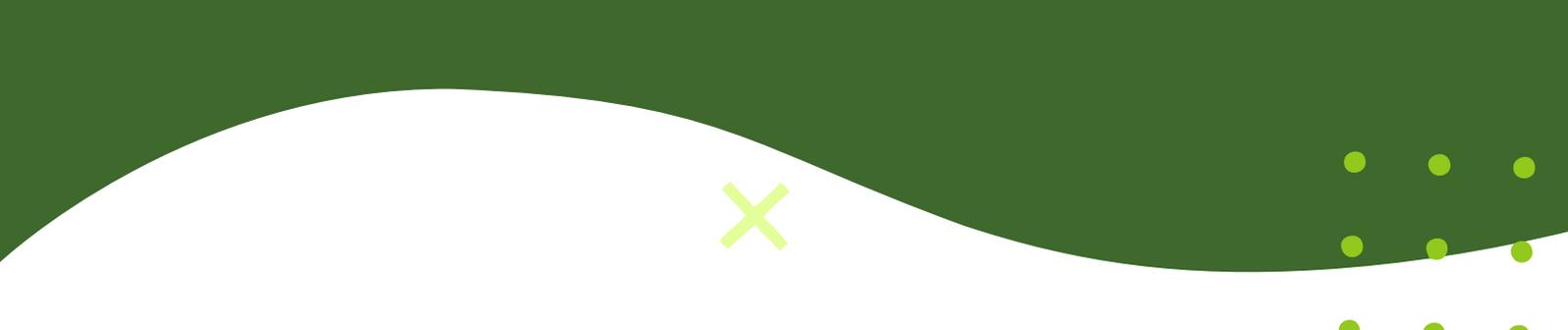




ISOLAMENTO SOCIAL X E COVID 19:

O QUE DEVO SABER PARA
CUIDAR DA MINHA SAÚDE?

2020



ISOLAMENTO SOCIAL E COVID 19:

**O QUE DEVO SABER PARA
CUIDAR DA MINHA SAÚDE?**



PREPARAÇÃO DE CONTEÚDO

Antônia Gabriela Marques de França Seabra

Durval Kataoka Oliveira

Genilda da Silva Cardoso

Izaura Cristina Pires Morais



EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO

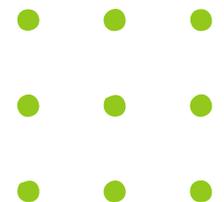
Diego Servolo



Revisão de texto

Cintia Pontin Carrareto

Iramaia Bruno Silva



2020

SUMÁRIO

Introdução	4
COVID-19	5
Alimentação em tempos de PANDEMIA.	6
Imunidade: como melhorá-la?	8
Como anda sua saúde mental?	10
Ansiedade e fitoterápicos.	11
Como organizar o meu dia com mais tempo livre?	13
Referências	14

INTRODUÇÃO

A COVID-19, doença provocada pelo coronavírus, SARS-CoV-2, mudou profundamente a rotina da sociedade, que precisou se adaptar a uma nova realidade de cuidados, em especial, com a higiene.

O distanciamento social passou a ser condição para diminuir a transmissão do vírus e provocou tanto uma desaceleração das rotinas como uma mudança do estilo de vida comum da população, além de desencadear vários tipos de sentimentos, como ansiedade, medo, ócio e entristecimento.

Se em tempos normais, cuidar da nossa saúde, tanto física como mental, é importante, no contexto atual de pandemia, isso ganha uma dimensão ainda maior. Portanto, manter uma alimentação saudável, cuidar da mente e fazer atividade física trazem inúmeros benefícios, pois fazem o corpo funcionar melhor, com mais energia e com o sistema imunológico protegido. E uma alimentação balanceada combinada com fitoterápicos traz ainda mais benefícios à nossa saúde.

Com tudo isso em mente, reunimos algumas dicas e orientações que podem ser úteis para manter a saúde e a qualidade de vida, mesmo no contexto de isolamento.

Confira e, se possível, siga!



COVID-19

Com a disseminação do novo “Corona vírus” a sociedade precisou se adaptar a uma nova rotina, mudando profundamente a rotina das pessoas. O Ministério da Saúde reforça que forma mais eficaz para evitar a transmissão do vírus é o distanciamento social e os cuidados com a higiene pessoal e o uso de máscaras (BRASIL, 2020).



