

## ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE

### LIDERANÇA DURANTE UMA PANDEMIA: O QUE O SEU MUNICÍPIO PODE FAZER

# MÓDULO 10: PREPARAÇÃO PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR DAS FAMÍLIAS

#### Este módulo irá ajudá-lo a:

- Aumentar a conscientização da família sobre a necessidade de se preparar para a falta de comida, água, renda e serviços essenciais que podem ocorrer durante um período severo pandemia de influenza
- Aumentar a capacidade das famílias para gerenciar e sobreviver caso a pandemia de influenza altere o fornecimento regular de alimentos e água ou reduza a renda familiar

#### Quem implementará este módulo:

- *Equipe de liderança municipal*
- Pessoal municipal dedicado a alcance da comunidade
- Alcance da comunidade representantes e voluntários

#### VISÃO GERAL

#### POR QUE AS ATIVIDADES DOMÉSTICA DE PREPARAÇÃO SÃO IMPORTANTES?

- Embora muitas famílias possam ter experimentado situações de desastres naturais no passado, muitas ainda não enfrentaram desastres que causaram grande impactos na saúde e resultaram em uma interrupção global no acesso a bens e serviços. Por isso, eles podem não estar considerando como uma pandemia poderá debilitar o núcleo familiar em termos de doença, perda de rendimento financeiro ou dificuldades para a obtenção de alimentos.
- Em razão da limitação de pessoa e de recursos financeiros, historicamente os governos de países afetados têm sido historicamente incapazes de responder de forma eficiente quando desastres de grande porte atingem todo o país.
- Organizações internacionais que no passado atenderam durante desastres localizados não terão pessoal ou recursos para auxiliar, na medida do necessário, todas as áreas afetadas em casos de pandemias mundiais.
- Organizações comunitárias (OBCs) podem oferecer assistência crítica para as famílias afetadas durante a pandemia, mas elas terão problemas decorrentes do adoecimento de seus integrantes, absenteísmo e encerramento de atividades.
- Em outros tipos de desastres, os municípios geralmente oferecem abrigo público e as comunidades são incentivadas a se reunir para resistir ao choque. Esse tipo de resposta não é possível em uma pandemia porque restringir reuniões públicas é uma estratégia importante que os municípios usarão para reduzir a propagação de um vírus. (Para obter mais informações, consulte o Módulo 4 *Intervenções Não-Farmacêuticas (INF): ações para limitar a propagação da pandemia em seu Município*". Para formas alternativas de usar abrigos públicos, consulte o Módulo 5 *Triagem: priorizando cuidados para reduzir as mortes.*)

*Toda comunidade e família deve fazer o melhor trabalho possível para se preparar para sobreviver por conta própria durante a duração de cada onda pandêmica.*

## **O QUE FAZER SE O VÍRUS PANDÊMICO JÁ ESTIVER PRESENTE NO SEU MUNICÍPIO**

Se não houver tempo para se preparar porque o vírus pandêmico já chegou no seu município, use todos os canais de comunicação disponíveis para divulgar mensagens que ajudarão a proteger a segurança alimentar e os meios de subsistência. Você pode usar os mesmos canais comunitários usados para divulgar informações essenciais para a saúde e sobre o distanciamento social, tais como jornais, televisão, rádio, sites, megafones, alto-falantes montado em veículos, listas de e-mail e mensagens automáticas via telefone.

(Para obter informações sobre como escrever e compartilhar mensagens-chave eficazes, consulte o Módulo 12 *Fundamentos da comunicação durante crises e emergências*, ou a seção “Brainstorming” do Módulo 6, Sessão II: *Treinamento para profissionais de saúde da comunidade*.)

## **PROTEÇÃO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E DO MEIO DE VIDA: AÇÕES CRÍTICAS PARA AS FAMÍLIAS DURANTE UMA PANDÊMIA**

### **ALIMENTO**

- Coma alimentos inicialmente os alimentos que se estragam primeiro, como por exemplo, legumes frescos e carne.
- Se você tiver muitos alimentos frescos à mão, use métodos tradicionais de preservação de alimentos para evitar que esses alimentos estraguem.
- Tente regular a quantidade de alimentos que você come diariamente para que garantir que o que você tem em mãos possa durar de 6 a 12 semanas, mas tenha cuidado para não prejudicar as necessidades nutricionais diárias dos membros da família.
- Organize intercâmbios de alimentos entre vizinhos usando medidas de distanciamento social, para que você possa aumentar a variedade de alimentos consumidos.

### **ÁGUA**

- Caso o suprimento de água se torne escasso, Colete e armazene água em recipientes cobertos.
- Não armazene água em recipientes que foram usados para armazenar produtos não alimentares.
- Se suas fontes de água ficarem contaminadas, compre alvejante doméstico, pastilhas de purificação ou iodo para purificar a água.

### **DINHEIRO**

Gaste seu dinheiro apenas em itens absolutamente necessários para manter sua família saudável por 6 a 12 semanas. Alimentos, água, gás/carvão/lenha para a cozinha e suprimentos médicos devem ser prioridades. Você encontrará informações "Como fazer" para ações em relação a comida e a água nas seções posteriores deste Módulo.

## O QUE VOCÊ DEVE FAZER SE O VÍRUS PANDÊMICO AINDA NÃO CHEGOU NO SEU MUNICÍPIO

### PASSO 1: AUMENTAR A CONSCIÊNCIA NO AMBIENTE FAMILIAR

#### APRENDA, PLANEJE E PREPARE-SE QUANDO AINDA PODE FAZÊ-LO

O primeiro passo mais importante para ajudar as famílias a lidar com uma pandemia será aumentar a conscientização sobre como uma pandemia poderá afetá-las e o que pode ser feito para evitar ou diminuir o impacto. Durante uma pandemia severa, todos no município podem sofrer porque alimentos e bens básicos não estarão disponíveis, ou porque alimentos e bens básicos disponíveis serão inacessíveis ou fisicamente inacessíveis, ou porque alimentos e água disponíveis não serão seguros, talvez porque talvez tenham sido preparados ou armazenados incorretamente. Além dos grupos ameaçados que lutam diariamente para manter sua segurança alimentar, as pessoas que geralmente conseguem acessar dinheiro suficiente para atender às suas necessidades diárias podem repentinamente tornam-se inseguras em relação ao seu acesso aos alimentos porque podem parar de trabalhar devido a doenças, passar a ter responsabilidades no cuidado de familiares e dificuldades derivadas de medidas de distanciamento social ou fechamentos determinados pelo governo. Além disso, se o impacto global na saúde (altas taxas de absenteísmo no trabalho e morte) perturbarem o funcionamento normal dos sistemas bancários, essas pessoas podem não conseguir acessar o dinheiro economizado diretamente nos bancos ou caixas automáticos (ATM). Se a equipe municipal atuando durante a pandemia fornecer informações suficientes sobre precauções que esse grupo deverá ter, eles poderão se proteger durante uma pandemia, reduzindo a necessidade futura de assistência municipal para proteger a segurança alimentar dos mesmos.

