

Casos Atualizados

UF	AL	BA	CE	MA	PB	PE	PI	RN	SE	BRASIL
Confirmados	07	63	163	02	02	42	06	13	10	1.891
Óbitos nº	00	00	00	00	00	00	00	00	00	34
Óbitos %	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1,80%

Cidades Casos	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Suspeitos	02	00	14	00	00	01
Descartados	01	00	09	00	02	00
Em Investigação	01	03	00	06	0	01
Confirmados	00	00	01	00	00	00

Atenção

Juazeiro-BA cidade vizinha a Petrolina-PE atualizou os dados hoje às 11h. São 09 casos confirmados de H1N1 e 01 caso confirmado de Cornoavírus

Uma pausa coletiva:

O nosso dia a dia nos cobra resultados, tarefas e metas a serem cumpridas. O trabalho nos consome, tira de nós a possibilidade de fazermos várias outras coisas que gostaríamos. E num passe de mágica, tudo se transforma, somos confinados em nossas residências. A ordem é: não saia de casa. Desta forma, estamos em casa, fazendo trabalho remoto.

Difícil conciliar isso: trabalho x vida doméstica. E deste modo fica difícil separar cronologicamente o nosso tempo e vida. É uma espécie de adaptação forçada. Mas chegou a hora de repensarmos sobre nós e nos darmos uma pausa coletiva.

Psicólogos do IF Sertão Pernambucano

Alimentação, autocuidado e saúde nos tempos de coronavírus.

A pandemia do coronavírus (Covid-19) transformou o cotidiano da população, inclusive a rotina alimentar e as informações recebidas sobre alimentação. Nesse sentido, as nutricionistas do IF Sertão – PE apresentam algumas orientações para desmistificar as notícias que circulam nas redes sociais.

Mensagens com promessas de alimentos capazes de prevenir ou até curar as infecções por Covid-19, como shots para imunidade, superalimentos, aplicação de soro com nutrientes, sucos especiais, entre outros, são frequentes. Porém, é importante reforçar que não existem alimentos milagrosos ou tampouco evidência científica que comprove tal eficácia. Sempre tenha senso crítico ao receber

informações sobre alimentação e, em caso de dúvida, consulte um nutricionista.

O consumo habitual de alimentos ricos em vitaminas, minerais e substâncias bioativas é o que de fato poderá fortalecer a imunidade ao longo do tempo. Reforçamos: o consumo habitual. Nenhum alimento isoladamente e consumido uma única vez irá aumentar sua imunidade do dia para a noite.

Portanto, se a sua alimentação ainda não prioriza o consumo de frutas, verduras e legumes, este é um bom momento para desenvolver esse hábito. Estes grupos alimentares são ricos em nutrientes associados à imunidade



Alimentos e seus nutrientes ou compostos de importância para o fortalecimento da imunidade.

Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, que são aqueles que contêm grande adição de sal, açúcares, gorduras e aditivos químicos (corantes e conservantes), é uma medida protetora da saúde. Refrigerantes, sucos em pó, alimentos embutidos (salsicha, mortadela, linguça, nuggets, temperos prontos etc.), macarrão instantâneo e salgadinhos de pacote são alguns exemplos.

Além das questões nutricionais, o comer excessivo relacionado ao isolamento social e à ansiedade é bastante relatado. Assim, reaprender a ouvir o seu corpo, reconhecer e respeitar os seus sinais fisiológicos de fome e saciedade são formas importantes para saber quando, quanto e o que comer.

Diferenciar a fome fisiológica da fome emocional (vontade de comer) pode nos dar alternativas para lidar com a necessidade de diminuir uma fome que é da alma e não do estômago. Ao reconhecer a fome emocional, você pode realizar outras atividades prazerosas: ler um livro, enviar uma mensagem ou ligar para alguém querido, ver um filme, brincar com os filhos, aprender algo novo, praticar atividade física (dançar, fazer exercícios aeróbicos, meditar) ou simplesmente não fazer nada... Descanse! O corpo precisa de pausas e de boas noites de sono para se recuperar.

Diversas atitudes promotoras da alimentação

adequada e saudável podem ser adotadas, como por exemplo: cozinhar em família, trocar receitas com um amigo e prepará-las, realizar as refeições em companhia, entre outras. Aproveite esse momento para cozinhar com as crianças. O contato com os alimentos favorece a aceitação e estimula o consumo de alimentos saudáveis feitos em casa. Planejar refeições, higienizar os alimentos, preparar saladas, sucos, bolos de frutas, organizar o armário, podem ser atividades divertidas e certamente bem educativas.

Vamos prestar atenção aos nossos hábitos alimentares, sem radicalismos ou promessas milagrosas, e entender que ter uma alimentação diversificada, equilibrada e segura, sempre foi uma excelente alternativa para se ter saúde.

Destacamos também que é de extrema importância a higienização adequada dos alimentos e de mantê-los em temperaturas seguras para inibir a multiplicação dos microrganismos.

Se você ainda não conhece, pode aproveitar para ler o Guia Alimentar para a População Brasileira (<https://bit.ly/2WuvBPg>), que apresenta as diretrizes nacionais para uma alimentação adequada e saudável. Então, hidrate-se, tenha uma alimentação variada e rica em frutas, verduras e legumes, higienize adequadamente os alimentos e durma bem!

Nutricionistas do IF Sertão - PE

Referências

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Nota Oficial. Orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913>>. Acesso em: 19 de março de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira- 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidados com água para consumo humano. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/cuidados_agua_consumo_humano_2011.pdf>. Acesso em: 20 de março de 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. Departamento de Nutrição. Orientações nutricionais para o enfrentamento do Covid-19. Disponível em: <<https://bit.ly/2vCqLo9>>. Acesso em: 20 de março de 2020. Diversas atitudes promotoras da alimentação