Aplique o produto em mãos secas.

Esfregue bem as palmas das mãos.

Aguarde as mãos secarem (20 seg).



Álcool gel x Lavar as mãos

A função primordial do álcool em gel é reduzir o número de micro-organismos em nossas mãos, sendo, portanto, um importante aliado na prevenção de certas doenças. Porém, lavar as mãos com água e sabão remove os micróbios. Isso porque o sabão é capaz de quebrar óleos e a sujeira da superfície, incluindo a pele humana. Dessa forma, é um método tão eficiente quanto o uso do álcool gel para evitar a disseminação do SARS-CoV-19.

A contaminação acontece de pessoa para pessoa através de espirros, tosses e até pela fala. Por isso a importância da higiene pessoal (BRASIL, 2020).

Para idosos e pessoas com doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade, a doença pode se apresentar de forma mais grave. O vírus ataca os sistemas imunológicos mais fragilizados, com menos capacidade de defesa. Por isso as pessoas desses grupos de risco devem estar atentas aos cuidados e respeitar o isolamento social (CEARÁ, 2020).

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

A alimentação em tempos de pandemia é uma ferramenta para o fortalecimento e não para a cura do vírus.

Muitas vezes no dia a dia relatamos não ter tempo para preparo de refeições e por isso buscamos coisas mais práticas. Mas e agora? Com mais tempo do que antes e uma rotina baseada em estar em casa, como podemos aproveitar de forma saudável e balanceada?

Nada de dietas mágicas ou fora da realidade. Não existe alimentos milagrosos ou que curem o vírus!

Preparar as refeições principais é um bom começo para organizar o dia a dia.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) pequenas mudanças podem ser imprescindíveis para as mudanças dos hábitos:



Preferir alimentos in natura ou minimamente processados e fazer deles a base da sua alimentação. Exemplo: Prefira frutas, verduras e legumes. Evite suco de frutas industrializados, sucos de caixas e pó.

1

Ingredientes como: sal, óleo e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades.

2

Planeje o tempo para a alimentação. Entenda que a alimentação deve ter um momento e ofereça o espaço correto para que ela aconteça.

3

Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessado.

4

IN-NATURA



São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração (folhas, frutas, ovos, peixes).

PROCESSADO



Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, tais como: frutas em calda e legumes em conserva.

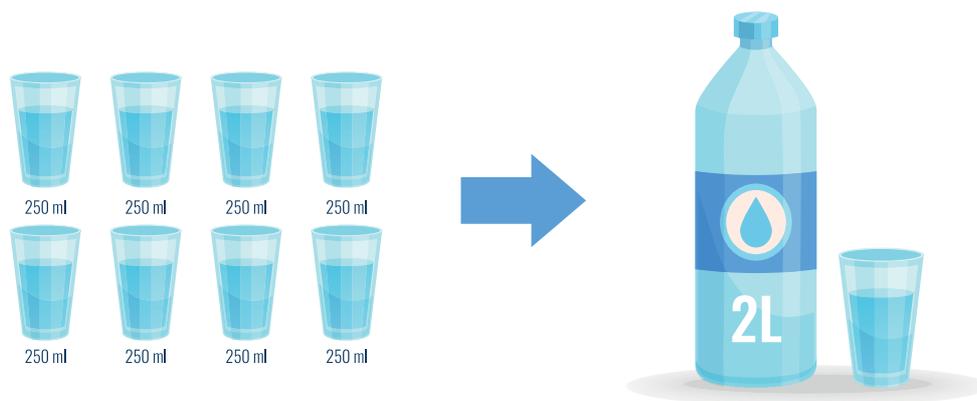
ULTRAPROCESSADO



Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Na lista destes alimentos se incluem: sucos instantâneos e refrigerantes.

Não podemos esquecer da ingestão de água! A água é essencial para o bom funcionamento do corpo, hidratação e o funcionamento dos órgãos. A quantidade recomendada de ingestão de água depende de vários fatores, entre eles a faixa etária e o peso. A média diária de recomendação de água é em torno de 30-40ml/kg de peso corpóreo para adultos (PHILLIPI, 2008 apud CARVALHO e ZANARDO, 2010).

