutricionistas

## LOCAL

. Ordem dos Nutricionistas, Porto

## VERSÃO E DATA DE PUBLICAÇÃO

. Versão 01, agosto de 2020

## UTILIZADORES

. Nutricionistas



## COMO CITAR OU REFERENCIAR

. Ordem dos Nutricionistas. Guia Orientador “Alimentação escolar em tempos de COVID-19”. GO 06/2020. Versão 01. Porto: Departamento da Qualidade, Ordem dos Nutricionistas; 2020. Disponível em: [www.ordemdosnutricionistas.pt](http://www.ordemdosnutricionistas.pt)

# ÍNDICE

<b>PROCEDIMENTO</b>	<b>5</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>6</b>
<b>DIVULGAÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>ENQUADRAMENTO</b>	<b>8</b>
<b>I. FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES</b>	<b>10</b>
<b>1. Gestão de equipas</b>	<b>12</b>
<b>2. Higiene pessoal</b>	<b>13</b>
<b>3. Higiene das instalações, equipamentos e utensílios</b>	<b>14</b>
<b>4. Gestão de ementas</b>	<b>16</b>
<b>5. Receção e armazenamento de matérias-primas</b>	<b>16</b>
<b>6. Preparação, confeção e empratamento de refeições</b>	<b>18</b>
<b>7. Distribuição de refeições</b>	<b>19</b>
7.1. Estabelecimento de educação/ensino aberto	19
7.1.1. Almoços no refeitório escolar	19
7.1.1.1. Considerações gerais	19
7.1.1.2. Organização do refeitório escolar	19
7.1.1.3. Procedimentos para funcionários do refeitório escolar	21
7.1.1.4. Procedimentos para utilizadores do refeitório escolar	21
7.1.2. Almoços em <i>take-away</i>	22
7.1.3. Bufete	23
7.1.4. Máquinas de venda automática	24

7.2. Estabelecimento de educação/ensino fechado	25
7.2.1. Considerações gerais	25
7.2.2. Distribuição tipo <i>take-away</i>	26
7.2.3. Distribuição de cabazes alimentares	27

## II. REGIME ESCOLAR 28

## III. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR 29

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 32

## ANEXOS 36

# PROCEDIMENTO

**A.** O presente Guia Orientador (GO) foi elaborado no âmbito do Departamento da Qualidade da Ordem dos Nutricionistas. Os passos deste processo incluem:

1. Identificação das questões prioritárias;
2. Compilação da evidência disponível;
3. Avaliação e síntese da evidência disponível;
4. Revisão científica;
5. Formulação das recomendações;
6. Planeamento da divulgação;
7. Revisão do documento.

**B.** A elaboração da proposta do presente Guia Orientador foi efetuada pelo Grupo de Trabalho composto por Ana Frias, Beatriz A. T. Ferreira, Catarina Solnado, Isa Viana, Mariana Barbosa, Óscar Cerqueira, Raquel Ferreira, Rui Matias Lima e Sofia Sousa Silva.

**C.** Todos os elementos envolvidos na sua elaboração cumpriram o determinado pelo Despacho n.º 001/2017, no que se refere à declaração de interesses. Isa Viana e Rui Matias Lima declararam possuir algum conflito de interesses que foi considerado pelo Conselho Jurisdicional como não impeditivo da participação na elaboração do Guia Orientador.

**D.** A revisão do seu conteúdo final foi efetuada por Alexandra Bento, Beatriz Oliveira, Carla Gonçalves, Carla Moura Pereira, Clara Matos, Graça Raimundo, Joana Sousa, José Camolas e Tânia Cordeiro.

**E.** A coordenação executiva do presente Guia foi assegurada por Ordem dos Nutricionistas.

**F.** A execução do presente Guia Orientador reflete o cumprimento do Código Deontológico.



# OBJETIVOS

O presente Guia tem como objetivos:

1. Estabelecer orientações para a atuação do nutricionista no contexto do fornecimento de refeições escolares saudáveis e seguras em tempos de pandemia COVID-19;
2. Estabelecer orientações para a atuação do nutricionista no âmbito de atividades de sensibilização e educação alimentar em tempos de pandemia COVID-19.



# DIVULGAÇÃO

O presente Guia irá ser divulgado através de:

- A. *Website* da Ordem dos Nutricionistas;
- B. *E-mail* a remeter para todos os membros da Ordem dos Nutricionistas.



# ENQUADRAMENTO

O Decreto-Lei n.º 55/2009 de 2 de março, que estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar prevê que as crianças e os alunos possam dispor gratuitamente de alimentação no pré-escolar e no ensino básico e secundário (1, 2). Esta regulamentação abrange ainda a atribuição de refeições subsidiadas ou gratuitas, a distribuição diária e gratuita de leite e a promoção de ações no âmbito da educação e higiene alimentar (1, 2). Os apoios alimentares têm como objetivo a promoção do sucesso escolar e educativo, o desenvolvimento equilibrado e a promoção da saúde das crianças e dos alunos. O fornecimento de refeições nos refeitórios e bufetes escolares visa uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades da população escolar, considerando os hábitos alimentares de cada região. Destaca-se ainda no contexto da alimentação escolar uma estratégia complementar para a promoção de hábitos alimentares saudáveis – o Regime Escolar – que visa promover o consumo de fruta, produtos hortícolas e laticínios nas crianças do pré-escolar e alunos do 1.º ciclo, nos estabelecimentos de educação/ensino (3). Compete à Direção-Geral da Educação (DGE) definir as normas pelas quais se devem reger as refeições escolares (4).

No presente, o quotidiano da nossa sociedade mantém-se condicionado pela pandemia da COVID-19. Apesar da reabertura em regime presencial, durante o 3.º período de 2019/20, das creches, do pré-escolar e dos 11.º e 12.ºs anos de escolaridade, os restantes níveis de ensino permaneceram encerrados, prevendo-se a possibilidade da sua reabertura no próximo ano letivo.

Em média, os alunos passam 6 horas do seu dia na escola, onde fazem uma parte significativa das suas refeições (5), o que corresponde a 35 a 50% do valor energético total diário (6), podendo para alguns representar o acesso à única refeição quente do dia (7).

A suspensão das atividades letivas e não letivas, enquanto medida excecional e temporária relativa à situação epidemiológica da doença COVID-19, poderá ter profundas implicações tanto ao nível do direito das crianças à educação, como do direito a uma alimentação adequada (8).

A problemática da insegurança alimentar poderá agravar-se neste contexto, pelo que é essencial conjugar esforços para o desenvolvimento de uma estratégia que permita a sua identificação sistemática, medida particularmente relevante nos agregados familiares em que a situação é moderada ou grave. Assim, devem ser utilizados todos os recursos disponíveis para salvaguardar a segurança alimentar e nutricional das crianças e dos alunos matriculados nos estabelecimentos de educação/ensino, em especial os mais vulneráveis, durante o período de encerramento das escolas (8, 9).



De acordo com o estudo REACT-COVID, da Direção-Geral da Saúde (DGS), 32,7% dos portugueses reportaram preocupação ou incerteza quanto ao acesso aos alimentos por dificuldades económicas, e 8,0% reportaram dificuldades económicas no acesso aos alimentos (10). O fornecimento de refeições escolares deve assim ser garantido durante este período, independentemente de o refeitório e o bufete escolares serem de gestão direta ou concessionada e do ano de escolaridade dos alunos, incluindo os alimentos disponibilizados à luz do Regime Escolar. Adicionalmente, num cenário de reabertura do ano letivo 2020/2021, o fornecimento destas refeições deve retomar a normalidade, com o necessário reforço das medidas de higiene e segurança dos alimentos, bem como, a garantia das condições necessárias para adotar as medidas preventivas recomendadas (11, 12).