Organize reuniões públicas, entrevistas e peças curtas em rádio e TV, boletins e outras formas de comunicações regulares para permitir que o público tenha a oportunidade de aprender sobre a pandemia e como ela pode afetar não apenas a saúde, mas também a segurança alimentar e o bem-estar geral das famílias. A conscientização e o planejamento para todos os grupos de diferentes classes econômicas também podem ajudar a reduzir a chance de que os mais ricos possam agir (por exemplo: comprar e armazenar de alimentos em quantidades acima do normal) de forma a afetar diretamente a segurança alimentar dos mais pobres (as lojas ficam desabastecidas quando estes conseguem dinheiro para fazer a compra). (Para obter mais informações, consulte o Módulo 7, *Segurança alimentar em uma pandemia*; Módulo 2, *Apresentação sobre a ameaça de uma pandemia grave de influenza*; e Módulos 12, 13 e 14 na seção *Comunicação de risco de crise e emergência*.)

### PASSO 2: AUMENTAR A CAPACIDADE DAS FAMÍLIAS PARA GERIR E SOBREVIVER DURANTE UMA PANDEMIA GRAVE

Uma grande variedade de representantes da comunidade, funcionários e voluntários pode estar disposta e ser capaz de chegar às famílias e compartilhar informações sobre maneiras eficazes de produzir, preservar e armazenar alimentos; tratar e armazenar água; e criar grupos de permuta e economia de alimentos. Não é essencial que este grupo seja especialista em segurança alimentar. No entanto, a população deve acreditar neles e os mesmos devem ser habilidosos no planejamento, ajuda e comunicação com outras pessoas. Os possíveis voluntários de extensão comunitária podem incluir representantes dos seguintes grupos e organizações:

- Organizações não-governamentais locais (ONGs);
- Organizações comunitárias (OBCs);
- Congregações religiosas;
- Associações profissionais e trabalhistas;
- Negócio local;
- Professores de escola;
- Saúde comunitária e assistentes sociais;
- Grupos de mulheres;
- Organizações juvenis e esportivas;
- Organizações cooperativas comerciais;
- Agências de extensão do governo.

O Módulo 17, *Coordenação de Voluntários* oferece orientação detalhada para ajudar no desenvolvimento do apoio voluntário que poderá fortalecer a conscientização, preparação e resposta a uma pandemia. Certifique-se de que todos os voluntários da comunidade recebam o treinamento sobre a ameaça da pandemia, conforme fornecido neste Kit de Módulos, bem como treinamento e assistência técnica nas quatro principais ações de preparação listadas no quadro abaixo.

#### **Quatro principais ações de preparação**

- A. Preparar para a escassez de alimentos
- B. Preparar para a falta de água potável
- C. Preparar para interrupções na renda familiar
- D. Fortalecer os sistemas de apoio à vizinhança

#### **COMO AS FAMÍLIAS PODEM APRENDER SOBRE AS QUATRO AÇÕES-CHAVE QUE REDUZIRÃO POSSÍVEIS SOFRIMENTO E FOME DURANTE UMA PANDEMIA?**

Organize reuniões comunitárias para fornecer informações claras sobre como as famílias podem se preparar e responder de forma adequada e com tempo a uma pandemia severa. Faça isso antes que uma pandemia de influenza chegue ao seu município. Organizar reuniões mais cedo ou mais tarde é fundamental: uma vez que a pandemia chegue à comunidade, devem ser evitadas reuniões públicas para evitar a propagação da doença.

Nas reuniões da comunidade, ajude as famílias a desenvolver um plano de preparação que aborde as quatro principais ações de preparação listadas na página 3. O folheto 1 contém uma amostra de um plano que foi preenchido por uma família imaginária. Depois que os voluntários da comunidade receberem treinamento, use esta amostra de plano de preparação para que eles possam conseguir identificar os pontos fortes e as lacunas na preparação das famílias, de modo que eles estejam preparados para oferecer orientação. O folheto 2 contém um plano em branco (para ser preenchido).

Existem três categorias gerais nas quais as famílias se enquadram no que diz respeito à capacidade de se preparar para uma pandemia:

**Grupo 1:** aquelas capazes de armazenar quantidades suficientes de comida e água de emergência a qualquer momento.

Todas as orientações neste módulo são relevantes. Atenção específica deve ser dada às consequências da acumulação desnecessária encontradas sob o título *Ação das Famílias 1: Preparação para a Escassez de Alimentos*".

**Grupo 2:** Aquelas capazes de estocar alimentos, água e dinheiro de forma emergencial, separando um pouco de cada ao longo de um determinado tempo.

Todas as orientações nesta ferramenta são relevantes.

**Grupo 3:** aqueles que lutam contra a fome e a pobreza diariamente.

Algumas orientações deste módulo serão difíceis de ser aplicadas para as famílias do Grupo 3, pois envolve reservar um pouco de comida ou dinheiro extra, quando essas famílias e indivíduos raramente têm o suficiente para atender às necessidades diárias de comida e renda. Este grupo deve ser identificado o mais rápido possível para ser indicado como recipiente de doações de alimentos, transferência de dinheiro (se for apropriado), ajuda de voluntários e outros serviços de assistência existentes no município que possam ajudá-los a suprir suas necessidades nutricionais e de renda durante a pandemia. O Módulo 9, *Identificação de pessoas com maior risco de insegurança alimentar*, fornece orientação sobre esse tópico. O Módulo 7, *Segurança alimentar em uma pandemia*, oferece sugestões de ações que a equipe de assistência municipal deve adotar para reduzir possíveis problemas de segurança alimentar para grupos vulneráveis.

## ACÇÃO FAMILIAR 1: PREPARAÇÃO PARA A ESCASSEZ ALIMENTAR

Cada família deve se preparar para a escassez de alimentos que pode ocorrer durante uma pandemia, porque os sistemas de transporte local, regional e global são interrompidos, ou porque as pessoas entram em pânico e começam a acumular muita comida ou por causa da maneira como a pandemia se desenvolve em seu município.

Cada família deve armazenar alimentos não perecíveis (alimentos que não estragam) suficientes para alimentar os membros da família por 6 a 12 semanas. Em uma pandemia grave e prolongada, desordem civil, roubo e conflitos sobre a posse de alimentos de propriedades comunitária podem se tornar um problema.

Para ter certeza de que a segurança alimentar das famílias está protegida, mesmo as pessoas que estão cultivando alimentos e criando gado ou aves devem formar um estoque emergencial de alimentos. Se uma família não tiver espaço de armazenamento adequado, pode ser necessário criar uma área de armazenamento de alimentos; orientações serão fornecidas posteriormente neste Módulo.

## QUANDO AS FAMÍLIAS DEVEM COMEÇAR A FORMAR ESTOQUES DE ALIMENTOS PARA EMERGÊNCIAS?

Não há como prever quando uma pandemia pode ocorrer! Acumule estoques emergenciais de alimentos o mais rápido possível. Comprar ou cultivar alimentos antes da ocorrência de uma pandemia com alcance mundial ajuda a evitar os aumentos exagerados nos preços e a escassez de alimentos que provavelmente ocorrerão.

Separe um pouco de cada vez:

- Se você cultivar sua própria comida, economize um pouco do excesso das colheitas não perecíveis.
- Se você possui gado e/ou aves, determine o número de animais necessários para a alimentação de sua família por um período de 6 a 12 semanas e não abata ou venda esses animais antes que da chegada da pandemia.
- Se você compra a maior parte de sua comida nos mercados, compre quantidades extras a cada vez que você for em viagem de compra até acumular um estoque suficiente de alimentos de emergência.