CONSUMO RECOMENDADO DE ÁGUA POR DIA



Além de fazer escolhas importantes na alimentação para o equilíbrio do nosso corpo, não podemos esquecer dos cuidados que devemos ter no ato da compra.

Uma dica para menor exposição ao vírus é fazer uma lista de alimentos para um período de tempo, evitando a ida sem necessidade em supermercados.

Além disso, a lista de compras é importante para não esquecer itens ou comprar por impulso.

Por mais que alimentos industrializados tenham um maior tempo de prateleira, evite a compra excessiva de refeições prontas industrializadas pois esses alimentos são ricos em calorias vazias, aditivos e conservantes, sendo considerados alimentos ultraprocessados.



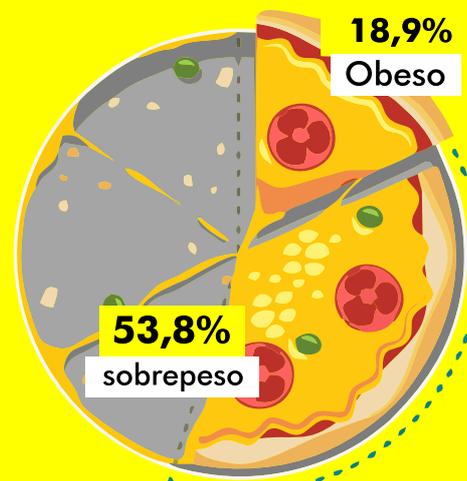
ATENÇÃO!

Dois novos estudos, um realizado na França e outro nos Estados Unidos, revelam que a obesidade é a condição crônica que mais leva pessoas a serem hospitalizadas pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2).

A inflamação gerada pelo excesso de peso seria a grande responsável pelas complicações nesses indivíduos.

Ao fim da análise, os autores perceberam que o IMC alto era o problema crônico que mais resultava em internação e necessidade de ventilação mecânica.

(SIMONNET et al., 2020; PETRILLI et al., 2020)



Fonte: Palestra de Michele Lessa, Coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, apresentada em 19.dez.2018, e Nota técnica 60/17 do ministério.

Além disso, a higienização dos alimentos deve ser realizada antes do consumo dos alimentos. Frutas, verduras e legumes crus devem ser lavados em água corrente e em seguida sanitizados com hipoclorito de sódio, utilizando sempre diluído. A proporção e tempo deve ser seguido de acordo com a embalagem do produto.



1
Lavar as mãos bem antes de manipular o alimento.

2
Lava o alimento em água corrente.

Para os legumes, retirar as partes murchadas.



3
Para produtos que têm recomendações específicas no rótulo, é sempre bom segui-lás.



4
Enxaguar



5
Secar bem.

Frutas e legumes em papel toalha e folhas em centrífugas.

3. Deixar de molho em uma solução de água e hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos. Essa solução deve ser 200ppm (uma colher de sopa para um litro).

IMUNIDADE, COMO MELHORÁ-LA?

O que é?

O sistema imunológico pode ser definido como o mecanismo de defesa do nosso organismo, o conjunto de tecidos e células de defesa responsáveis por proteger nosso corpo contra a invasão de agentes patogênicos, como vírus, bactérias e outros micro-organismos nocivos. Ele é responsável por desencadear os processos de defesa e manter, assim, o equilíbrio e bom funcionamento do organismo (ROGERO, 2012).

Como fortalecer a imunidade?

Para nos mantermos protegidos, precisamos fazer nossa parte e agir pelo bom funcionamento do sistema imunológico. Fazemos isso por cultivar hábitos saudáveis no nosso dia a dia. Isso inclui cuidar de alimentação, estar bem hidratado, praticar exercícios físicos e ter uma boa rotina de sono (ROGERO, 2012).

Melhorando a imunidade através da alimentação

Ao manter bons hábitos alimentares no nosso dia a dia estamos, conseqüentemente, fortalecendo nosso sistema imunológico, porém, alguns nutrientes específicos tem propriedades especiais sobre nossa imunidade e podem nos dar uma vantagem adicional para alcançarmos esse objetivo. Vamos analisar alguns deles e em que alimentos podemos encontrá-los (ROGERO, 2012).