É ainda importante garantir a existência de um elo de ligação local entre o Ministério da Educação (através da DGE e Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares), as autarquias, os estabelecimentos de educação/ensino, as empresas de restauração coletiva, as entidades de saúde (unidades de saúde pública e equipas de saúde escolar), instituições do setor social e solidário e a Segurança Social, salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos que estas entidades possam disponibilizar neste contexto.

Este documento apresenta orientações para a atuação profissional do nutricionista neste contexto, enquanto potencial ator de ligação entre as diversas instituições envolvidas, tendo em consideração as dimensões do fornecimento das refeições escolares.

Assim, o guia divide-se em três secções: I. Fornecimento de refeições escolares, com orientações para todo o sistema de fornecimento de refeições escolares a aplicáveis a todas as fases do processo (nomeadamente gestão de equipas, higiene pessoal, higiene das instalações, equipamentos e utensílios, gestão de ementas, receção e armazenamento de matérias-primas, preparação, confeção e empratamento de refeições e distribuição de refeições em estabelecimento de educação/ensino aberto e fechado); II. Regime Escolar, com diretrizes que versam sobre o regime de fornecimento de fruta, hortícolas e lacticínios; III. Educação alimentar e ações de sensibilização para a comunidade escolar, onde constam recomendações para a promoção de literacia alimentar em contexto escolar.



# I. FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

O refeitório escolar, bem como o bufete, assume um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis e deve 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 através dos alimentos (13), contudo estes locais 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, contrariando a sua contaminação e propagação pela comunidade educativa/escolar (11, 14).

Adicionalmente, o bufete escolar fornece refeições intercalares aos alunos e à restante comunidade educativa e, por isso, deve observar os princípios de uma alimentação equilibrada e promotora de saúde. Sendo o bufete um serviço de Ação Social Escolar, deve ainda apoiar socialmente os alunos e as famílias, proporcionando condições para um melhor rendimento escolar. Assim, o bufete escolar disponibiliza pequenos-almoços e refeições intercalares da manhã e da tarde aos alunos devidamente sinalizados pela escola (15).

Em situações de pandemia, independentemente de os estabelecimentos de educação/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. 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 prescrições clínicas, alergias, intolerâncias e hábitos culturais.

Neste contexto, o nutricionista em articulação com a autarquia, as equipas de saúde escolar e os estabelecimentos de educação/ensino deve colaborar na implementação de mecanismos simplificados que permitam a identificação de crianças, alunos e famílias em situação de insegurança alimentar, em particular moderada e grave (16). Após a sinalização dos casos, deverão ser implementados modelos de intervenção para mitigar o problema da insegurança alimentar e o seu impacto na saúde (16).

Considerando o estabelecimento de educação/ensino aberto, o fornecimento de refeições escolares pode ser realizado no refeitório escolar, caso as condições permitam assegurar as recomendações da DGS, nomeadamente no que respeita ao distanciamento social. Caso tal não se revele possível, poderão ser adotadas alternativas, designadamente, o serviço de *take-away*. Este modelo de distribuição de refeições permite duas opções, o consumo da refeição na própria escola, em espaços definidos pelo estabelecimento de educação/ensino (espaços interiores ou exteriores) ou o consumo da refeição fora da escola, no do-

micílio das crianças/alunos (17, 18). Neste último caso, importa garantir que, na possibilidade de haver lugar a transporte escolar, o horário do mesmo prevê o tempo necessário para a recolha das refeições e o seu consumo fora da escola.

No entanto, enquanto medida excecional e temporária associada à situação epidemiológica da COVID-19, pode ocorrer o encerramento dos estabelecimentos de educação/ensino, numa determinada região ou em todo o país, o que determina a tomada de medidas que assegurem o fornecimento de refeições escolares (podendo incluir os pequenos-almoços e refeições intercalares da manhã e da tarde) às crianças e aos alunos das escolas públicas e/ou privadas durante esse período.

Este fornecimento pode ocorrer sob a forma de refeições embaladas confeccionadas e prontas a consumir, que poderão ser distribuídas diretamente no domicílio das crianças e dos alunos ou recolhidos em estabelecimentos escolares por um dos membros do agregado familiar. Atualmente, existem diversos sistemas de fornecimento de refeições concebidos para melhorar e organizar de forma mais eficiente o sistema produtivo, nomeadamente o sistema de produção de refeição a quente e o sistema de produção de refeição a frio. A seleção do sistema a implementar nas escolas deverá ter em consideração as condições de armazenamento, produção e distribuição do local e as especificidades da população (19). As refeições escolares podem ser de confeção local, nas cozinhas dos estabelecimentos de educação/ensino ou de confeção diferida, em que as refeições são confeccionadas numa cozinha central e transportadas para as cozinhas dos estabelecimentos de educação/ensino. Na impossibilidade de fornecimento das refeições já confeccionadas, deve considerar-se como opção transitória a composição de cabazes de alimentos que permitam a confeção no domicílio, de refeições adequadas e saudáveis. Importa ainda salientar que o mo-

delo 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 educação/ensino se encontrar aberto ou fechado, deve ser sempre adaptado às condições e especificidades logísticas de cada estabelecimento. Adicionalmente, deve 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 educação/ensino aberto ou fechado, prevendo ainda a possibilidade de haver a implementação combinada de vários modelos, de acordo com os pressupostos anteriormente indicados (ver anexo).

Face ao exposto, revela-se determinante a articulação entre os nutricionistas e os profissionais das diferentes instituições envolvidas no fornecimento de refeições escolares (escolas, empresas de restauração coletiva, autarquias, instituições do sector solidário e social, agrupamentos de centros de saúde), por forma a garantir a prestação do melhor serviço.

**O nutricionista deverá ter em consideração as seguintes recomendações em todo o sistema de fornecimento de refeições escolares:**