## QUE TIPOS DE ALIMENTO DEVERÃO SER ARMAZENADOS?

Os tipos de alimentos disponíveis para armazenamento dependerão dos suprimentos nos mercados locais, dos alimentos que as pessoas cultivam, dos alimentos que podem ser colhidos na natureza ou em propriedades comuns e nas preferências alimentares. Em geral, as famílias devem armazenar alimentos não perecíveis, que sejam relativamente baratos e que possam atender às necessidades nutricionais dos membros da família por um período prolongado (um a três meses).

O quadro abaixo fornece uma lista de alimentos recomendados para armazenar doméstico. Use esta lista como ponto de partida e adicione alimentos não perecíveis que sejam amplamente disponíveis/encontrados na sua região.

<b>Alimentos não perecíveis recomendados para armazenar em casa</b>	
<p><b>Proteínas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijões e ervilhas secas</li> <li>• Peixe seco e carnes</li> <li>• Conservas de peixe e carnes</li> <li>• Manteiga de amendoim</li> </ul> <p><b>Grãos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Milho</li> </ul>	<p><b>Frutas e vegetais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tubérculos</li> <li>• Frutas e vegetais secos</li> <li>• Conservas de legumes, frutas, tomates</li> <li>• Suco de frutas 100% enlatado/engarrafado</li> <li>• Molho de tomate</li> </ul> <p><b>Leite armazenável</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• trigo</li> <li>• Farinha</li> <li>• Massa</li> <li>• Cereais</li> <li>• Aveia</li> <li>• Bolachas integrais</li> <li>• Cereais instantâneos de arroz para bebês</li> </ul> <p><b>Gorduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Óleo de cozinha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmula infantil (se a mãe não estiver amamentando)</li> <li>• Leite em pó desnatado</li> <li>• Leite desidratado</li> <li>• Leite em lata evaporado</li> </ul> <p><b>Alimentos Diversos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida para bebê enlatada ou em jarro</li> <li>• Sopas, ensopados e pimentas desidratadas e enlatadas</li> <li>• Sal, açúcar e outros condimentos</li> </ul>
<p>Se você tiver muitos alimentos frescos à mão, use métodos tradicionais de preservação de alimentos para evitar que eles se estraguem</p>	

## QUANTO ALIMENTO CADA FAMÍLIA IRÁ NECESSITAR?

Em média, o requisito nutricional para um indivíduo adulto é de 2.100 calorias por dia (na verdade, são quilocalorias ou kcal). Os carboidratos complexos obtidos dos grãos contribuem com mais calorias. As proteínas devem representar entre 10 e 12% (52 a 63g) e as gorduras, aproximadamente 17%

Voluntários comunitários podem precisar ajudar as famílias com:

- Cálculos para determinar a quantidade de comida a ser armazenada
- Identificação de lacunas nutricionais nos planos de armazenamento domésticos
- Sugestões de não perecíveis para substituir os alimentos perecíveis

**Importante!** Considere separar alimentos excedentes para armazenamento somente depois que as necessidades nutricionais diárias de todos os membros da família forem atendidas.

(40g). Usando essas diretrizes padrão, a tabela abaixo oferece um exemplo da quantidade de comida que um adulto precisaria para atender às necessidades nutricionais durante um mês. O folheto 3 fornece orientação detalhada para ajudá-lo a descobrir as necessidades nutricionais específicas de diferentes grupos de pessoas com base na idade, sexo e se as mulheres estão grávidas ou amamentando.

Adapte o quadro abaixo para incluir alimentos nutricionalmente equilibrados preferidos pelas pessoas que moram na sua região. Lembre às pessoas que frutas e legumes frescos são a melhor opção, mas se as famílias não tiverem acesso seguro a hortas domésticas, áreas de plantios ou áreas de cultivo comunitário onde esses itens são cultivados, elas podem comprar e armazenar frutos e vegetais enlatados e secos como forma de garantir acesso a fontes essenciais de micronutrientes durante uma pandemia.

<b>Alimentos</b>	<b>Quantidade para 12 semanas - um adulto*</b>
Grãos (milho, arroz, trigo)	35 kg
Proteína (feijão, ervilha, lentilha)	5 kg
Gorduras (óleo)	3 kg (3-4 litros)
Legumes	84 latas / 6 kg secos
Frutas	84 latas / 6 kg secas
Sucos	84 latas
Açúcar	1,25 kg
Sal	1,25 kg
* Com base em dieta mínima de 2.100 quilocalorias por dia com a proteína correspondendo a 10 a 12% da energia total e as gorduras 17% da energia total. Veja o Folheto 4 sobre requerimento de energia para crianças, mulheres em amamentação e outros	

## **QUANTO É DEMAIS? AS CONSEQUÊNCIAS DO ACÚMULO EXAGERADO DE ALIMENTOS**

Tão importantes quanto as mensagens compartilhadas sobre a importância do armazenamento suficiente de alimentos, serão as mensagens dirigidas ao público relacionados com as consequências de armazenar excessivo de alimentos (acumulação). Aqueles com melhores condições dentro da comunidade começarão a estocar alimentos em razão do medo ou pânico. Esse tipo de atitude não apenas tornará os alimentos menos disponíveis, mas poderá também levar a um aumento nos preços dos mesmos, dificultando para as pessoas com renda mais baixa a aquisição de alimento em quantidade suficiente. A história tem mostrado que o acúmulo desnecessário de alimentos em momentos de pânico social tem levado à morte de pessoas pela fome.

Você pode ajudar a reduzir esse comportamento de compra desnecessária de alimentos em razão do pânico eliminando do planejamento esse fator e as suposições que surgem nessas ocasiões.

Incentive as famílias a manter um diário com anotações sobre os alimentos consumidos e de suprimentos essenciais utilizados durante uma semana. Depois de fazer isso por várias semanas, eles serão capazes de estimar a quantidade que eles irão necessitar para sobreviver durante a onda epidêmica simplesmente multiplicando o montante de alimento/suprimento essencial consumido semanalmente por 12 (o maior número de semanas que a Organização Mundial da Saúde acredita que uma onda epidêmica pode durar). Lembre as famílias que compram muito mais do que precisam que ela possivelmente corre o risco de contribuir para a fome e o sofrimento de um vizinho.

## COMO DEVE SER ADMINISTRADO O ESTOQUE DE ALIMENTOS ARMAZENADOS?

Uma vez que os estoques de alimentos de emergência tenham sido armazenados, as famílias devem uma rotação periódica dos itens no estoque – consumindo inicialmente os primeiros alimentos armazenados e substituindo-os por novos. Incentive as famílias a registrar a data em que colocam um novo item em armazenamento para ajudá-las a acompanhar quais itens foram armazenados primeiro.

Durante a pandemia, tente controlar os alimentos consumidos diariamente de modo que seu estoque possa durar de 6 a 12 semanas, mas evite limitar as necessidades nutricionais diárias de qualquer membro da família.

