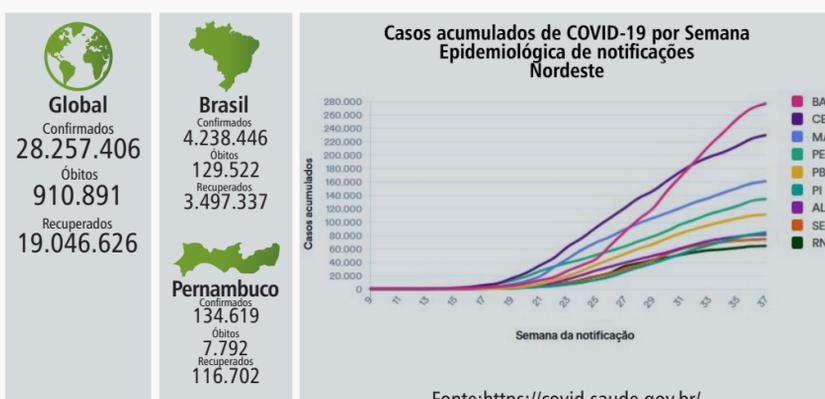


**Casos Atualizados**



Casos	Cidades	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Em Investigação		--	44	569	40	87	15
Confirmados		422	121	4.685	1.349	3.646	183
Descartados		--	--	31.092	3.801	15.350	227
Recuperados		332	116	3.838	1.045	3.379	165
Óbito		15	02	86	30	52	03

**Projeto do Comitê de Enfrentamento à Covid-19 do IF Sertão-PE faz entrega de kits de prevenção à Covid-19 no Mercado do Produtor de Juazeiro (BA)**

Nesta quarta-feira (9), o Comitê de Enfrentamento para Ações de Prevenção e Controle da Covid-19 do IF Sertão-PE fez a entrega de 1760 máscaras de tecidos, além de 880 kits de álcool em gel e sabonete líquido para os carrinheiros e vendedores ambulantes do Mercado do Produtor de Juazeiro (BA), com o objetivo de auxiliar na proteção da saúde desses trabalhadores, bem como ajudar a interromper a cadeia de transmissão do vírus.



O momento contou ainda com orientações de prevenção à Covid-19, realizadas pelas enfermeiras do Comitê

Conforme o Comitê de Enfrentamento à Covid do IF Sertão-PE, no Mercado do Produtor, circula uma grande quantidade de pessoas diariamente de diversas regiões, o que torna um espaço propício para disseminação do vírus e, como ainda não tem vacina para a população, as principais medidas para conter a proliferação da doença são baseadas na prevenção, por isso a realização da ação.



Durante a entrega dos kits, os beneficiários da ação foram orientados a respeitar as regras de distanciamento na fila

O Presidente da Associação dos Carrinheiros e Carregadores do Mercado do Produtor (ACCAMP), Luiz Donizetti, elogiou a iniciativa. "Foi uma ação muito boa. O nosso trabalho é de risco. Todos os dias nós estamos dentro do Ceasa e convivendo com pessoas de diversos estados e o que a gente tiver de suporte e de apoio para nos proteger é muito bem-vindo. O trabalho feito hoje pelo IF Sertão-PE tem um grande valor para nossa classe".



Carrinheiros e carregadores do Mercado do Produtor de Juazeiro-BA elogiaram a ação do IF Sertão-PE

Além dessa iniciativa, o IF Sertão-PE está executando mais dez projetos, coordenados por servidores de todos os campi do Instituto, através do edital nº10/2020, que selecionou iniciativas para enfrentamento da emergência de saúde pública, nas áreas de Pesquisa, Extensão e Inovação, por meio de recurso extraorçamentário, conseguido junto à Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (Setec)/MEC.

**Confira mais ações realizadas pelo IF Sertão-PE para enfrentamento do novo coronavírus**



**Todas as vidas importam!**

O mês de Setembro é um momento de reflexão, de luta e prevenção ao suicídio, portanto, de uma busca pelo sentido e valorização da vida.