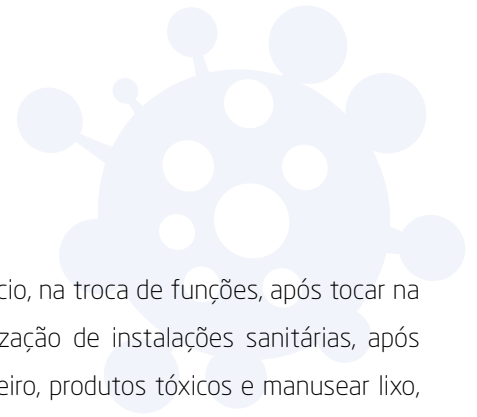
# 1. GESTÃO DE EQUIPAS

- Garantir a existência do Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação nº 006/2020 da DGS e atuar em conformidade (20);
- Assegurar que é dado a conhecer o Plano de Contingência interno do estabelecimento de educação/ensino e instruir os colaboradores relativamente aos procedimentos a seguir perante a suspeita de um caso de COVID-19 (21);
- 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 (22);
- Informar os colaboradores sobre quais os sinais e sintomas sugestivos da COVID-19 (23);
- Assegurar que os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19 não se apresentem no local de trabalho e devem contactar a Linha SNS24 (808242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, procedendo de acordo com as indicações fornecidas (21, 23);
- Garantir que os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19 durante o seu turno de trabalho devem ser considerados como caso suspeito e ser encaminhados para a área de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência (21);
- Incentivar o reporte de situações de incumprimento das medidas implementadas que podem representar um perigo para a saúde pública (21);
- Avaliar a reorganização dos vestiários e a existência de cacifos individuais (24, 25);
- Prever horários de entrada e saída distintos para que seja garantido o distanciamento social dos colaboradores nos vestiários (24);
- Limitar o número de funcionários na área de preparação, confeção e distribuição dos alimentos, mantendo, dentro do possível, a composição das equipas de trabalho (23);
- Promover o distanciamento físico entre colaboradores, mantendo, pelo menos, 1 a 2 metros de distância entre colegas de trabalho no desempenho das suas atividades. Em locais de trabalho em que esta medida seja inviável, devem considerar-se medidas alternativas que salvaguardem a saúde dos indivíduos (23, 26);
- Incentivar uma disposição do local de trabalho que impeça a atuação dos colaboradores frente-a-frente entre si (23);
- Assinalar os percursos de circulação, por exemplo, através de sinalética no chão (27, 28);
- Cumprir e fazer cumprir as regras de distanciamento físico entre profissionais durante as pausas de almoço (12, 17);
- Desincentivar o contacto próximo com pessoas que revelem sintomas de doença respiratória, como tosse e espirros (23);
- Atribuir a cada colaborador a mesma tarefa (p.ex.: empacotamento), sempre que possível;

- Nomear colaboradores específicos para acompanhar as refeições de determinados grupos, atribuindo preferencialmente a cada colaborador o mesmo grupo de alunos. No pré-escolar os auxiliares das salas devem, sempre que possível, prestar acompanhamento das crianças da respetiva sala.

## 2. HIGIENE PESSOAL

- Reforçar através de formação aos manipuladores de alimentos e afixação de informação (p. ex.: cartazes) sobre boas práticas de higiene das mãos, etiqueta respiratória e procedimentos de colocação da máscara (quando aplicável) (23, 29, 30);
- Garantir que durante a realização das atividades os colaboradores cumprem a etiqueta respiratória, de acordo com as recomendações da DGS e da Organização Mundial da Saúde (21, 23, 26, 31);
- 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) (23, 30);
- Garantir condições para que os colaboradores lavem adequadamente as mãos (existência de lava mãos com comando não manual, sabão e toalhetes para secagem) (26, 31);
- Assegurar que os colaboradores higienizam adequadamente as mãos, com água e sabão, durante 20 segundos, ou de acordo com as indicações da ficha técnica do produto selecionado (26, 31);
- Garantir que os colaboradores 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 (26, 31, 32);
- Garantir que após a lavagem das mãos os colaboradores têm especial cuidado para não tocar com a mão lavada na torneira, devendo fechá-la com uma toalha de papel, caso a torneira seja manual (13);
- Promover a utilização adequada da 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 da DGS. Salvaguardar a importância da sua implementação em conjunto com outras medidas de prevenção em simultâneo, como o distanciamento físico (12, 21, 33);
- Assegurar a disponibilização de equipamento de proteção individual (EPI) aos colaboradores (31);
- Garantir que os colaboradores utilizam EPI exclusivo para o local de trabalho (touca, máscara, farda e calçado adequado, diferente do utilizado no exterior) (26, 31);
- Garantir que a farda é lavada e desinfetada, preferencialmente, na própria instituição. O programa de



lavagem deve integrar pré-lavagem, lavagem a temperatura de 60°C (34);

- Garantir que os colaboradores evitam falar desnecessariamente, cantar, assobiar ou praticar outros gestos que possam contaminar os alimentos (p.ex.: tocar nos olhos, nariz, cabelo, ouvidos e boca com as mãos), incluindo quando estão com luvas (23, 26, 31);
- Possibilitar o uso de luvas sempre que se justifique, nomeadamente na preparação e manuseamento direto de alimentos que não serão sujeitos a processos de desinfecção ou alimentos que já tenham sido sujeitos a processos de desinfecção ou confeção, bem como no empacotamento e distribuição de alimentos, salvaguar-

dando o facto de a sua utilização não substituir a frequente higienização das mãos, devido à falsa sensação de segurança (21, 23, 30, 35);

- Garantir a correta colocação e remoção das luvas e a sua frequente substituição, higienizando as mãos antes e após a sua utilização (11, 14, 21, 23);
- Assegurar que os colaboradores trocam de luvas sempre que transitam de uma área suja para uma área limpa, sempre que mudam de tarefa ou sempre que estas sejam danificadas. No caso de se manter na mesma função por um período prolongado é desaconselhada a utilização das mesmas luvas por um período superior a 4 horas (11, 14, 21, 23).

### 3. HIGIENE DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

- Assegurar o estabelecimento de um plano de higienização que indique as áreas a higienizar, os procedimentos e produtos adequados à higienização, o momento mais conveniente para a sua realização, a frequência de higienização e o profissional responsável pela implementação dos procedimentos (plano esse que responda às questões 'O quê?', 'Como?', 'Com que produtos?', 'Quando?', 'Quantas vezes?' e 'Quem?') (11, 14);
- Garantir a oficialização do plano de higienização específico, confirmando a sua compreensão por parte dos colaboradores envolvidos (11, 14);
- Afixar em local visível, o plano de limpeza e desinfecção

reforçado (maior frequência), assim como, a sua monitorização (29);

- Assegurar a disponibilização de instruções claras em material escrito e preparação prática dirigida a colaboradores, tendo em vista a prevenção da propagação da COVID-19 (23);
- Efetuar formação aos colaboradores sobre os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfecção (29);

- Avaliar a possibilidade de reorganizar os locais de preparação, confeitaria e distribuição de refeições, de forma a substituir as torneiras manuais por torneiras com comando não manual (21);
- Garantir a limpeza e desinfecção adequadas das superfícies, considerando as indicações designadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS (11, 14, 33);
- Garantir que os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) não contaminam os alimentos e são utilizados corretamente (30);
- Promover a preferência de toalhetes de papel para limpeza, que permitam uma única utilização (34);
- Garantir que os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor (30);
- Garantir a existência de panos de limpeza diferentes para as bancadas e utensílios. Podem ser diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas (26, 31);
- Reforçar os planos de higiene e limpeza de todas as áreas de acordo com as orientações da DGS, nomeadamente as referentes à limpeza e desinfecção de superfícies, dando especial atenção às superfícies que são tocadas frequentemente (p.ex.: maçanetas, torneiras, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, interruptores) (29);
- Assegurar que é implementada a seguinte técnica de limpeza (29):
  - 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 desinfecção com solução de líxivia diluída em água (29);
- Garantir uma limpeza e desinfecção, no final de cada utilização, dos equipamentos de higienização para o chão (p. ex.: balde e esfregona), que são habitualmente reutilizáveis. Estes equipamentos devem ser diferentes, para as diferentes áreas (29);
- Assegurar que a loiça utilizada é lavada na máquina de lavar com detergente e a temperaturas elevadas (80°C-90°C) e que se encontra em bom estado de manutenção (21);
- Assegurar o cumprimento das indicações de eliminação previstas pelos produtores ou fornecedores dos diferentes materiais ou EPI (p. ex.: luvas, máscaras, embalagens), devendo todos os resíduos contaminados ser eliminados em saco fechado (36);
- Garantir que os contentores ou recipientes de lixo são devidamente desinfetados de acordo com as necessidades (mínimo uma vez por dia/ final do turno) (36);
- Garantir o cumprimento de todas as medidas de higiene previstas através, por exemplo, da implementação de listas de verificação (checklists);
- Proceder à vigilância higio-sanitária das cozinhas e refeitórios escolares;
- Auditar e acompanhar os procedimentos de higienização de instalações, equipamentos e utensílios (31).