Vitamina C



Também conhecida como ácido ascórbico, a vitamina C não pode ser sintetizada pelo nosso organismo, porém é necessária para o bom funcionamento do mesmo, portanto temos que ingeri-la na alimentação. Ela atua principalmente nas nossas células de defesa, aumentando a produção de glóbulos brancos e anticorpos, fortalecendo assim o sistema imunológico. Fontes alimentares: Frutas cítricas como laranja, tangerina e limão e outras frutas como morango, kiwi, goiaba, etc (SILVA, 2012).

Vitamina D



Além de seus benefícios a saúde dos ossos, a vitamina D tem também outras funções no nosso corpo, colaborando com o crescimento, funcionamento dos músculos, metabolismo, sistema cardiovascular e também ajuda na imunidade. As células do sistema imunológico têm receptores para a vitamina D, que atua no fortalecimento do sistema de defesa. Fontes alimentares: peixes, leite, ovos e fígado bovino, porém a principal fonte dessa vitamina vem da sua síntese na pele, por exposição à luz solar (COMINETTI, 2012).

Ômega 3



É uma gordura insaturada que nosso organismo não consegue produzir, por isso é classificada como gordura essencial. Para obtê-la precisamos incluir suas fontes em nossa alimentação. Além de contribuir para a imunidade, ela é indispensável para a saúde cerebral, contribui para a saúde cardiovascular e redução do colesterol. Fontes alimentares: Peixes (principalmente salmão, atum e sardinha), oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas), sementes (linhaça e chia) (ROGERO, 2012).

Prebióticos



São partes de alimentos que não são digeridas pelo nosso corpo, servindo assim de alimento para micro-organismos benéficos no intestino. Os prebióticos são importantes para a manutenção da microbiota intestinal, que, por sua vez, fortalece o sistema imune. Fontes alimentares: Legumes, feijões, aveia, frutas, alho e cebola (MOCELLIN, 2018).

Probióticos



São produtos à base de micro-organismos vivos. Eles interagem com nossa flora intestinal, controlando a multiplicação de certos micro-organismos que podem ser prejudiciais à saúde. Os probióticos também estimulam os mecanismos de defesa da mucosa do intestino e o sistema imunológico. Fontes alimentares: logurte natural, leite fermentado, kefir e kombucha (MOCELLIN, 2018).

COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL?

A constituição da OMS afirma: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (WHO). Portanto a saúde mental é parte da saúde como um todo. Um indivíduo com saúde mental é capaz de realizar suas atividades cotidianas e assumir responsabilidades sobre elas, conviver com as tensões da vida mantendo o equilíbrio e contribuindo para o desenvolvimento da sociedade (WHO).

Portanto, uma crise como a pandemia da Covid-19 ocasiona desorganizações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação (Brooks et al., 2020). Ela tem provocado uma sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais (Faro et al., 2020).



É importante dizer que a pandemia Covid-19 deixará um número maior de sequelas relacionadas com a saúde mental do que o próprio número de mortes (Faro et al., 2020). Como prova disso, diferentes organizações internacionais já se manifestaram quanto à urgência dos cuidados em saúde mental na pandemia da COVID-19 (WHO, Horby, Hayden, & Gao, 2020).

O aumento de quadros como depressão, ansiedade, estresse, transtorno do pânico, insônia, medo e raiva, em diferentes países, foi detectado por pesquisas realizadas objetivando a investigação dos efeitos do novo coronavírus sobre a saúde mental da população (Duan & Zhu, 2020; Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020; Yang et al., 2020).