Existem inúmeras pessoas na sociedade que estão passando por diversos problemas, de várias ordens, que precisam de amparo, força e de muita luz para se erguerem e seguirem adiante.

O momento pede sensibilidade para que juntos possamos ser rede de apoio e enfrentamento à prática do suicídio.

O suicídio é um problema de saúde pública e portanto, requer das autoridades e dos agentes públicos um olhar diferenciado, que se possa identificar aqueles que precisam de cuidados e encaminhar para os devidos profissionais de saúde mental.

Saiba que sua escuta pode ajudar a salvar uma

vida, abra a sua mente e o seu coração, seja acolhimento, ajude as pessoas para que elas possam florir, acreditar em dias melhores, verem uma luz no fim do túnel.

O ato de cuidar é um ato de amor, quando a gente cuida do outro, erguemos braços e pessoas que podem nos amparar em momentos difíceis no futuro. Assim, criamos uma rede de cuidado mais fortalecida.

O cuidado não é algo só para psicólogos, todos podem contribuir significativamente para que se tenha um ambiente de trabalho mais harmônico e equilibrado.

Convidamos você a desenvolver um espírito de coletividade e solidariedade em momentos tão difíceis, como este tempo da pandemia da covid 19.

Lady - Anne Pereira Siqueira | Psicóloga | Campus Ouricuri/PE

**Alimentação aliada no enfrentamento da ansiedade**

A alimentação adequada é um fator protetor contra as doenças crônicas não transmissíveis, incluindo as psicológicas. Um hábito alimentar diversificado, que inclua alimentos de todos os grupos possibilita ao organismo se beneficiar de uma gama de nutrientes que tem importante papel na prevenção de doenças. Alguns nutrientes em especial podem colaborar para o manejo da ansiedade. No entanto, vale ressaltar que nenhum

alimento ou nutriente isoladamente serão capazes de tratá-la. Dessa forma, é necessário o adequado acompanhamento dos profissionais psicólogos ou psiquiatras para orientar o tratamento.

A seguir, estão algumas dicas de alimentos e atitudes alimentares que podem ser utilizados no dia-a-dia para auxiliar no enfrentamento da ansiedade, mas também para promover um hábito alimentar adequado e saudável.

1 - Cuide do seu intestino: A microbiota intestinal participa da metabolização dos precursores da serotonina e dopamina - neurotransmissores importantes na manutenção do humor. Para mantê-la saudável, inclua alimentos prebióticos (fontes de fibras alimentares) e probióticos (micro-organismos que colonizam o intestino, como coalhada, iogurte, leite fermentado, kefir). Lembrando que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, alimentos ultraprocessados e uso indiscriminado de antibióticos, destroem a microbiota intestinal.

2 - Inclua alimentos fontes de vitaminas e minerais:  
Complexo B: abacate, oleaginosas, brócolis, carnes, ovos, leite e derivados, frutos do mar, sementes, cereais integrais.  
Magnésio: uva, banana, abacate, grãos, cereais integrais, nozes, gergelim, amendoim, castanha-de-caju, leite e derivados, beterraba, couve, espinafre, peixes como o salmão.  
Zinco: chocolate amargo, linhaça, semente de abóbora, semente de melancia, ostra, camarão, lagosta, gema de ovo, leite e derivados, amendoim, castanha-de-caju, feijão, carne bovina, frango, espinafre.  
Antioxidantes: Frutas cítricas, vegetais folhosos verde-escuros, vegetais amarelo-laranja, açafrão da terra

3 - Opte por alimentos fontes de ômega 3: Atum, sardinha, salmão, azeite de oliva, sementes e oleaginosas.

Faça suas refeições com atenção plena: evite distrações na hora de se alimentar. Aproveite o momento para se conectar com o alimento e escutar seus sinais de fome e saciedade.

**Acesse o vídeo**  
Conheça o Mindfull Eating