## 4. GESTÃO DE EMENTAS

- Adequar as ementas, no caso de falta de recursos humanos, de dificuldade no fornecimento de matérias-primas, bem como ao modelo de distribuição das refeições escolares (p. ex.: reduzir o número de pratos e/ou incluir pratos mais simples de preparar, confeccionar e distribuir), sem prejuízo de assegurar o fornecimento de refeições completas e equilibradas e responder a necessidades específicas (31, 37, 38);
- Disponibilizar a sopa, hortícolas crus ou cozinhados empratados pelo colaborador ou empratados individualmente devidamente protegidos, distanciados e organizados em fila (31);
- Disponibilizar fruta que requeira menor manipulação e que esteja, empratada individualmente, devidamente protegida, distanciada e organizada em filas na prateleira (31);
- Disponibilizar pão em saquetas individuais de papel, se em autosserviço (31);
- Disponibilizar sobremesa doce, se aplicável, que requeira menor manipulação e que esteja, empratada individualmente, devidamente protegida, distanciada e organizada em filas na prateleira (31);
- Disponibilizar água através de meios que evitem a manipulação pelos utilizadores (p. ex.: dispensadores de comando não manual ou servida por um colaborador afeto ao serviço) (21);
- Eliminar a disponibilização de refeições em modo buffet ou de autosserviço, devendo ser empratadas pelo colaborador ou disponibilizadas na vitrine (31, 34).

## 5. RECEÇÃO E ARMAZENAMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS

- Elaborar um plano para a receção de produtos alimentares (29);
- Definir e controlar o horário de receção dos produtos alimentares, de modo a que não coincida com períodos de maior volume de trabalho e evitar que se rececionem os produtos alimentares de diferentes fornecedores em simultâneo (26, 31);
- 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 (34);



- Garantir que o fornecedor entrega todos os produtos em estrados ou carros próprios para o efeito (não colocando no chão), para de seguida serem rececionados por um colaborador (30, 31);
- Limitar o acesso ao interior das instalações a profissionais externos ao serviço, afixando sinalética para impedir o acesso a áreas restritas (31);
- Evitar a receção de faturas e guias em papel, optando, sempre que possível, pelo formato eletrónico (31). Na sua impossibilidade, definir um local (p. ex.: caixa, gaveta) na área de receção de mercadorias, onde os fornecedores poderão deixar as guias de transporte ou as faturas;
- Providenciar luvas ao colaborador que receciona a mercadoria e manuseia as embalagens, devendo estas ser descartadas após utilização (31, 39);
- Providenciar batas ou aventais descartáveis aos colaboradores que rececionam a mercadoria devendo estas ser retiradas e descartadas no final da tarefa (31);
- Reforçar a implementação e manutenção dos cuidados de higiene pelos colaboradores responsáveis pela receção dos produtos alimentares, de acordo com as recomendações da DGS (30, 31);
- Promover a higienização dos equipamentos e carros de transporte depois da sua utilização e no decurso da mesma, sempre que se justifique (31);
- Assegurar a verificação das características dos produtos alimentares relativamente à sua qualidade, higiene e segurança no momento da receção ou aquisição (26, 31);
- Promover a retirada de todas as caixas e embalagens possíveis na entrada da unidade, antes de armazenar os produtos (31);
- 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 (26, 31);
- Prever áreas alternativas para armazenamento dos produtos alimentares durante o período da pandemia, garantindo, além da existência de quantidades suficientes, as adequadas condições de conservação, higiene e segurança alimentar, bem como garantir uma correta rotação dos produtos (FIFO/FEFO) (31).

## 6. PREPARAÇÃO, CONFEÇÃO E EMPRATAMENTO DE REFEIÇÕES

- Garantir a disponibilização de todo o material e equipamento necessários e adequados aos corretos procedimentos durante a preparação e confeção, mas também, todo o material que garanta higiene e segurança (p. ex.: equipamentos, EPI, detergentes e desinfetantes) (23);
- Garantir que os colaboradores lavam as mãos devidamente e frequentemente: antes e depois de manusear alimentos (32);
- Garantir a lavagem 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 (13);
- Garantir que se recorre a utensílios e tábuas de corte diferentes para alimentos crus e alimentos cozinhados (13);
- Garantir a separação dos alimentos cozinhados ou prontos a consumir e os alimentos crus antes, durante e após a preparação (13);
- Garantir o armazenamento dos alimentos em recipientes fechados, para evitar contacto entre alimentos crus e cozinhados (26, 31);
- Garantir a higienização correta dos alimentos (40), tendo especial atenção à fruta e aos hortícolas (lavagem prolongada com água corrente e abundante; no caso dos hortícolas de folha, a lavagem deve ser folha a folha), nomeadamente aqueles que vão ser consumidos em cru. Sempre que definido, desinfetar com produtos próprios (26, 31);
- Garantir a desinfeção adequada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos de limpeza apropriados (21, 29, 34);
- Garantir o empratamento das refeições a temperaturas adequadas (13, 30);
- Salvaguardar a possibilidade das linhas de produção de alimentos serem mais demoradas devido à implementação de um elevado número de procedimentos de higienização (23);
- Assegurar o cumprimento dos procedimentos de controlo da qualidade dos alimentos, nomeadamente o controlo da temperatura (34);
- Garantir que os alimentos são preparados e confeccionados de acordo com os procedimentos do plano HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Point*) (34).

# 7. DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES

## 7.1. ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO/ENSINO ABERTO

### 7.1.1. ALMOÇOS NO REFEITÓRIO ESCOLAR

#### 7.1.1.1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Encorajar as equipas escolares responsáveis pela organização dos horários 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 (12, 17, 33);
- Analisar a necessidade de aumentar o horário de almoço com o intuito de implementar períodos de higienização entre turnos;
- Assegurar a ventilação adequada e renovação frequente do ar, através da abertura de portas e janelas. A utilização de ar condicionado deve ser realizada de acordo com Orientação n.º 033/2020 da DGS (11, 17, 33, 41);
- Considerar a possibilidade de deixar a(s) porta(s) de acesso abertas, evitando o seu manuseamento frequente por diferentes pessoas (33);
- Colocar cartazes visíveis no espaço do refeitório escolar a promover a higienização das mãos e o distanciamento social (23);
- Prever a possibilidade da realização de refeições noutros espaços definidos pela escola (espaços interiores ou exteriores), quando não for

possível garantir o cumprimento das regras de distanciamento físico entre os utilizadores no refeitório escolar ou em situações excecionais especificamente solicitadas (12, 14).