## CONSTRUÇÃO E MELHORIA DOS ESPAÇOS DE ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS DOMÉSTICOS

Mesmo quando existem espaços comunitários de armazenamento de alimentos, incentive as famílias a estabelecer ou melhorar espaços de armazenamento de alimentos em suas próprias casas. Nas reuniões de preparação da comunidade peça às pessoas que compartilhem as formas atuais que elas usam para armazenar seus alimentos. As pessoas da comunidade que possuem ou cultivam a terra talvez possam ter conhecimentos tradicionais de armazenamento de alimentos mais apropriados para a região. Por exemplo, alguns alimentos, como batatas maduras, mandioca e nabo, podem ser armazenados no subsolo ou em trincheiras ou buracos por curtos períodos de tempo. Convide um agente local de extensão agrícola para as reuniões comunitárias para discutir e fornecer detalhes sobre essas opções tradicionais de armazenamento.

Promova uma “chuva de ideias” entre todos os presentes sobre maneiras pelas quais as famílias podem criar espaço adicional de armazenamento usando materiais atualmente disponíveis. Vizinhos podem, como resultado da discussão, decidir construir espaços compartilhados. Durante a pandemia, medidas de distanciamento social precisarão ser obedecidas quando as pessoas estiverem em espaços compartilhados. Também existe o risco de que, à medida que os alimentos se tornam mais escassos, os suprimentos de comida em espaços compartilhados possam ser roubados.

Embora áreas rurais geralmente tenham vantagem de possuir mais terra para cultivos, muitos alimentos podem ser cultivados em quintais urbanos e até em pátios e varandas. Evite localizar jardins e outros locais de cultivos de alimentos em áreas distantes ou desprotegidas, pois o roubo tende a aumentar em tempos de escassez.

Em todos os municípios, haverá famílias que não terão condições de construir espaço adicional para o armazenamento de alimentos. Identifique essas pessoas assim que possível e desenvolva estratégias para ajudá-las a proteger e armazenar alimentos e suprimentos de emergência.

## O QUE PODE CAUSAR DETERIORAÇÃO DOS ALIMENTOS ARMAZENADOS?

Se os alimentos não forem armazenados adequadamente, eles podem ficar ruins antes das pessoas os consumirem. Por exemplo: se os grãos são armazenados a uma temperatura muito alta ou armazenados em uma área com muita umidade, eles se tornam muito duros, dificultando o seu cozimento. Alimentos estragados criam resíduos, são menos nutritivos e podem causar doenças que

dificultam o corpo das pessoas afetadas se beneficiar plenamente dos nutrientes presentes em outros alimentos que elas venham a consumir.

A área de armazenamento deve levar em consideração quatro condições que podem levar à deterioração dos alimentos armazenados:

- **Umidade:** a área de armazenamento deve ser fria, seca e bem ventilada.
- **Insetos:** cinzas de madeira, pimenta seca e outros produtos derivados de plantas podem ajudar a prevenir a infestação de insetos. Inseticidas químicos devem ser evitados, pois podem causar envenenamento.
- **Animais:** os alimentos não devem ser armazenados no chão ou no piso. Tente construir as áreas de armazenamento de tal forma que insetos e roedores não consigam chegar facilmente aos alimentos armazenados. As armadilhas mecânicas podem ser colocadas, mas pesticidas químicos devem ser evitados.
- **Ar:** embora possa não ser possível em todos os casos, o armazenamento de alimentos em recipientes hermeticamente fechados evita que eles estraguem devido a decomposição, mofo e insetos.

Na falta de recipientes herméticos, os selados são a melhor opção.

## CULTIVANDO SEU PRÓPRIO ALIMENTO

Em situações de emergência, especialmente durante uma pandemia prolongada, cultivar a própria comida pode melhorar muito suas chances de sobrevivência. Quanto uma única família pode cultivar depende da quantidade de terra e água disponível e dos tipos de plantas que o clima e os solos locais suportarão. Havendo acesso adequado à terra e à água, uma área de cultivo bem planejada tem potencial de fornecer a maioria dos alimentos considerados não essenciais que uma família precisa para garantir uma nutrição adequada, incluindo raízes, tubérculos, frutas, legumes, ervas e especiarias. As colheitas de raízes fornecem alimentos ricos em energia, enquanto as leguminosas são importantes fontes de proteína, gordura, ferro e vitaminas. Vegetais de folhas verdes e frutas de cor amarela ou laranja fornecem vitaminas e minerais essenciais e vitaminas A, E C.

Técnicos municipais de extensão agrícola e ONGs ligadas ao desenvolvimento local, bem como vizinhos que cultivam seus próprios alimentos, são excelentes fontes de informação e assistência. Entre em contato com esses grupos o mais rápido possível e incentive-os a falar em reuniões de preparação da comunidade sobre os tipos de cultivos alimentares da região que crescem bem na área, os alimentos que podem ser cultivados rapidamente e aqueles que podem ser armazenados sem maiores problemas por até 12 semanas. Elabore uma lista desses alimentos e compartilhe essas informações pelos canais de comunicação disponíveis (por exemplo, rádio, jornal, folhetos impressos). Forneça links de contatos para que as pessoas possam ter mais informações de como fazer os seus próprios cultivos de alimentos. Se o município tiver recursos financeiros para distribuir sementes de ciclo curto às famílias, isso pode ser uma forma de baixo custo para aumentar a oferta local de alimentos.

*Comece agora!* Não há tempo a perder. Uma emergência pode acontecer a qualquer momento. Demora entre 2 e 5 meses para os cultivos chegarem ao ponto ideal de colheita os animais se reproduzirem; são necessários entre 1 e 10 anos para que árvores produzam frutas ou nozes.

## QUE TIPOS DE ITENS NÃO ALIMENTARES DEVEM SER ARMAZENADOS?

A necessidade não alimentar mais óbvia e urgente em caso de emergência doméstica é a água potável. A Ação Doméstica 2 fornece orientação sobre o armazenamento e tratamento de água.

Outros itens não alimentares essenciais incluem combustível para cozinhar e aquecer, pilhas/baterias para lanternas e rádios, velas e fósforos, alvejantes ou pastilhas de purificação para garantir água potável, medicamentos e suprimentos de primeiros socorros. Pode ser difícil obter esses itens em caso de falta ou interrupção do transporte. Ao adquiri-los agora, você estará melhor preparado para enfrentar uma onda pandêmica que dure entre 6 e 12 semanas, assim como outras situações de desastre.

## AÇÃO DOMÉSTICA 2: PREPARAR-SE PARA FALTA DE ÁGUA POTÁVEL

À medida que a doença se espalha durante uma pandemia grave, o número de trabalhadores que mantêm os serviços públicos funcionando pode diminuir. Como resultado, a qualidade e a disponibilidade da água podem ser comprometidas.

Adultos saudáveis podem viver apenas de 3 a 4 dias sem beber água, e isso ressalta a importância crítica de armazenar água em quantidade suficiente para atender às necessidades de todos os membros da família em caso de interrupção do fornecimento de água potável no local por parte do município. Garantir a continuidade dos serviços básicos será uma prioridade da coordenação municipal (ver Módulo 16, *Manutenção de serviços essenciais*). Mas no caso de os serviços de água serem interrompidos, todos os domicílios devem ser alertados sobre a provável falta de água potável antes que a pandemia chegue ao seu município. Passe uma mensagem clara e forte, afirmando que armazenar um suprimento de água potável limpa é uma ação que pode reduzir bastante o sofrimento da família durante uma onda prolongada de pandemia.

