

AGRICULTURA URBANA

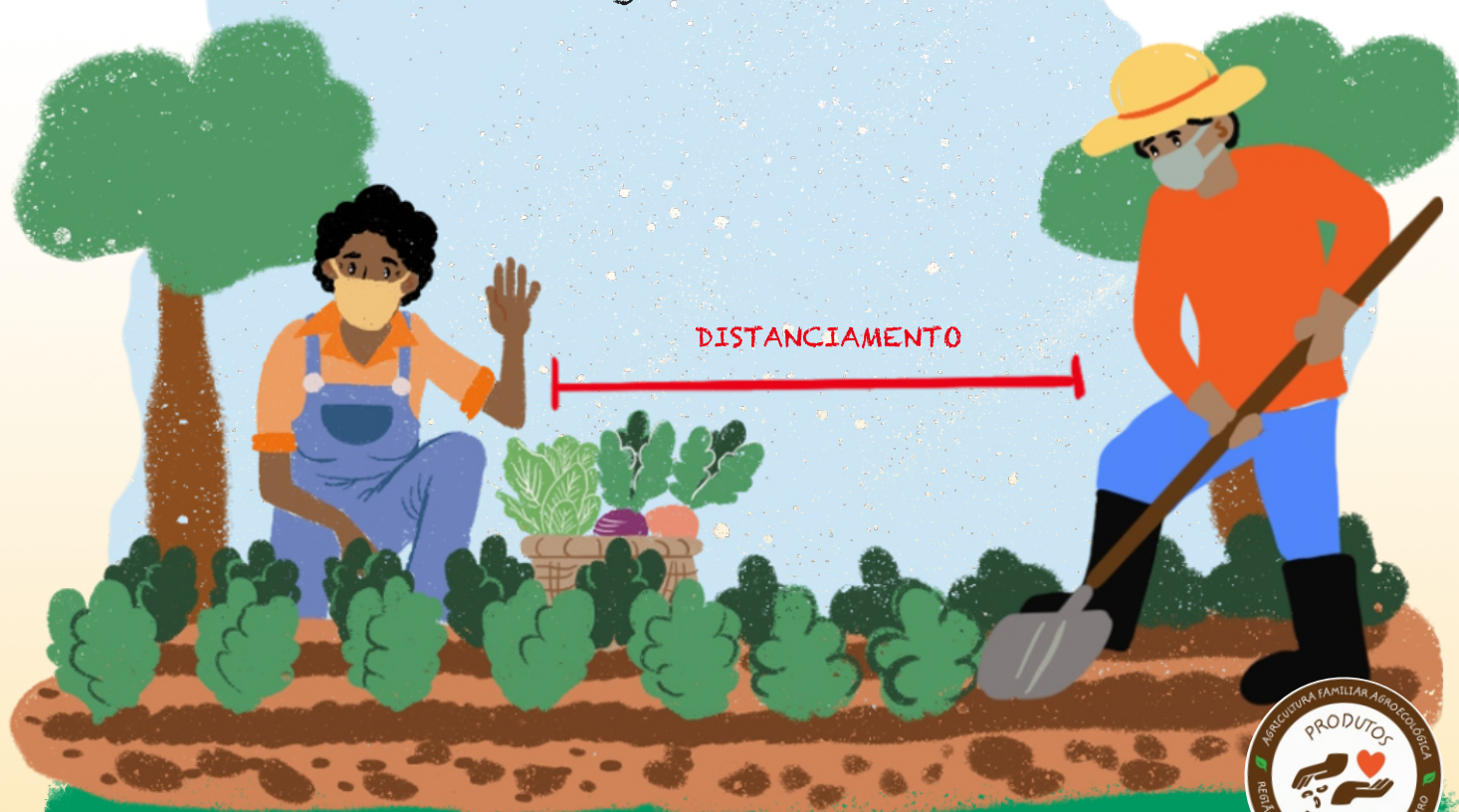
SEGURA



EM TEMPOS DE COVID-19



Cartilha de saúde para os
trabalhadores e trabalhadoras
da agricultura urbana



- Máscaras
- Almoço
- Utensílios
- Água
- Protetor
- Álcool

DICAS DE COMO SE CUIDAR

siga as instruções e mantenha-se protegido

Realização:



Parceria:



Apoio:





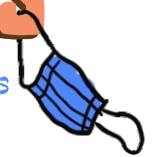
HORTAS URBANAS

alimentação saudável para uma maior imunidade



CUIDADOS E PROTOCOLOS

de higiene para os espaços e os produtos gerados nas hortas agroecológicas



Locomoção até a horta



Uso de máscaras e cuidados com a higiene pessoal



DICAS DE COMO SE CUIDAR



SIGA AS INSTRUÇÕES ABAIXO E MANTENHA-SE PROTEGIDO DA COVID-19



Cuidados com a venda no local da horta



HORTAS URBANAS

alimentação saudável para uma maior imunidade

A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados, segundo o Guia Alimentar do Ministério da Saúde¹.

Uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Portanto, ela é crucial para a nossa saúde.

Adotar uma alimentação saudável por meio da ingestão de frutas e verduras limpas, isto é, produzidas sem uso de agroquímicos, ganhou uma dimensão ainda mais especial em tempos de pandemia de Covid-19.



Manter uma horta urbana, auxilia não só a equilibrar a saúde do corpo físico, como a atividade de plantar, mexer com a terra e colher alimentos tem se mostrado uma excelente alternativa para manter o equilíbrio mental em tempos de isolamento social.

Além dos alimentos limpos que são produzidos, o trabalho nas hortas é uma ótima alternativa para se exercitar e tomar banho de sol - este último por sua vez, de indiscutível importância para a produção de Vitamina D.

Em adição aos benefícios já mencionados, as hortas urbanas auxiliam na geração de renda, ou mesmo ajudam as famílias a economizarem com os gastos em comida, fatia importante do orçamento em tempos de pandemia, em que a taxa de desemprego aumentou consideravelmente.



¹Saúde Brasil

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>



CUIDADOS E PROTOCOLOS

de higiene para os espaços e os produtos gerados
nas hortas agroecológicas



Ainda que, em regra, os espaços das hortas possam ser considerados seguros por se tratar de ambientes arejados e com baixa circulação de pessoas, vários cuidados individuais, coletivos e com os produtos produzidos tornam-se necessários a fim de tornar estes espaços e a atividade ainda mais seguros. Afinal, não podemos esquecer que estamos em meio a uma grave crise de saúde mundial, e que todos os locais são passíveis de terem vírus circulante.

Sendo assim, o objetivo dessa cartilha é indicar algumas providências simples, mas que poderão ajudar bastante no combate à disseminação de Covid-19 e tornar o trabalho nas hortas urbanas mais seguro.

Caso esteja sentindo alguma indisposição ou sintomas gripais, é aconselhável não trabalhar na horta. Observe se os sintomas são compatíveis com os de Covid-19, tais como febre a partir de 37,8° C, tosse seca, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar. Procure algum serviço de saúde e avise aos/às companheiros/as e/ou o/a responsável pela horta.

Não deixe de cumprir o seu combinado com o grupo que atua na horta: se por algum motivo não puder ir no dia ou horário marcado, tente avisar às outras pessoas e talvez propor uma troca de escala.

Idosos, pessoas com doenças respiratórias e/ou doenças pré-existentes – como asma, bronquite, diabetes, doenças cardíacas, entre outras, que diminuem a imunidade –, gestantes e mulheres com até 45 dias no período de pós-parto devem evitar o contato com outras pessoas.





Locomoção até a horta

Se possível vá de bicicleta ou a pé até o local da horta. Se for necessário usar o transporte público, procure ir em horários mais vazios e siga as orientações de cuidados gerais, como a necessidade de distanciamento e o uso de máscaras.

Evite dividir caronas em veículos.



Vá a pé ou de bicicleta



Procure horários de menor fluxo de pessoas



Evite dar ou pegar caronas

Caso esteja sentindo alguma indisposição ou sintomas gripais, é aconselhável não trabalhar na horta. Observe se os sintomas são compatíveis com os de Covid-19, tais como febre a partir de 37,8° C, tosse seca, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar. Procure algum serviço de saúde e avise aos/às companheiros/as e/ou o responsável pela horta.