#### 7.1.1.2. ORGANIZAÇÃO DO REFEITÓRIO ESCOLAR

- Reduzir a capacidade máxima do refeitório, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado (2 metros) entre os utilizadores e garantir o cumprimento da legislação em vigor (21). Considerar no caso dos estabelecimentos de educação pré-escolar, a hipótese de marcação de lugares (12, 14, 17, 21);
- Garantir que se encontra afixada a capacidade máxima de pessoas em documento próprio, visível para os utilizadores (21);
- Assegurar a viabilidade e o cumprimento das regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores do refeitório, evitando concentrações de pessoas (11, 14, 33);
- Planificar a disposição das cadeiras e mesas garantindo o distanciamento físico. A disposição dos lugares em diagonal pode facilitar a manutenção da distância de segurança, estando assinalados os lugares interditos (21);

- Impedir a modificação da orientação das mesas e das cadeiras, permitindo que apenas os colaboradores o façam, sempre dentro das considerações do ponto anterior (21);
- Prever a divisão da sala em blocos de cor diferente, permitindo a ocupação sequencial dos blocos, de modo a que a limpeza e higienização do espaço, a cada utilização, seja otimizada;
- Elaborar circuitos específicos para o refeitório com definição de fluxos de entrada e saída da área e respetiva sinalética (30);
- Assegurar que no caso de poder formar-se uma fila de espera, os utilizadores são incentivados a manter a distância de, pelo menos, 2 metros, podendo ser conseguido através da sinalização do local e/ou informação adequada (21);
- Promover a colocação de lavatórios para lavagem das mãos à entrada dos refeitórios com comando das torneiras não manual (21);
- 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 (21);
- Garantir que o atendimento em balcão ou linha de self se faz com o distanciamento necessário ou através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utilizadores (p. ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição) (30);
- Assegurar a disponibilização dos tabuleiros e copos de modo a evitar o manuseamento pelos utilizadores ou definir um colaborador para a preparação e entrega do tabuleiro;
- Promover a disponibilização de talheres e guardanapos de papel em saquetas individuais (17, 26, 31). Esta saqueta poderá ser utilizada para guardar a máscara, durante a refeição;
- Promover a retirada dos elementos decorativos e dos porta-guardanapos nas mesas de refeição (11, 14, 17, 31, 33);
- Promover a eliminação de toalhas de mesa, se for prática do local, ou substituir por toalhas de utilização única (26, 31);
- Promover a eliminação dos jarros com água e dos cestos do pão nas mesas de refeição, se aplicável (26, 31);
- Promover a eliminação de recipientes para tempero (p. ex.: garrafa de azeite), fornecendo em alternativa doses individuais ou produtos já temperados (31);
- Prever um procedimento de recolha dos tabuleiros que evite o contacto dos utilizadores com os tabuleiros dos restantes utilizadores e evite aglomeração de pessoas (34);
- Desaconselhar a utilização do micro-ondas, sempre que possível. Caso se mantenha a sua utilização deve garantir-se a higienização do micro-ondas após cada utilização.

## 7.1.1.3. PROCEDIMENTOS PARA FUNCIONÁRIOS DO REFEITÓRIO ESCOLAR

Neste capítulo, consideram-se funcionários do refeitório escolar o pessoal docente e não docente envolvido na dinâmica das refeições escolares:

- Rever os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, incluindo a desinfecção, com recurso a agentes adequados, de todas as zonas (21, 26, 29, 30);
- Assegurar o pleno conhecimento do plano de higienização e dos respetivos produtos (detergentes e desinfetantes) por parte dos profissionais de limpeza – manuseamento e precauções (11, 14);
- Garantir a desinfecção após cada utilização, com recurso a detergentes adequados, os equipamentos críticos (p. ex.: leitores de cartões eletrónicos) (21);
- 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 (11, 14, 23);
- Garantir a higienização das mesas, cadeiras (assentos e encostos) e tabuleiros com produtos recomendados após cada utilização, adotando o sistema de blocos de cor, sempre que possível (11, 12, 14, 17);
- Sensibilizar para a importância de evitar, no limite das possibilidades, o contacto direto com o utilizador ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo (p. ex.: cartões eletrónicos), devendo sempre higienizar-se as mãos quando tal procedimento não for possível (21, 30);

- Prever que um colaborador possa ser responsável por controlar o número de entradas, indicar o local a ocupar e monitorizar o cumprimento de rotina de higienização das mãos pelos utilizadores quando entram e saem do espaço (26, 31);
- Realçar a importância da utilização de utensílios próprios, como espátulas e pinças, de forma a não tocar com as mãos nos alimentos prontos a comer (11, 14, 21), assim como evitar que os mesmos sejam utilizados por diferentes manipuladores;
- Considerar sempre que possível a devolução de equipamentos e utensílios das crianças aos encarregados de educação, em sacos descartáveis, em estabelecimentos de educação pré-escolar (12, 17);
- Desincentivar a aproximação física entre colaboradores e utilizadores, mantendo, sempre que possível, um distanciamento físico de 2 metros entre indivíduos (21).

## 7.1.1.4. PROCEDIMENTOS PARA UTILIZADORES DO REFEITÓRIO ESCOLAR

Neste capítulo, consideram-se utilizadores do refeitório escolar as crianças, os alunos, o pessoal docente e não docente.

- Afixar informação da DGS no espaço do refeitório alertando para as boas práticas de higiene e lavagem das mãos e orientações para a utilização de soluções à base de álcool (colocar no início da linha de self à entrada do refeitório) (33);
- Garantir a higienização das mãos dos utilizadores com água e sabão ou solução à base de álcool à entrada, saída e outros momentos necessários (p.ex.: antes de iniciar a refeição) (11, 12, 14, 17, 21, 30, 33);

- Assegurar a utilização de máscara, exceto no período de consumo da refeição (17), período durante o qual a máscara deverá ser colocada dentro da saqueta dos talheres, se disponível;
- Promover a aplicação de medidas de etiqueta respiratória (21);
- Desincentivar a partilha de alimentos e utensílios/equipamentos entre utilizadores (12, 17);
- Garantir que é evitado a comparência física no espaço, caso os utilizadores apresentem sinais ou sintomas da COVID-19 (21).

### 7.1.2. ALMOÇOS EM TAKE-AWAY

- Garantir que as refeições fornecidas são completas, sendo compostas por sopa, conduto, guarnição, hortícolas, pão e fruta (38, 42);
- Garantir que são asseguradas as condições adequadas à manutenção da conservação das refeições até ao momento de consumo;
- Assegurar que os recipientes que contactam com as refeições estão em adequado estado de higiene e de conservação (17, 34);
- Garantir que as embalagens que contactam com as refeições são próprias para o fim a que se destinam e apresentam a menção “próprio para alimentos” ou a simbologia (símbolo do copo e garfo), optando por soluções mais sustentáveis, sempre que possível (34);
- Considerar a disponibilização de *lunch-boxes* para consumo noutros espaços da escola, definidos para o efeito (18);
- Assegurar que nos espaços definidos pela escola para consumo das refeições (em complemento ao refeitório) são cumpridos os procedimentos de higiene e as recomendações para a organização do refeitório e (ver secção 3 e 7.1.1.);
- Definir e implementar um modelo de avaliação da satisfação com o fornecimento das refeições.



### 7.1.3. BUFETE

- Garantir o cumprimento das medidas previstas no plano de HACCP (21);
- Assegurar o cumprimento das recomendações para a manipulação de alimentos (ver secção 6.);
- Garantir que o bufete apresenta condições que permitam o distanciamento físico recomendado (2 metros) entre as pessoas e assegure uma organização que permita cumprir as recomendações (ver secção 7.1.1.2.) (21);
- Garantir que os funcionários e colaboradores do bufete cumprem as recomendações de higiene, limpeza, desinfeção e distanciamento recomendados (ver secção 7.1.1.3.) (21);
- 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, 2 metros, podendo ser conseguido através da sinalização do local e/ou informação adequada (21);
- Promover a retirada dos elementos decorativos e dos porta-guardanapos das mesas (11, 14, 31, 33);
- Promover a eliminação de jarros com água, optando por meios que evitem a manipulação pelos utilizadores (p. ex.: dispensadores de comando não manual ou servida por um colaborador afeto ao serviço) (21, 26, 31);
- Promover que seja evitada a exposição das colheres de café e pacotes de açúcar, se aplicável (31);
- Garantir a desinfeção adequada de todas as zonas de contacto frequente (p. ex.: maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, bancadas, corrimãos), pelo menos duas vezes por dia (11, 14, 23);
- Garantir a higienização das mesas, cadeiras (assentos e encostos) e tabuleiros com produtos recomendados após cada utilização (11, 12, 14);
- 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 (21, 30);
- Garantir que os utilizadores do bufete cumprem as recomendações de segurança emanadas (ver secção 7.1.1.4.);
- Promover a preferência por métodos de pagamento através de meios que permitam evitar o contacto (p. ex.: pagamento eletrónico, terminal de pagamento automático *contactless*), se aplicável (21, 31).