Quanta água deve ser armazenada?		
Necessidades de sobrevivência: ingestão de água (beber e comida)	2,5-3 litros/ pessoa/dia	Depende de: o clima e fisiologia individual
Práticas de higiene básica	2-6 litros/ pessoa/dia	Depende de: normas sociais e culturais  Uma das principais ações de combate à influenza é lavagem prolongada das mãos, assim recomenda-se a todas as famílias armazenar 6 litros de água/pessoa/dia para higiene pessoal

A culinária básica	3-6 litros/ pessoa/dia	Depende de: tipo de alimento; normas sociais e culturais
Água total necessária por pessoa, por dia		7,5 a 15 litros

Adaptado do Projeto Esfera. 2004. *Carta humanitária e padrões mínimos em resposta a desastres*.

Não apenas a água deve estar disponível, mas também deve ser potável. Sem água potável - limpa, não contaminada e apta a beber – diarreia e outras doenças intestinais e envenenamento serão frequentes e, por sua vez, contribuirão para a desnutrição e desidratação. Durante uma pandemia, se as pessoas estiverem acometidas com essas doenças, será mais difícil para o sistema imunológico combater o vírus da pandemia e será mais difícil absorver os nutrientes dos alimentos que ingerem.

### **O QUE TORNA A ÁGUA NÃO POTÁVEL?**

Mesmo sem a ameaça de uma pandemia, obter água potável é um desafio para muitas famílias. A contaminação da água é um problema comum em áreas urbanas e peri-urbanas onde as pessoas não têm acesso a infraestrutura básica de saneamento e serviços adequados de fornecimento de água. É também um problema comum nas áreas rurais onde as pessoas geralmente coletam água de fontes com qualidade questionável, como lagos, rios, represas, poços precários ou nascentes que podem conter bactérias nocivas, doenças transmitidas pela água ou produtos químicos.

Muitas vezes, a fonte de água é de qualidade, mas a água termina sendo contaminada devido às práticas inadequadas de armazenamento ou de higiene, como:

- Mãos sujas entram em contato com a água potável limpa ou os utensílios utilizados para beber ou cozinhar.
- Animais adentram locais desprotegidos ou descobertos onde a água é armazenada.
- A água é armazenada em recipientes que originalmente continham produtos não alimentares e por essa razão termina sendo contaminada por resíduos químicos.

### **EDUCAR O PÚBLICO SOBRE O AUMENTO DA HIGIENE E ARMAZENAMENTO ADEQUADO DE ÁGUA**

Durante uma pandemia, o nível de atenção dada à higiene da casa pode diminuir à medida em que os responsáveis ficam doentes ou morrem. A coordenação municipal e os voluntários comunitários devem compartilhar mensagens com o público enfatizando a importância do aumento da higiene para evitar a contaminação da água potável da casa, o que pode levar a outras doenças debilitantes. Igualmente importante será a melhoria do conhecimento do público sobre como armazenar água com segurança. As mensagens abaixo devem ser compartilhadas antes, durante e após a pandemia.

Dicas de higiene para reduzir a contaminação da água	Dicas de armazenamento de água
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave frequentemente as mãos utilizando sabão ou cinza - as melhores opções. Mesmo não havendo sabão, lavar as mãos diminui a chance de pegar doenças intestinais.</li> <li>• Descarte as fezes adequadamente.</li> <li>• Evite tocar na água potável com as mãos - tire a água do recipiente com uma concha ou um copo.</li> <li>• Evite beber diretamente do recipiente onde a água está armazenada.</li> <li>• Limpe os utensílios de beber com água quente e sabão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não use recipientes que foram usados anteriormente para armazenar produtos não alimentares.</li> <li>• Armazene água potável separadamente da água usada para necessidades de higiene pessoal.</li> <li>• Armazene água potável em recipientes com boca estreita e tampa para ajudar a evitar contaminação.</li> </ul>

## COMO AS FAMÍLIAS PODEM TRATAR COM SEGURANÇA A ÁGUA?

Se houver dúvidas sobre a qualidade da água disponível, as famílias devem estar cientes dos métodos para tratá-la antes de beber. A água a ser tratada deve estar limpa. Se estiver turva, filtre-a com panos limpos ou a deixe repousar e retire apenas a água limpa antes de tratá-la. Exceto quando indicado, os métodos listados abaixo podem matar bactérias e microrganismos causadores de doenças. Não é possível purificar a água poluída por toxinas e produtos químicos.

**Ferver:** ferva a água durante um minuto.

**Cloração:** você pode usar alvejantes domésticos comuns (água sanitária, sem aromas ou aditivos) para purificar a água. É muito importante ler o rótulo na garrafa para ver quanto cloro usar por cada litro de água, porque dependendo da marca, o cloro pode apresentar diferentes concentrações.

Como regra geral, use duas gotas de água sanitária (com 4-6% de hipoclorito de sódio) por litro de água limpa e quatro gotas por litro de água turva. Misture bem a água e a água sanitária mexendo ou agitando no recipiente e deixe descansar por 30 minutos.

Depois de tratada, a água deve ser armazenada em recipientes limpos e cobertos.

**Iodo:** você pode usar uma tintura de iodo de um kit de primeiros socorros ou adquirido na farmácia local para desinfetar a água. Como regra geral, adicione cinco gotas de iodo por litro de água limpa ou 10 gotas por litro de água turva para desinfetar a água. Misture bem a água e o iodo mexendo ou agitando a água no recipiente e deixe descansar por pelo menos 30 minutos.

**Pastilhas de purificação:** algumas farmácias ou lojas de artigos esportivos vendem pastilhas comerciais que liberam cloro ou iodo para desinfetar a água. Siga as instruções na etiqueta para o uso correto.

**Filtragem:** os filtros de argila ou a lenta filtração usando areia podem diminuir a presença de muitos contaminantes biológicos grandes. Os filtros rápidos de areia não podem purificar a água, mas podem prepará-la para o tratamento por cloração.

**Desinfecção solar:** a desinfecção solar também pode purificar a água para torná-la segura para beber. Encha uma garrafa de plástico limpa até três quartos de seu volume, agite-a 20 vezes e encha o restante da garrafa. Deixe a garrafa exposta diretamente ao sol (por exemplo, no telhado de uma casa) por seis horas seguidas. Se estiver nublado, deixe a garrafa fora por dois dias inteiros. A desinfecção solar só funciona se a água estiver limpa.

### AÇÃO DOMÉSTICA 3:

#### PREPARE-SE PARA ALTERAÇÕES NA RENDA FAMILIAR

Tendo em vista que geralmente as famílias podem pensar apenas em como um vírus pandêmico poderá afetar sua saúde, é importante enfatizar as maneiras pelas quais uma pandemia grave poderá afetar a renda familiar. A escassez de dinheiro pode surgir durante uma pandemia severa por vários motivos.

- As pessoas podem não conseguir trabalhar devido a doenças, cuidados com outras pessoas, medidas de distanciamento social ou interrupções no transporte.
- As pessoas podem não conseguir acessar agências bancárias e caixas eletrônicos pelos mesmos motivos listados acima, ou porque os sistemas bancários foram paralisados.
- As remessas de dinheiro podem diminuir porque as pessoas em todo o mundo estão sofrendo uma diminuição em sua renda.
- As famílias podem ter que passar a gastar mais dinheiro em despesas com saúde ou funeral.
- O crédito pode não estar disponível.