Uso de máscaras e cuidados com a higiene pessoal

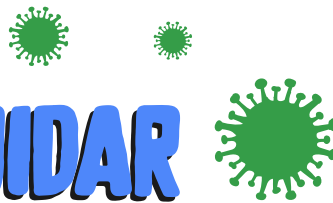
LEMBRETE: A Covid-19 é um vírus que é transmitido pelo contato com gotículas de saliva, por meio de espirro, tosse e catarro, ou mesmo numa conversa mais próxima com pessoa que tenha contraído o vírus. Por esta razão, evite ao máximo o contato pessoal – mantendo o distanciamento mínimo de 2m –, apertos de mão, além do contato com objetos ou superfícies que possam estar contaminadas, seguido de contato com a boca, o nariz ou os olhos. Evitar ao máximo tocar as pessoas.

Logo voltaremos a nos abraçar!





DICAS DE COMO SE CUIDAR



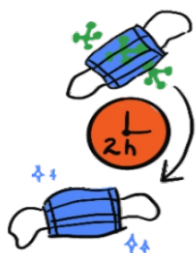
SIGA AS INSTRUÇÕES ABAIXO E MANTENHA-SE PROTEGIDO DA COVID-19

- 1.** Evite ao máximo colocar a mão no rosto (boca, olhos e nariz), use máscara o tempo todo para se lembrar que deve sempre lavar a mão antes de colocá-la no rosto.



- 2.** Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço de papel que devem ser descartados o mais rápido possível em lixo com tampa. Se não for possível usar o lenço, cubra o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos.

- 3.** Use máscara. Isto já está virando um mantra, mas é super importante o uso das máscaras para proteger você e as pessoas em seu entorno. Lembre-se: a máscara deve estar bem ajustada ao rosto e cobrir todo o nariz e a boca.



- 4.** Lembrar de trocar a máscara a cada 2 horas de uso ou sempre que sentir necessidade. As atividades na horta podem fazer com que transpiremos muito e a máscara ficará suja mais rápido. Sendo assim, saia de casa levando mais máscaras consigo em um saco limpo.

- 5.** Ao retirar a máscara por estar suada ou suja, deixe-a secar de preferência ao sol, caso não seja possível coloque-a num saco plástico e guarde-a para lavar em casa. Para lavar a máscara é aconselhável deixá-la de molho em hipoclorito por 30 minutos. Após esse período lave-a com sabão de coco ou detergente e coloque no sol ou lugar bem arejado para secar.



- 6.** Cada pessoa do grupo deve ter suas próprias máscaras e devem ser utilizadas desde a saída até o retorno a sua casa.

- 7.** Tenha disponível sabão para lavar as mãos antes de iniciar o trabalho na horta e sempre que sentir necessidade. Da mesma forma, lave bem as mãos com água e sabão antes de deixar o local da horta.





Cuidados com o trabalho na horta



8. Sempre que for tomar água, lave as mãos antes. Ao terminar, lave o copo com água e sabão.
9. Na hora do almoço do grupo, todos devem lavar bem as mãos. Após se servirem, sentem-se com pelo menos 2 metros de distância uns dos outros.
10. Não compartilhar copos ou talheres. Leve de casa uma garrafinha de água para uso próprio.
11. Enquanto almoça, deixe a máscara pendurada em um galho ou outro local seguro e limpo, de preferência ao sol. Dessa forma, você evitará o contato da sua máscara com outras partes do corpo que possam estar contaminadas.
12. Antes de colocar a máscara novamente, lave as mãos com água e sabão.



fique
Atento

13. Nunca use a máscara no queixo ou no pescoço, pois a sua pele pode não estar limpa.
14. Separe um espaço para deixar equipamentos, caixas e sacolas que você não vai utilizar por alguns dias. Saiba que se mexer nesse espaço será necessário lavar as mãos imediatamente.
15. Evite tocar em superfícies com as quais muitas pessoas têm contato, o que inclui mesas, bancadas, maçanetas, interruptores, telefones, teclados, torneiras, etc. A limpeza das superfícies com desinfetante ou sabão é muito eficaz.