### 7.1.4. MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

- Recomendar que as máquinas de venda automática de alimentos (MVAA) sejam desligadas ou mesmo retiradas do espaço, uma vez que potenciam um contacto manual intenso com superfícies por parte dos consumidores dos respetivos produtos.

De acordo com o Despacho n.º 3614-A/2020 é permitido o funcionamento de MVAA em empresas, estabelecimentos ou quaisquer instituições nos quais representem o único meio de acesso a produtos alimentares. Nestas situações, o funcionamento das MVAA é possível desde que a desinfecção das máquinas, mediante a utilização de produtos adequados e eficazes no combate à propagação do vírus, seja salvaguardada pelas empresas, estabelecimentos ou outras instituições, diretamente ou por intermédio dos proprietários dos equipamentos (43).

Nas MVAA que se mantenham em funcionamento, recomenda-se que (15, 31):

- Cumpram as recomendações da DGE, disponibilizando apenas alimentos “a promover”;
- Seja dada preferência a alimentos com prazo de validade mais alargado;
- Não permitam o acesso a alimentos, durante a hora do almoço, sempre que o equipamento o possibilite;
- A gestão do fornecimento das MVAA deve ser realizada de forma a diminuir os movimentos dos fornecedores em horário coincidente com a permanência da população escolar no espaço;
- Nas máquinas adquiridas pelos próprios estabelecimentos escolares, os funcionários da própria escola, responsáveis pelo carregamento e manutenção, devem assegurar as regras de higiene e segurança;
- O fornecedor ou o funcionário da escola responsável pelo carregamento e manutenção deve usar máscara durante a reposição de produtos e assegurar, no final, a sua higienização;
- Seja colocado um dispensador de solução antisséptica de base alcoólica ao lado da MVAA e incentivar a sua utilização antes e após a utilização da máquina, por exemplo, através de cartazes;
- Os equipamentos devem ser desinfetados após cada utilização e higienizados após cada intervalo;
- Seja colocada sinalética com as Normas de utilização da MVAA;
- Os responsáveis pela higienização das MVAA devem receber formação no âmbito dos procedimentos a adotar;
- No caso de haver mais do que uma MVAA, garantir o distanciamento de 2 metros entre cada uma delas.



## 7.2. ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO/ENSINO FECHADO

### 7.2.1. 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 de requisição das refeições (37, 44);
- Garantir a confidencialidade de modo a evitar constrangimentos (8, 45);
- Definir os pontos de entrega das refeições ou cabazes, 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 (8, 45);
- Definir um cronograma de distribuição das refeições escolares prontas ou dos cabazes alimentares (45);
- Definir a equipa de profissionais responsável pela entrega das refeições escolares prontas ou dos cabazes alimentares (8, 45);
- 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 educação/ensino (30);
- Garantir que o colaborador responsável pela entrega das refeições ou cabazes usa máscara de proteção e luvas adequadamente e lava e/ou desinfeta as mãos corretamente entre cada entrega (13);
- Considerar a possibilidade de estabelecer barreiras físicas entre colaboradores e famílias (p. ex.: colocação de painéis de acrílico) (27, 30);
- Incentivar a utilização de máscara e a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores, mesmo que existam barreiras físicas (21);
- Assegurar a limpeza, a ventilação e a renovação frequentes do ar na área destinada à entrega das refeições escolares prontas ou dos cabazes alimentares (35, 46);
- 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 (45);
- Ponderar o estabelecimento de parcerias com municípios e serviços de transporte, de modo a garantir a entrega ao domicílio das refeições escolares, na impossibilidade de deslocação por parte de algumas famílias (8);
- Garantir que os excedentes alimentares são passíveis de doação a instituições tais como instituições do setor social e solidário, organizações de intervenção social e bancos alimentares ou similares, como estratégia de combate ao desperdício alimentar.

## 7.2.2. DISTRIBUIÇÃO TIPO TAKE-AWAY

- Garantir que as refeições fornecidas são idênticas às realizadas na escola, isto é, compostas por sopa, conduto, guarnição, hortícolas, pão e fruta (38,42);
- Promover a produção de informação destinada aos encarregados de educação, por forma a explicitar a informação nutricional, a data limite de consumo, as condições de transporte, de conservação e de utilização das refeições fornecidas;
- Considerar, preferencialmente, a possibilidade das refeições serem fornecidas em sistema diferido com ligação a frio (p. ex.: *cook-chill*, *cook-freeze*), aumentando a flexibilidade na preparação e no serviço de refeições, reduzindo o stress durante a sua produção e evitando o número de deslocações e contactos entre colaboradores e utilizadores (19);
- Avaliar a possibilidade das refeições serem fornecidas em sistema diferido com ligação a quente, no caso de não estarem asseguradas as condições necessárias ao sistema diferido com ligação a frio, devendo garantir-se um processo contínuo, em que a cadeia de temperatura não seja quebrada (19);
- Garantir que são asseguradas as condições adequadas à manutenção da conservação das refeições;
- Assegurar que os recipientes que contactam com as refeições estão em adequado estado de higiene e de conservação (17, 34);
- Garantir que as embalagens destinadas a conter as refeições apresentam a menção “próprio para alimentos” ou a simbologia que indica que é apta para entrar em contacto com géneros alimentícios (símbolo do copo e garfo), optando por soluções mais sustentáveis, sempre que possível (34);
- Definir e implementar um modelo de avaliação da satisfação com o fornecimento das refeições.



### 7.2.3. DISTRIBUIÇÃO DE CABAZES ALIMENTARES

- Planear previamente as refeições que serão asseguradas com o cabaz, de modo a que os alimentos disponibilizados permitam a realização de uma alimentação semelhante à realizada na escola (8, 45);
- Assegurar que as matérias-primas em stock são utilizadas, de modo a evitar o desperdício alimentar (45);
- Garantir que na composição dos cabazes são disponibilizados alimentos de elevada densidade nutricional, de acordo com as recomendações para a composição dos cabazes de alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas e da DGS no contexto da COVID-19 (32, 47);
- Definir a quantidade (capitação) de cada alimento para o cabaz, tendo em conta (45):
  - A faixa etária;
  - O número de refeições que realizaria por dia na escola;
  - O número de dias que o cabaz deverá dar resposta.
- Garantir o fornecimento de fruta e hortícolas, sempre que tal se revele possível. Dar preferência às variedades que apresentam maior durabilidade ou fornecer produtos hortícolas congelados, mediante a capacidade de armazenamento e transporte à temperatura de congelação, assim como a capacidade de conservação adequada até ao consumo em casa (32, 47);
- Verificar a necessidade de fornecimento de géneros alimentícios às crianças e aos alunos com necessidades de saúde especiais devidamente comprovadas por prescrição clínica (38);
- Garantir a qualidade higio-sanitária dos géneros alimentícios ao longo de todo o processo de composição dos cabazes alimentares, de modo a que sejam adequadamente acondicionados (45);
- Disponibilizar informação simples, destinada às famílias, com receitas e proposta de planificação de refeições semanais para preparação de refeições saudáveis com os alimentos que constituem os cabazes alimentares;
- Definir e implementar um modelo de avaliação da satisfação da composição do cabaz de alimentos.