Diante disso, podemos seguir algumas recomendações de saúde mental para minimizar os efeitos dessa pandemia:

- 1** Evite procurar notícias ruins, elas podem aumentar a sua ansiedade (WHO).
- 2** Mantenha-se em casa e se necessário ofereça ajuda por telefone ou outros meios de comunicação para amigos e familiares (WHO).
- 3** Procure ajudar a espalhar mensagens positivas de pessoas que se recuperaram da Covid-19, pois notícias boas encorajam e nos trazem esperança de dias melhores (WHO).
- 4** Em momentos de estresse, cuide dos seus sentimentos e necessidades. Fazer atividades físicas e se movimentar são importantes válvulas de escape para melhora do estresse; Além disso, um sono tranquilo e uma alimentação saudável são fatores importantes para melhora do estresse (WHO).
- 5** Caso tenha você tenha alguma doença crônica, tente garantir o acesso a todas as medicações que usa (WHO).
- 6** Evite uso excessivo de álcool, tabagismo ou drogas, pois a longo prazo pode trazer prejuízos a saúde física e mental.

ANSIEDADE E FITOTERÁPICOS

Tem-se falado cada dia mais sobre fitoterapia, mas você sabe do que se trata?

A fitoterapia consiste na utilização de plantas medicinais como prevenção ou opção de tratamento de diversas disfunções do nosso organismo, como a ansiedade.

Entretanto, algumas das formas de apresentação dos fitoterápicos necessitam de prescrição do nutricionista ou até mesmo de um médico. Por isso, abordaremos aqui o uso dos fitoterápicos na forma de infusão, que é mais comumente utilizada nas nossas casas (BRASIL, 2016).

Como fazer uma infusão?

A infusão consiste em despejar água fervente sobre a matéria-prima vegetal selecionada, que pode ser a folha, a inflorescência ou a flor, e o fruto da planta medicinal, e, posteriormente, abafar o recipiente por um período de tempo determinado (BRASIL, 2016).



- 1** Camomila (*Matricaria chamomilla* L.)
Parte utilizada: inflorescência seca.
Quantidade: 3g para cada 150ml de água.
Tomar cinco a 10 minutos após o preparo.
Recomendado de três a quatro vezes ao dia no intervalo das refeições.
Não exceder um volume de 600ml.
Sua superdosagem pode ocasionar náuseas, excitação nervosa e insônia, gerando um efeito contrário ao desejado (BRASIL, 2011).
- 2** Capim-santo ou capim-limão ou capim-cidreira ou cidreira (*Cymbopogon citratus* DC. Stapf)
Parte utilizada: folhas secas.
Quantidade: de 1g a 3g para cada 150ml.
Tomar cinco minutos após o preparo.
Recomendado de duas a três vezes ao dia.
Não exceder um volume de 450ml (BRASIL, 2011).
- 3** Erva-cidreira (*Lippia alba* Mill.)
Parte utilizada: partes aéreas secas (estruturas da planta que ficam acima do solo, folhas).
Quantidade: de 1g a 3g para cada 150ml.
Tomar logo após o preparo.
Recomendado de três a quatro vezes ao dia.
Não exceder um volume de 600ml.
Doses acima das recomendadas podem ocasionar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão. Pessoas com pressão baixa devem ser cautelosas quanto a utilização deste fitoterápico (BRASIL, 2011).

- 4** Laranja-amarga (*Citrus aurantium* L.)
Parte utilizada: flores secas.
Quantidade: de 1g a 2g para cada 150ml.
Tomar cinco minutos após o preparo.
Recomendado de 150 a 300ml no início da noite.
Não deve ser utilizado por cardiopatas (BRASIL, 2011).
- 5** Maracujá (*Passiflora incarnata* L.)
Parte utilizada: partes aéreas secas (flores, folhas e caules).
Quantidade: 3g para cada 150ml.
Tomar 10 a 15 minutos após o preparo.
Recomendado de duas a quatro vezes ao dia.
Não exceder um volume de 600ml.
Não deve ser utilizado de forma crônica. Não recomendado associar ao uso de tratamento com sedativo e depressores do sistema nervoso (BRASIL, 2011).
- 6** Melissa (*Melissa officinalis* L.)
Parte utilizada: sumidades floridas secas (flores e folhas).
Quantidade: de 1g a 4g para cada 150ml.
Tomar 10 a 15 minutos após o preparo.
Recomendado de duas a três vezes ao dia.
Não exceder um volume de 450ml.
Não deve ser utilizado em casos de hipotireoidismo. Pessoas com pressão baixa devem ser cautelosas quanto a utilização deste fitoterápico.
Não recomendadas para crianças com idade inferior a 12 anos. Idosos acima de 75 anos devem revisar as recomendações de dosagem (BRASIL, 2011).



A cimicifuga, o kavo kavo e a valeriana também apresentam capacidades ansiolíticas, porém só podem ser utilizadas com prescrição médica devido seus possíveis efeitos colaterais.

COMO ORGANIZAR MEU DIA COM MAIS TEMPO LIVRE?

Tirar o máximo de proveito do tempo que temos não é uma tarefa fácil, principalmente quando precisamos sair da rotina a qual estamos habituados, como é o caso da quarentena. Para retomar as atividades com êxito máximo, é fundamental que organizemos nosso tempo da melhor maneira. Para isso temos algumas dicas

1 Avalie suas prioridades

Considere com o que você gasta mais tempo ao longo do dia e estabeleça o que é mais importante.

2 insira bons hábitos na rotina

Inclua tempo para preparar suas refeições, praticar exercícios e ter as horas de sono necessárias.

3 Lembre-se do descanso e lazer

Precisamos cuidar de nossa saúde mental, para combater o estresse é importante termos tempo para descansar.

4 Tenha horários definidos

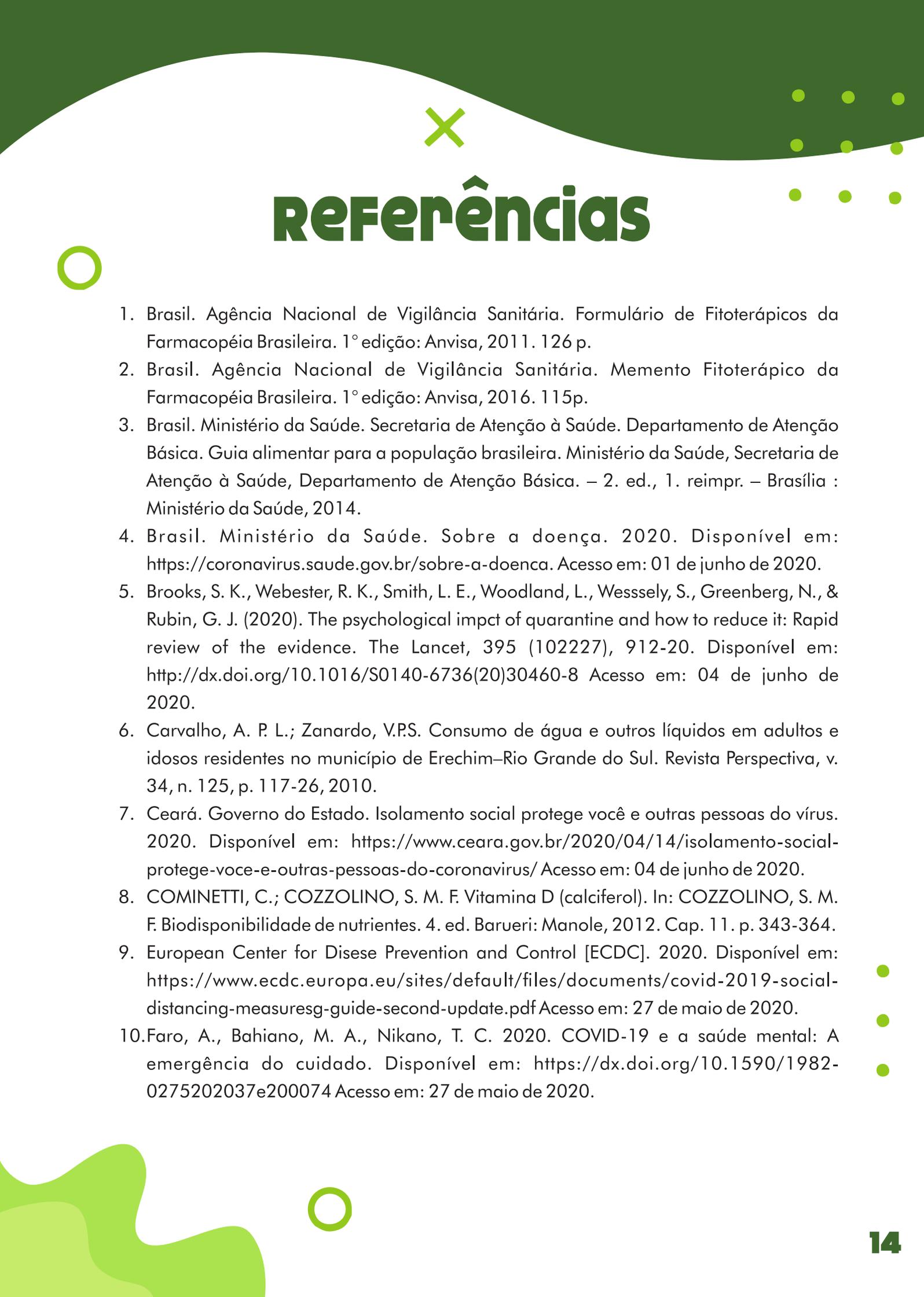
Definir horários nos ajuda a aproveitar nosso tempo ao máximo, para isso é recomendado o uso de uma agenda, que pode ser física ou digital.

5 Planeje não só o dia como também a semana e o mês

Ao planejar a longo prazo podemos distribuir melhor os afazeres ao longo do tempo, sem ficar sobrecarregados.



Quando organizamos nosso tempo somos mais produtivos, cumprimos com mais objetivos, e o mais importante, ganhamos qualidade de vida e saúde, física e mental, coisas tão valiosas durante esse período que estamos vivendo.



REFERÊNCIAS

1. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira. 1º edição: Anvisa, 2011. 126 p.
2. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopéia Brasileira. 1º edição: Anvisa, 2016. 115p.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Sobre a doença. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: 01 de junho de 2020.
5. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (102227), 912-20. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Acesso em: 04 de junho de 2020.
6. Carvalho, A. P. L.; Zanardo, V.P.S. Consumo de água e outros líquidos em adultos e idosos residentes no município de Erechim–Rio Grande do Sul. *Revista Perspectiva*, v. 34, n. 125, p. 117-26, 2010.
7. Ceará. Governo do Estado. Isolamento social protege você e outras pessoas do vírus. 2020. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/2020/04/14/isolamento-social-protege-voce-e-outras-pessoas-do-coronavirus/> Acesso em: 04 de junho de 2020.
8. COMINETTI, C.; COZZOLINO, S. M. F. Vitamina D (calciferol). In: COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. 4. ed. Barueri: Manole, 2012. Cap. 11. p. 343-364.
9. European Center for Disease Prevention and Control [ECDC]. 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-2019-social-distancing-measuresg-guide-second-update.pdf> Acesso em: 27 de maio de 2020.
10. Faro, A., Bahiano, M. A., Nikano, T. C. 2020. COVID-19 e a saúde mental: A emergência do cuidado. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074> Acesso em: 27 de maio de 2020.

REFERÊNCIAS

11. Mocellin, M. C. Imunonutrição. In: OLIVEIRA, A. M.; SILVA, F. M. (org.). Dietoterapia nas doenças do adulto. Rio de Janeiro: Rubio, 2018. Cap. 69. p. 401-409.
12. Rogero, M. M. Nutrição e sistema imune. In: Cozzolino, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. 4. ed. Barueri: Manole, 2012. Cap. 38. p. 917-943.
13. Silva, V. L.; Cozzolino, S. M. F. Vitamina C (ácido ascórbico). In: Cozzolino, S. M. F. Biodisponibilidade de nutrientes. 4. ed. Barueri: Manole, 2012. Cap. 14. p. 409-428.
14. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. 2020. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X) Acesso em: 27 de maio de 2020.
15. World Health Organization. 2020. Coronavirus disease 2019 (COVID-2019). Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf> Acesso em: 27 de maio de 2020
16. SIMONNET, Arthur et al. High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation. Obesity, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32271993/>. Acesso em 01 de maio de 2020.
17. PETRILLI, Christopher M. et al. Factors associated with hospitalization and critical illness among 4,103 patients with COVID-19 disease in New York City. MedRxiv, 2020. Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.08.20057794v1>. Acesso em 01 de maio de 2020.



UNIFOR

PÓS·UNIFOR
líderes que transformam

2020