16. Caso precise tocar superfícies possivelmente contaminadas, higienize as mãos com álcool 70% ou lave-as com sabão.
17. Os materiais de uso coletivo como enxadas, baldes, mangueiras, garrafas de sementes, recipientes de mudas, entre outros, devem ser higienizados antes e logo após o seu uso. Se for usar logo após outra pessoa, higienize as mãos e a parte onde vai manusear com álcool 70%.

- 18.** Antes de deixar o local de trabalho, lave com água e sabão as ferramentas e outros utensílios que tenha usado. Deixe as ferramentas que você utilizou limpas: esta atitude, além de diminuir o contágio do coronavírus, prolonga a sua vida útil.
- 19.** Determine o dia da semana e o período em que irá trabalhar na horta. Fazer uma escala de trabalho pode evitar uma possível aglomeração de pessoas em um mesmo dia e horário.
- 20.** No caso de hortas comunitárias, é importante que o grupo modifique sua rotina de mutirões para garantir o distanciamento. Redobre os cuidados durante os mutirões, lembrando que outras pessoas devem ter passado pelo local se este for um espaço público.



- 21.** As saídas e entradas de produtos nas hortas devem ser evitadas. Se possível, mantenha apenas as atividades essenciais.
- 22.** O ideal é que trabalhem no máximo três pessoas por canteiro, em zig-zag, evitando uma pessoa ficar de frente para outra.
- 23.** Nas atividades realizadas nos canteiros, intercalar canteiro sim e canteiro não, por exemplo, se iniciar os tratos ou plantios nos canteiros 1, 3, 5, retornar pelos de número 2, 4 e 6, deixando sempre um canteiro como barreira de distanciamento entre as pessoas que realizam a mesma atividade.
- 24.** A compostagem pode e deve continuar. Porém, tome cuidado ao receber e manusear os resíduos domésticos.



Cuidados com a venda no local da horta

- 25.** Se houver venda no local, peça para os clientes usarem máscara o tempo todo. Caso seja necessário, faça um cartaz (pode ser escrito à mão) pedindo a utilização do uso de máscaras. Não aceite, em hipótese alguma, a presença de pessoas sem máscaras.
- 26.** Adapte o local de venda para que não haja aglomeração ou aproximação desnecessária. Você pode usar faixas ou obstáculos com o auxílio de uma mesa para sinalizar a necessidade de distanciamento de pelo menos três passos entre você e o cliente.
- 27.** Se tiver fila, peça aos seus clientes que mantenham uma distância de três passos entre eles e que não deixem de utilizar a máscara.
- 28.** Toda vez que for atender clientes e manusear dinheiro ou cartão, utilize luva, caso disponível, lembrando sempre de lavá-la; ou ainda, lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. E lembre-se de não encostar a mão no rosto, com ou sem o uso de luvas.
- 29.** Lave as mãos com água e sabão toda vez que mexer em uma embalagem ou atender alguém. Cante “Parabéns para você” duas vezes enquanto lava todos os dedos, os punhos, as unhas, as palmas e atrás das mãos.
- 30.** Limpe com **álcool 70%** a máquina de cartão toda vez que for usar.
- 31.** Evite entrar com sapato no local de estoque ou em lugares que tenham alimentos e embalagens. Limpe com frequência celular, computador, corrimões, maçanetas, mesas, teclados e controles remotos, se tiver.
- 32.** Lave o chão do estabelecimento com água sanitária, pelo menos, 2 vezes ao dia.
- 33.** Mantenha uma garrafa com água sanitária diluída em água, na entrada dos locais fechados, como áreas de estoque, loja, etc.



DICA:

o ideal é utilizar uma solução de duas colheres de sopa de água sanitária por meio litro de água e, com um pano, higienizar produtos e embalagens antes de organizá-los.