## II. REGIME ESCOLAR

A implementação do Regime Escolar no ano letivo 2019/2020, viu-se afetada pelo encerramento dos estabelecimentos de ensino público devido à pandemia COVID-19. A Comissão Europeia veio esclarecer que a crise em curso pode ser reconhecida como uma razão de “força maior” (48), permitindo aos países reembolsar os fornecedores de frutas, produtos hortícolas e de laticínios destinados a serem distribuídos no contexto do Regime Escolar.

**Neste sentido, o nutricionista deve:**

- Garantir que os alimentos do Regime Escolar são parte integrante das refeições escolares fornecidas durante o encerramento das escolas para todos os alunos, independentemente do escalão de ação social escolar;
- Procurar alternativas para garantir que a disponibilização destes alimentos se mantém durante o período de encerramento dos estabelecimentos de ensino, na ausência do apoio do Regime Escolar;
- Garantir que estão reunidas as condições necessárias para que o Regime Escolar se mantenha no ano letivo 2020/2021;
- Assegurar que os excedentes de fruta, hortícolas e laticínios são passíveis de doação a instituições do setor social e solidário, organizações de intervenção social e bancos alimentares ou similares.

# III. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Os estabelecimentos de educação/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, contribuem 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 (49).

**Assim, o nutricionista que trabalhe em contexto escolar deve:**

- 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 as refeições intercalares da manhã e da tarde;
- Explicar às crianças e aos alunos a importância da aplicação das várias medidas de prevenção de propagação da COVID-19, nomeadamente quando se encontram no refeitório ou no bufete escolar;
- 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, por forma a aumentar a literacia alimentar;

- Reforçar a importância da qualidade nutricional e do acondicionamento adequado dos alimentos destinados às refeições intercalares;
- Encorajar os encarregados de educação a transmitirem recomendações aos seus educandos relativamente aos momentos de convívio entre colegas, considerando que estas pausas são frequentemente momentos de refeição que impossibilitam a utilização de máscara;
- Desenvolver materiais informativos (p. ex.: folhetos, cartazes) sobre as diversas temáticas mencionadas nos pontos anteriores;
- Promover a literacia alimentar e nutricional através, por exemplo, de sessões de educação alimentar e de ações de sensibilização para a comunidade escolar, acautelando o distanciamento físico, optando, preferencialmente, por *webinars*, redes sociais, *email* e outros meios digitais;
- Articular, sempre que se justifique, com as autarquias e com as equipas de saúde escolar a intervenção ao nível da sensibilização e da educação alimentar.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Educação. Decreto-Lei n.º 35/90. Diário da República n.º 21/1990, Série I de 1990-01-25, (1990).
2. Ministério da Educação. Decreto-Lei n.º 55/2009. Diário da República n.º 42/2009, Série I de 2009-03-02, (2009).
3. Educação, Saúde e Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural. Portaria n.º 113/2018. Diário da República n.º 83/2018, Série I de 2018-04-30, (2018).
4. Ministério da Educação e Ciência, Gabinete do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar. Despacho n.º 8452-A/2015. Diário da República n.º 148/2015, 2º Suplemento, Série II de 2015-07-31, (2015).
5. Lopes MGC, Coelho E. Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos em Portugal. Instituto Nacional de Estatística. 2002.
6. Neumark-Sztainer D, French SA, Hannan PJ, Story M, Fulkerson JA. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2005; 2(1):14.
7. Teixeira J, Truninger M, Horta A, et al. Alimentação, austeridade e criatividade: consumo e cidadania nas cantinas escolares. VII Congresso Português de Sociologia - Sociedade, crise e reconfigurações. 2012.
8. WFP, UNICEF, FAO. Interim guidance note: Mitigating the effects of the COVID-19 pandemic on food and nutrition of schoolchildren. 2020.
9. Van Lancker W, Parolin Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*. 2020;5(5):e243-e4.
10. Direção-Geral da Saúde. REACT-COVID - Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social, de 2020-05-31. Lisboa; 2020.

11. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 024/2020 - Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário, de 2020-05-08, atualizada a 2020-07-20. Lisboa; 2020.
12. Ministério da Educação, Ministério do Trabalho Solidariedade e Segurança Social. Orientações - Reabertura da Educação Pré-Escolar, de 2020-05-22. Lisboa; 2020.
13. Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. Pode o novo tipo de coronavírus ser transmissível através da comida? Lisboa; março 2020. Disponível em: <https://www.asae.gov.pt/espaco-publico/destaques/pode-o-novo-tipo-de-coronavirus-ser-transmissivel-atraves-da-comida.aspx>, acedido a 2020-06-26.
14. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 032/2020 - Medidas de Prevenção e Controlo em Centros de Atividade de Tempos Livres (CATL), de 2020-06-14. Lisboa; 2020.
15. Ministério da Educação e Ciência, Direção-Geral da Educação. Bufetes Escolares - Orientações. Lisboa; 2012.
16. Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. Manual de intervenção alimentar e nutricional na COVID-19, de 2020-05-27. Lisboa; 2020.
17. Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Saúde. Orientações - Ano letivo 2020/2021. Lisboa; 2020.
18. School Nutrition Association. COVID-19 Thought starters on reopening schools for SY2020-21. USA; 2020.
19. Pereira N, Ávila H. As novas tecnologias no desenvolvimento da restauração coletiva. Acta Portuguesa de Nutrição. 2015; 02: 14-20.
20. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 006/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de Prevenção, Controlo e Vigilância em Empresas; de 2020-02-26. Lisboa; 2020
21. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 023/2020 - COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas, de 2020-05-08, atualizada a 2020-07-20. Lisboa; 2020.
22. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 004/2020 - COVID-19. Fase de Mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2, de 2020-03-23, atualizada a 2020-04-25. Lisboa; 2020.
23. Food and Agriculture Organization of the United Nations. COVID-19 and food safety: guidance for food businesses - interim guidance, from 2020-04-07. Rome; 2020.



24. Autoridade para as Condições do Trabalho. 19 recomendações: adaptar os locais de trabalho/proteger os trabalhadores. Lisboa; 2020
25. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 030/2020 - COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre, de 2020-05-29, atualizada a 2020-07-20. Lisboa; 2020.
26. Direção-Geral da Saúde. Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Unidades de Cuidados Continuados Integrados e outras respostas dedicadas a pessoas idosas - Recomendações do Serviço de Alimentação. Lisboa; abril 2020
27. Direção-Geral da Saúde. Informação Técnica n.º 15/2020: Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional: Medidas de prevenção e proteção a SARS-CoV-2 (COVID-19) nas empresas; de 2020-04-17. Lisboa; 2020.
28. Presidência do Conselho de Ministros. Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020. Diário da República n.º 85/2020, 3º Suplemento, Série I de 2020-04-30, (2020).
29. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 014/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Limpeza e Desinfecção de Superfícies em Estabelecimentos de Atendimento ao Público ou Similares; de 2020-03-16. Lisboa; 2020.
30. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 011/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de Prevenção da Transmissão em Estabelecimentos de Atendimento ao Público, de 2020-03-17. Lisboa; 2020
31. Ordem dos Nutricionistas. Guia Orientador “Boas práticas para o nutricionista durante a pandemia COVID-19”. GO 02/2020 Versão 02. Porto: Departamento da Qualidade, Ordem dos Nutricionistas; 2020.
32. Direção-Geral da Saúde. Novo Coronavírus COVID-19 - Alimentação, de 2020-03-19. Lisboa; 2020. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf>, acessado a 2020-06-26
33. Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. Saúde e Atividades Diárias - Medidas gerais de prevenção e controlo da COVID-19 em estabelecimentos de ensino, de 2020-05-14. Lisboa; 2020.
34. Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal. Restauração e Bebidas - Guia de Boas Práticas, de 2020-05-13. Lisboa; 2020.

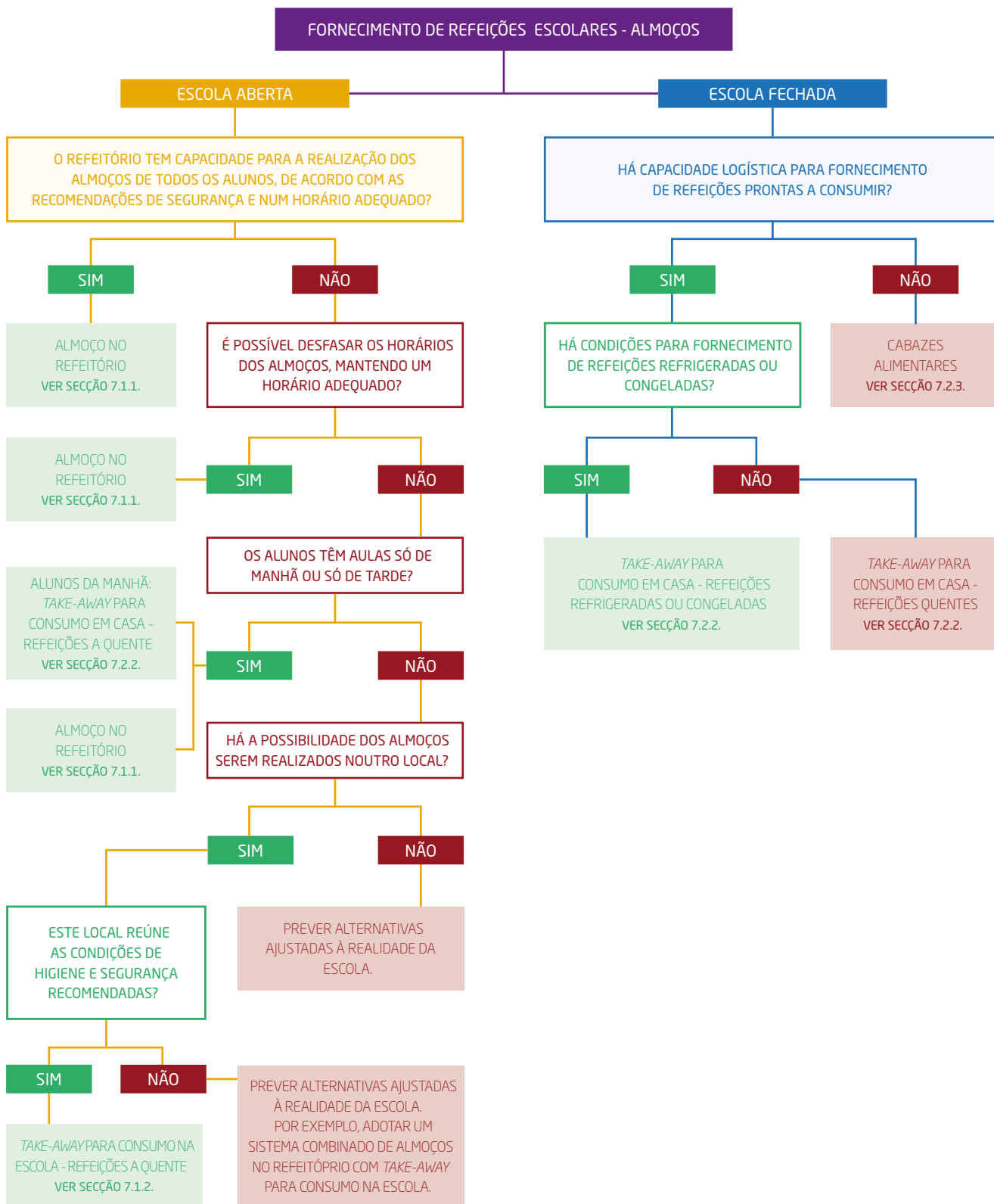
35. Direção-Geral da Saúde. Norma n.º 007/2020: Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI); de 2020-03-29. Lisboa; 2020
36. Agência Portuguesa do Ambiente. Orientações e recomendações para a gestão de resíduos em situação de pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Versão 3.0, de 2020-04-23. Lisboa; 2020.
37. Western Australian School Canteen Association Inc. Information for canteens regarding the Coronavirus (COVID-19), from 2020-06-09. Australia; 2020.
38. Direção-Geral da Educação. Circular n.º 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares, de 2018-07. Lisboa; 2018.
39. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 016/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Serviços Prisionais e Tutelares, de 2020-03-23. Lisboa; 2020
40. European Food Safety Authority. Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route, de 2020-03-09. Itália; 2020. Disponível em: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>, acessado a 2020-04-22
41. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 033/2020 - COVID-19: Sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) nas Unidades de Prestação de Cuidados de Saúde, de 2020-06-29. Lisboa; 2020.
42. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto; 2015. Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Manual\\_capitacoes\\_GA\\_refeicoes\\_em\\_ME.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Manual_capitacoes_GA_refeicoes_em_ME.pdf), acessado a 2020-06-26.
43. Gabinete do Secretário de Estado do Comércio, Serviços e Defesa do Consumidor. Despacho n.º 3614-A/2020. Diário da República n.º 58/2020, 1.º Suplemento, Série II de 2020-03-23, (2020).
44. California Department of Education. Stronger Together - Guidebook for the safe reopening of California's public school, de 2020-06. USA, 2020.
45. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Ministério da Educação. Orientações para execução do PNAE durante a situação de emergência decorrente da pandemia do coronavírus (COVID-19). Brasília; 2020.
46. Direção-Geral da Saúde. Orientação n.º 010/2020: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento; de 2020-03-16. Lisboa; 2020.

47. Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Cabaz de alimentos – Programa de Apoio às Pessoas mais Carenciadas. Lisboa; 2019. Disponível em: [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/09/Manual-Cabazes-de-Alimentos-Seguranc%CC%A7a-Social\\_V2\\_ISBN.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/09/Manual-Cabazes-de-Alimentos-Seguranc%CC%A7a-Social_V2_ISBN.pdf), acessado a 2020-06-26.
48. European Commission. EU school scheme: €250 million for fruit, vegetables and milk for the school year 2020/21, from 2020-03-31. Brussels, 2020. Disponível em: [https://ec.europa.eu/info/news/eu-school-scheme-eu250-million-fruit-vegetables-and-milk-school-year-2020-2021-2020-mar-31\\_pt](https://ec.europa.eu/info/news/eu-school-scheme-eu250-million-fruit-vegetables-and-milk-school-year-2020-2021-2020-mar-31_pt), acessado a 2020-06-26.
49. Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Saúde. Referencial de Educação para a Saúde, de 2017-06-16. Lisboa; 2017.



# ANEXOS

## ÁRVORE DE DECISÃO PARA O MODELO DE FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES





**ORDEM DOS  
NUTRICIONISTAS**