**Lembrar!** Famílias que lutam diariamente com a pobreza e a fome não poderão se dar ao luxo de se preparar financeiramente para interrupções na renda familiar. É importante identificar essas famílias para encaminhá-las aos programas de transferências de alimentos, transferências de renda (se apropriado), ajuda voluntária e outros serviços de assistência existentes na comunidade que possam ser capazes de ajudá-los a suprir suas necessidades durante uma pandemia grave

Duas maneiras pelas quais as pessoas podem se preparar para a perda de renda familiar são a economia e a troca. Poupar é a prática de reservar regularmente uma parte do salário que você ganha, ou das colheitas que você cultiva ou dos animais que você cria. A ideia é não usar ou gastar essas economias até que elas sejam extremamente necessárias, o que geralmente ocorre em tempos de crise, quando você não tem outros recursos disponíveis em quantidades suficientes. Às vezes, grupos de famílias economizam ou agrupam seus recursos (por exemplo, dinheiro, comida, animais). Em caso de emergência, as pessoas dos grupos de poupança podem retirar parte, todo ou até mais do que contribuíram, com a obrigação de repor o valor/quantia retirado a mais quando a situação melhorar.

A equipe de coordenação da prefeitura e os voluntários comunitários podem ajudar as famílias a identificar os grupos de poupança existentes em sua comunidade ou ajudá-los a formar novos grupos de poupança. Caso algum grupo no município seja identificado como “sem acesso a serviços de poupança”, devem ser realizadas discussões com grupos registrados já existentes (serviços de

Sistemas de apoio entre vizinhos pode ser uma boa fonte de informação para a identificação de famílias vulneráveis e isoladas durante uma pandemia. A coordenação da prefeitura deve incentivar grupos de bairros a contribuir dessa maneira.

microfinanças, cooperativas, grupos de produtores, programas de desenvolvimento etc.) para verificar a possibilidade de oferecer serviços de poupança para esses grupos desassistidos. O Módulo 9, *Identificação de pessoas com maior risco de insegurança alimentar*, pode ajudá-lo a determinar quais grupos podem não ser capazes de acessar serviços de economia.

A troca é essencialmente uma prática de negociar bens e serviços sem usar dinheiro.

Todo mundo precisa de comida, e a maioria das pessoas tem conhecimento, habilidades ou propriedades que podem usar para produzir outros bens ou serviços pelos quais as pessoas que têm excesso de oferta de alimentos estão dispostas a trocar. Exemplos de troca incluem:

- Trocar um tipo de alimento por outro.
- Fornecer um serviço necessário (consertar um telhado, construir um espaço de armazenamento de alimentos, cuidar de crianças) ou bens fabricados e vendidos normalmente (móveis, velas, roupas) em troca de alimentos.
- Empréstimo de terras não utilizadas a um vizinho que não possui terra suficiente para cultivar, mas que tem a capacidade física de trabalhar - ambas as famílias podem participar da colheita.

Para iniciar o processo de troca, incentive pequenos grupos de famílias a identificar o que cada família pode produzir ou fornecer e o que cada família pode precisar. Arranjos individuais podem ser feitos para o compartilhamento de recursos quando necessário. O folheto 3 pode ajudar as famílias a controlar com quem elas compartilharão recursos e como e quando elas farão a troca produtos uma vez que medidas de distância social sejam impostas. O sucesso dos esforços de troca pode ser aumentado por meio do fortalecimento geral dos sistemas de apoio entre vizinhos.

**Sim! Você pode fazer trocas DURANTE uma pandemia!**

Partilha entre os parentes na mesma vizinhança pode ser realizada mesmo quando o distanciamento social for imposto.

As pessoas podem se falar através de uma cerca ou rua e podem sair e pegar itens trocados em uma varanda ou pátio sem se aproximar da outra pessoa. Antes de utilizar os itens trocados, eles devem ser desinfetados (com uso de água sanitária doméstica diluída, por exemplo).

## AÇÃO DOMÉSTICA 4: FORTALECER SISTEMAS DE APOIO ENTRE VIZINHOS

A capacidade das comunidades e famílias de se recuperar após um desastre pode depender de redes sociais fortes e organizadas. Se não forem tomadas medidas para fortalecer os sistemas de apoio entre vizinhos, desordens civis, conflitos e distúrbios podem ser mais frequentes durante uma pandemia prolongada e grave, e a capacidade geral da comunidade de voltar ao normal após a pandemia provavelmente se deteriorará.

As famílias pobres normalmente dependem de relações sociais fortes em tempos de necessidade com mais frequência do que as famílias em melhor situação, mas as condições de uma pandemia

severa exigirão que todos os grupos econômicos e sociais se fortaleçam e juntem as forças de seus sistemas sociais.

Diversas redes sociais unidas terão um conjunto maior de recursos para extrair. Incentive os grupos de bairro a desenvolver planos detalhados para compartilhar recursos, respeitando os requisitos de distanciamento social que possam estar em vigor. Uma vez que uma pandemia chegue ao seu município, isso provavelmente exigirá o estabelecimento de tempos escalonados de coleta ou acesso aos recursos. O Folheto 4 apresenta um exemplo de plano que pode ajudar as famílias a planejar o compartilhamento de recursos dentro do grupo de vizinhança.

Redes sociais fortes também podem contribuir sobre como a comunicação da crise e do risco são respondidas. Redes sociais pequenas e isoladas resultam em um fluxo de informações mais lento e, às vezes, são consideradas de pouca confiabilidade por parte das fontes autorizadas de informação, principalmente quando as autoridades são consideradas responsáveis por circunstâncias estressantes, como a limitação no fornecimento de água ou suprimentos limitados de alimentos. Sistemas sociais maiores e mais integrados podem ter laços mais fortes com as estruturas políticas e fontes de informação que ajudarão a manter a comunidade funcionando durante uma onda de pandemia severa. Redes de apoio fortes entre vizinhos também terão maior probabilidade de organizar esforços de respostas voluntárias que ajudarão a comunidade a sobreviver como um todo (Para mais informações, consulte Módulo 17, *Coordenação de voluntários*.)

## ANEXO 1

## AMOSTRA DO PLANO DE PREPARAÇÃO DOMÉSTICA PARA UMA PANDEMIA - FORMAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS COMUNITÁRIOS

Imagine que uma família tenha concluído o seguinte plano de preparação. Com base nas informações fornecidas, identifique pontos fortes e lacunas em seus planos. Usando o Módulo 10, “Preparação para a Segurança Alimentar das Famílias” como guia, bem como o conhecimento obtidas com os outros Módulos do kit de Módulos para pandemia, que recomendações garantiriam que esta família esteja preparada para escassez de alimentos e de água, interrupções na renda, interrupções nos serviços básicos e assistência pública limitada?

<b>Plano de preparação familiar para a pandemia</b>						
Tamanho da família: 5						
Membros da família/idade: mãe, avó, filhos de 15, 7 e 3 anos						
Quanta comida nossa casa precisa para sobreviver à onda pandêmica?	Grãos (milho, arroz, trigo)	Proteína (feijão, lentilhas, ervilhas)	Gordura (óleo)	Frutos e vegetais	Açúcar	Sal
Quanta comida nós temos em mão nesse momento?  Liste não apenas alimentos armazenados, mas árvores frutíferas, vegetais, gado, aves, etc.	50 kg de arroz e 25 kg de milho	6 ovos de galinha por dia 25 kg de feijão 3 latas de leite em pó	6 litros de óleo de milho	Em casa cultivamos milho, abóbora, pimentão, manga, mandioca, abacate e goiaba.	5 kg	2 kg
Quanto mais alimento de cada grupo alimentar a gente precisa obter?						
Onde e como a comida será armazenada?	<i>Em sacos e baldes fora da casa.</i>					
Quanta água nossa casa precisa para sobreviver a onda pandêmica?	<i>Temos 5 pessoas na família = 100 litros por semana.</i>					
Quanta água potável temos disponível?	<i>Nós temos água encanada. E ela é mais que suficiente.</i>					
Quanta água precisamos obter para ter essa quantidade em mãos?	<i>Não precisamos obter água adicional – nós temos água encanada na casa e dependemos dela.</i>					
Como vamos armazenar nossa água? Como vamos purificá-la, se for necessário?	<i>Temos água encanada limpa para a casa. Acho que não precisamos purificar ou armazenar mais água. Temos alvejante doméstico, mas não sabemos como usá-lo para purificar a água.</i>					
Quanto dinheiro podemos começar a economizar a cada semana, para que possamos ter uma reserva durante a pandemia?	<i>Nenhum</i>					

<p>Temos todos os itens não alimentícios em mãos?</p> <p>O que mais nós precisamos obter?</p>	<p><i>Conectado ao serviço municipal de gás para funcionar o fogão.</i></p> <p><i>Temos velas, fósforos e suprimentos de primeiros socorros.</i></p> <p><i>Temos alvejante, mas não sabemos como usá-lo para purificar a água.</i></p>
<p>O que nós temos (bens excedentes) que podemos ser capazes de oferecer aos nossos vizinhos para venda ou troca?</p>	<p><i>Cultivaremos mais mangas e milho do que nossa família costuma comer, mas não queremos compartilhá-los porque temos medo de que essa possa ser toda a comida que teremos quando os outros alimentos acabarem.</i></p>
<p>O que nós precisamos e que não podemos comprar e que para obter provavelmente precisaremos trocar?</p>	<p><i>Não sabemos</i></p>
<p>Que serviço voluntário poderemos oferecer para nossa comunidade durante uma pandemia?</p>	<p><i>Temos um rádio amador e o filho de 15 anos tem alguma experiência em usá-lo para se comunicar.</i></p> <p><i>A avó era professora na escola.</i></p>
<p>Como vamos ficar informados sobre as recomendações e orientações comunitárias durante uma pandemia?</p>	<p><i>Rádio</i></p>
<p>Com quem entraremos em contato junto à prefeitura se considerarmos que não teremos comida ou dinheiro suficiente para durar 6 a 12 semanas?</p>	<p><i>Não sei</i></p>

## ANEXO 2

### AMOSTRA DO PLANO DE PREPARAÇÃO DOMÉSTICA PARA UMA PANDEMIA FORMAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS COMUNITÁRIOS

Plano de preparação familiar para a pandemia						
Tamanho da família:						
Membros da família/idade:						
Quanta comida nossa casa precisa para sobreviver à onda pandêmica?	Grãos (milho, arroz, trigo)	Proteína (feijão, lentilhas, ervilhas)	Gordura (óleo)	Frutos e vegetais	Açúcar	Sal
Quanta comida nós temos em mão nesse momento?						
Liste não apenas alimentos armazenados, mas árvores						

frutíferas, vegetais, gado, aves, etc.						
Quanto mais alimento de cada grupo alimentar a gente precisa obter?						
Onde e como a comida será armazenada?						
Quanta água nossa casa precisa para sobreviver a onda pandêmica?						
Quanta água potável temos disponível?						
Quanta água precisamos obter para ter essa quantidade em mãos?						
Como vamos armazenar nossa água? Como vamos purificá-la, se for necessário?						
Quanto dinheiro podemos começar a economizar a cada semana, para que possamos ter uma reserva durante a pandemia?						
Temos todos os itens não alimentícios em mãos? O que mais nós precisamos obter?						
O que nós temos (bens excedentes) que podemos ser capazes de oferecer aos nossos vizinhos para venda ou troca?						
O que nós precisamos e que não podemos comprar e que para obter provavelmente precisaremos trocar?						
Que serviço voluntário poderemos oferecer para nossa comunidade durante uma pandemia?						
Como vamos ficar informados sobre as recomendações e orientações comunitárias durante uma pandemia?						
Com quem entraremos em contato junto à prefeitura se considerarmos que não teremos comida ou dinheiro suficiente para durar 6 a 12 semanas?						

## ANEXO 3

### REQUISITOS DE CALORIAS (ENERGIA DE ALIMENTOS)

Para fins de planejamento inicial, use 2.100 calorias (kcal) por pessoa por dia como o requisito médio diário mínimo de energia. Isto está baseado em uma população típica em um clima quente, realizando atividades físicas leves.

A maior parte das calorias das pessoas virá de carboidratos na forma de grãos, vegetais, frutas e outras fontes. Necessidades adicionais de alimentos incluem:

- Proteína: 10 a 12% da energia da dieta deve estar na forma de proteína (ou seja, 52 g a 63 g de proteína).
- Gordura/óleo: pelo menos 17% da energia da dieta deve estar na forma de gordura (ou seja, 40 g de gordura).
- Micronutrientes: uma variedade de micronutrientes - vitaminas e minerais - é necessária para uma boa saúde. Estes podem vir do consumo de uma variedade de alimentos.

A tabela abaixo lista as doses diárias recomendadas para diferentes grupos de idade/sexo. As necessidades nutricionais de dois grupos (crianças pequenas e mulheres grávidas e lactantes) destacam-se como as mais diferentes de outras idades. Crianças pequenas (<2 anos) exigem proporcionalmente mais gordura em suas dietas gerais (30 a 40%) em comparação com outros grupos etários (20%).

As mulheres precisam de energia e proteína extras durante a gravidez e lactação.

<b>100% de porções diárias recomendadas para diferentes grupos de idade/sexo *</b>			
Idade/Sexo	Porção diária de energia recomendada (kcal/d)	Porção diária de proteína recomendada (g/d)	Gordura (g/d)
Criança 1-3 anos	1300	16	45-58
Criança 4-6 anos	1800	24	40
Criança 7-10 anos	2000	28	45
Mulheres não gestantes 11-50 anos	2200	47	45-50
Mulheres +51 anos	1900	50	36-42
Homens 11-14 anos	2500	45	50-56
Homens 15-18 anos	3000	59	57-67
Homens 19-50 anos	2900	60	55-65
Homens +51 anos	1900	63	36-42
Mulheres gestantes +20 anos	+300	+13	+6-7
Mulheres amamentando 1° 6 meses	+500	+18	+10-11
Mulheres amamentando 2° 6 meses	+500	+15	+10-11

\*From the National Research Council's Recommended Dietary Allowances. National Academy Press, 1989.

## ANEXO 4

**PLANO DOMÉSTICO PARA COMPARTILHAR RECURSOS  
QUANDO AS MEDIDAS DE DISTÂNCIAMENTO SOCIAL ESTIVEREM EM VIGOR**

Nome da família:	
Com que outras famílias iremos compartilhar recursos? Liste o nome de cada família e os recursos que serão compartilhados.	
Como e onde vamos fazer as trocas de produtos?	
Para recursos compartilhados, como tanques de água ou unidades de armazenamento de alimentos que precisarão tempos de acesso: A que hora do dia minha família acessará esse recurso?	

**FONTES**

- AED (Academy for Educational Development) and IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies). 2008, 25 June. *Food, nutrition, and livelihood preparedness for a pandemic influenza disaster: Guidance for low-income countries*. AED/IFRC Working Group.
- CDC (U.S. Centers for Disease Control and Prevention). *Where has the Safe Water System (SWS) been used – Guatemala*. [http://www.cdc.gov/safewater/where\\_pages/where\\_Guatemala.htm](http://www.cdc.gov/safewater/where_pages/where_Guatemala.htm) (accessed April 29, 2009).
- Church of Latter-Day Saints. *Product recommendations*. <http://providentliving.org/content/display/0,11666,7546-1-4072-1,00.html> (accessed April 29, 2009).
- FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). 2004, April 26–30. *Food security as rural development strategy*. Twenty-eighth FAO Regional Conference for Latin America and the Caribbean, Guatemala City, Guatemala.
- Billig, P., D. Bendahmane, and A. Swindale. 1999. *Water and Sanitation Indicators Measurement Guide*. FANTA (Food and Nutrition Technical Assistance).
- Ferroni, M. 2007. Facing up to inequality and exclusion to end poverty and hunger in Latin America. *2020 Focus brief on the world's poor and hungry people*. IFPRI (International Food Policy Research Institute).
- Gadgil, A. 1998. Drinking water in developing countries. *Annual review of energy and the environment*, 23: 253–286.
- IFAD (International Fund for Agricultural Development). 2007. *Rural poverty in Peru*. <http://www.ruralpovertyportal.org/web/guest/country/home/tags/peru> (accessed April 29, 2009).

- Maxwell, S., and M. Smith. 1992. Household food security: A conceptual review. In S. Maxwell and T.R. Frankenberger, eds., *Household food security: Concepts, indicators, measurements—a technical review*. New York: UNICEF/IFAD.
- Miers, H. 2008. *Poverty, livelihoods, and HPAI*. HPAI Research Brief, no. 9. London: DFID (UK Department for International Development). [http://www.aitoolkit.org/site/DefaultSite/filesystem/documents/rbr09\\_2008.pdf](http://www.aitoolkit.org/site/DefaultSite/filesystem/documents/rbr09_2008.pdf) (accessed April 29, 2009).
- Oswald, W., A.G. Lescano et al. 2007. Fecal contamination of drinking water within peri-urban households, Lima, Peru. *American Journal of Tropical Medical Hygiene* 77 (4): 699-704
- Quiroz, R., C. Leon-Velarde, et al. 2003. *Making a difference to Andean livelihoods through an integrated research approach*. Research towards Integrated Natural Resources Management. CGIAR Science Council. June 2008.
- Ruel, M.T., L. Haddad, and J.L. Garrett. 1999. Are urban poverty and undernutrition growing? Some newly assembled evidence. *World Development* 27(11): 1891–1905.
- SELA (Sistema Económico Latinoamericano y del Caribe [Latin American and Caribbean Economic System]). 2008, May 30. *Final report on the high-level regional meeting on food security in Latin America and the Caribbean*.
- Sobel, J., B. Mahon, C. Mendoza, D. Passaro, F. Cano, et al. 1998. Reduction of fecal contamination of street-vended beverages in Guatemala by a simple system for water purification and storage, hand washing, and beverage storage. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 59: 380–387.
- Swindale, A. 2004. *Food insecurity and vulnerability*. Presented at the Workshop on HIV/AIDS and Food Aid: Assessment for Regional Programs and Resource Integration, Entebbe, Uganda, November.
- TANGO International. 2008. *Pandemic influenza: Potential impact and response in the Latin American livelihood context*. Prepared for AI.COMM.
- Taub, I. A. and R. Paul Singh. Eds. 1998. *Food Storage Stability*. CRC Press LLC.
- The Sphere Project. 2004. *Humanitarian charter and minimum standards in disaster response*.
- USAID Food for Peace. 2006. Part II. Module 4. Non-Emergency Humanitarian Assistance. *Commodities Reference Guide*. [http://www.usaid.gov/our\\_work/humanitarian\\_assistance/ffp/crg/module4.html](http://www.usaid.gov/our_work/humanitarian_assistance/ffp/crg/module4.html) (accessed Sept. 2, 2009)
- Van Halem, D. 2006. *Ceramic silver impregnated pot filters for household drinking water treatment in developing countries*. M.Sc. thesis. Delft, The Netherlands, Sanitary Engineering Section, Dept. of Water Management, Faculty of Civil Engineering, Delft University of Technology.
- Vasconcellos, E.A. 2005. *Urban transport in Latin America*. Washington, DC: WRI (World Resources Institute). <http://www.embarq.net/documentupload/Urban%20Transport%20in%20Latin%20America%20-%20Eduardo%20Vasconcellos.pdf> (accessed April 29, 2009).
- Washington [State] Military Department, Emergency Management Division. Emergency food supply. English: <http://www.emd.wa.gov/preparedness/WAEMD-Preparedness-PersonalPreparedness-EmergencyFoodSupply.shtml> (accessed April 29, 2009).
- Spanish: <http://esemd.convertlanguage.com/enes/preparedness/WAEMD-Preparedness-PersonalPreparedness-EmergencyFoodSupply.shtml> (accessed April 29, 2009).

- WFP (World Food Programme). 2002. *Emergency field operations pocketbook*.
- WFP. 2002. *Standardized food and livelihood assessment*. Central American PRRO Preparation. WFP Regional Bureau for Latin America and the Caribbean.
- Wood. 1995. Cited in M. Fay (ed.), 2005, *The urban poor in Latin America*, Washington, DC: World Bank.
- World Bank. 2000. Speech given by K. Gwilliam at the Urban Transport Strategy Review Consultation for Latin America and the Caribbean in Santiago, Chile, November 6. <http://www.worldbank.org/html/fpd/transport/utsr/santiago/agendasa.htm> (accessed April 29, 2009).
- Wright, J., S.Gundry, and R.Conroy. 2004. Household drinking water in developing countries: A systematic review of microbiological contamination between source and point-of-use. *Tropical Medicine and International Health*, 9(1): 106–117.

FONTE: **Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS = PAHO em inglês)**  
[https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1053:leadership-during-a-pandemic-what-your-municipality-can-do&Itemid=937&lang=en](https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_content&view=article&id=1053:leadership-during-a-pandemic-what-your-municipality-can-do&Itemid=937&lang=en)

#### TOOL 10. HOUSEHOLD FOOD SECURITY PREPAREDNESS

Tradução e adaptado do Inglês – 29mar20, Evandro Ferreira (evandroferreira@hotmail.com), Foster Brown (fbrown@uol.com.br)