ATENÇÃO

- 34.** Se estiver levando verduras e produtos da horta, lembre-se de lavá-los bem ao chegar em casa e antes de consumi-los.
- 35.** O álcool 70%, em gel ou líquido, deve ser utilizado em situações em que não é possível lavar as mãos com água e sabão.
- 36.** O melhor é a lavagem das mãos com água e sabão.
- 37.** O uso de álcool 70% é para uso na pele. A higienização de ferramentas e materiais utilizados no trabalho da horta não devem ser feita com álcool 70%, mas sim com água e sabão.
- 38.** O álcool 70%, líquido, precisa de cuidados por se tratar de um produto inflamável. Portanto, tome cuidado se você fuma ou está próximo a um local muito aquecido, como uma cozinha, motor de carro, etc.
- 39.** Álcool 46% não apresenta efeito de assepsia, ou seja, não garante a eliminação de matéria infecciosa. Portanto, não é indicado para a higienização para fins de evitar a contaminação pelo coronavírus.

IMPORTANTE

- 40.** Caso esteja se sentindo indisposto ou com sintoma de gripe, é aconselhável não ir para a horta.
 - 41.** Observe se os seus sintomas estão compatíveis com os da Covid-19, tais como febre, cansaço, tosse seca, dor de garganta e/ou coriza, perda de olfato, falta de ar, entre outros.
 - 42.** Caso apresente estes sintomas, procure algum serviço de saúde.
 - 43.** Avise aos/às companheiros/as e/ou o responsável da horta.
- 44.** Para saber mais sobre as orientações médicas, acesse: saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136



FICHA TÉCNICA

Realização:

- AS-PTA (<https://aspta.org.br/>)
- INSTITUTO KAIRÓS (<https://institutokairos.net/>)
- FIOCRUZ (<https://portal.fiocruz.br/>)
- EMBRAPA (<https://www.embrapa.br/>)

Pesquisa, elaboração e produção de texto:

- Marcio Mattos de Mendonça – Coordenador do Programa de Agricultura Urbana da AS-PTA;
- Leticia Ribeiro – Assessora Técnica Agrícola da AS-PTA;
- Mariana Portilho – Assessora Técnica da AS-PTA;
- Ana Flávia Borges Badue – Gestora de Projetos do Instituto Kairós;
- Regiane Nigro – Gestora de Projetos do Instituto Kairós;
- Marta Ricci – Pesquisadora da Embrapa Agrobiologia;
- Lilia Gomes - Fórum Itaborai/ Rede Fiocruz Agroecologia Urbana e Periurbana;
- Marcelle Felipe - EPSJV / Rede Fiocruz de Agroecologia Urbana e Periurbana;
- Danielle Cerri - EPSJV /Rede Fiocruz de Agroecologia Urbana e Periurbana;
- Valdirene Militão - FIOCRUZ Mata Atlântica/Rede Fiocruz de Agroecologia Urbana e Periurbana.

Coordenação editorial:

- Mariana Portilho

Revisão Editorial:

- Gabriela Amorim

Diagramação:

- Thiago Moura

Facilitação Gráfica:

- Bianca Santana



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANATER

Agência Nacional de Assistência Técnica e Extensão Rural. Cartilha de Orientação ao Agricultor Familiar - Prevenção no Meio Rural ao Novo Coronavírus (Covid-19). Brasília, 2020. Disponível em:

<http://www.semagro.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-de-Orientac%CC%A7a%CC%83o-ao-Agricultor-Familiar-ANATER.pdf.pdf>

Acesso em agosto/2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Guia Alimentar para a População Brasileira Brasil, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Acesso em agosto/2020

FIOCRUZ

Orientações para o comércio. Disponível em:

https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/aplicacao_selo_fiocruz_ta_junto.pdf

CNA Brasil

Coronavírus: Recomendações de prevenção nas propriedades rurais.

Disponível em:

<https://www.cnabrasil.org.br/coronavirus-recomendacoes-de-prevencao-nas-propriedades-rurais>

FIM

AGRICULTURA URBANA

SEGURA

EM TEMPOS DE COVID-19



Realização:



Parceria:



Apoio:

