

REPASSA - Sul de Minas: Enfrentamento da COVID-19



AUTORIA:

Mariana Santos Silva
William Permagnani Gozzi
Fernanda de Carvalho Vidigal
Bruno Martins Dala Paula

2020

© 2020 Direitos reservados aos autores. Direito de reprodução da Cartilha é de acordo com a lei de Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Disponível em: <<http://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/ebooks>>

Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG
Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira
Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG
Editoração e Capa: Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula
Apoio à editoração: Marlom Cesar da Silva

Os organizadores agradecem ao apoio da Fundação Cargill, pelo apoio financeiro ao Projeto REPASSA-Sul de Minas, contemplado pelo Edital Fundação Cargill - 5ª Edição Alimentação em Foco.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

Silva, Mariana Santos
S586r Repassa Sul de Minas: enfrentamento da COVID-19. / Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula -- Alfenas -- MG : Editora Universidade Federal de Alfenas, 2020.
18 f.: il. –

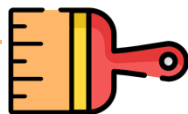
ISBN: 978-65-86489-14-9
Inclui Bibliografia.

1. Alimentação Saudável, 2. Coronavírus. 3. COVID-19. 4. Promoção da Saúde. 5. Nutrição. I. Gozzi, William Permagnani. II. Vidigal, Fernanda de Carvalho. III. Paula, Bruno Martins Dala. IV. Título.

CDD- 612.3

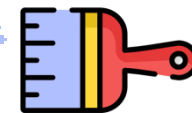
Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO.....	02
CORONAVÍRUS.....	03
TRANSMISSÃO.....	05
SINTOMAS.....	06
DIAGNÓSTICO.....	07
COMO SE PROTEGER?.....	08
ALIMENTAÇÃO E COVID-19.....	10
MITOS E VERDADES.....	13
REPASSA: RECEITA.....	15
DICAS DE LANCHES E REFEIÇÕES.....	16
PARA SABER MAIS.....	17
REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES.....	17
MENSAGEM FINAL.....	18

APRESENTAÇÃO



O REPASSA - Sul de Minas é um projeto realizado por servidores e estudantes da Faculdade de Nutrição e da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Alfenas com apoio da Fundação Cargill®.

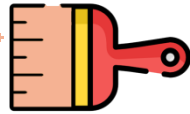
O projeto tem como objetivo a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população de Alfenas-MG, contribuindo com um sistema alimentar mais saudável, justo e sustentável.

Suas ações são direcionadas à educação alimentar e nutricional e da formação profissional para o trabalho no setor de alimentos, como estratégia de complementação da renda.

Durante esse período de isolamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, as ações têm sido direcionadas à publicação de materiais informativos, ações de educação alimentar e nutricional mediada por tecnologias digitais (WhatsApp®), elaboração de cursos na modalidade de educação a distância sobre assuntos diversos da área da nutrição e saúde. As recomendações desse material são úteis a toda a família.



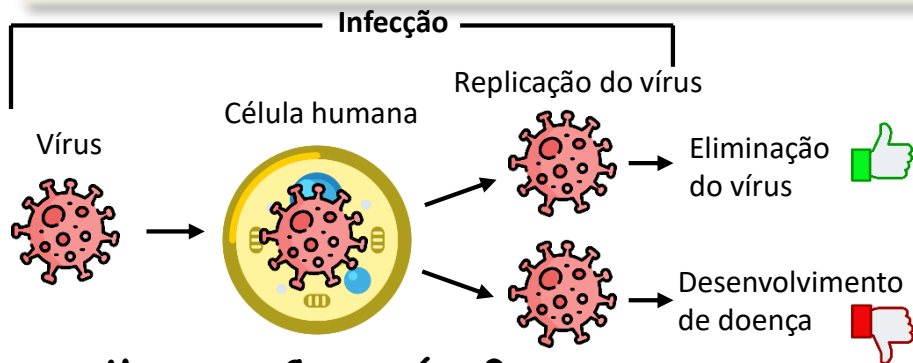
CORONAVÍRUS



A pandemia de COVID-19 mudou completamente nossa realidade, deixando reflexões acerca dos nossos hábitos e condutas para com nossa saúde. Nessa edição, o REPASSA abordará alguns pontos importantes sobre este assunto tão delicado.

O que é um vírus?

Os vírus são pequenas partículas parasitárias das células, ou seja, são "organismos" que obrigatoriamente precisam entrar dentro das nossas células para continuarem a se duplicar e "sobreviver". Uma vez que os vírus penetram no nosso organismo e se replicam, geram uma infecção. A infecção viral pode ser combatida pelo nosso corpo, ou então, desencadear uma doença.



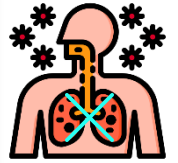
Mas, e o Coronavírus?

Os coronavírus são agentes de uma família de vírus que contém sete tipos de partículas virais, e que podem causar diferentes manifestações clínicas. Os coronavírus recebem este nome pois possuem espículas ao seu redor, o que dá ao "organismo" uma forma de "coroa".



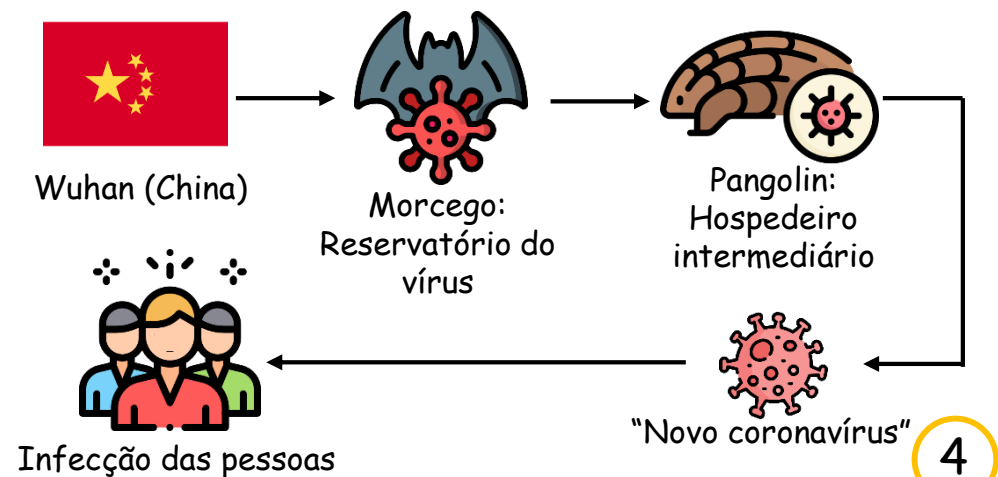
O que é COVID-19?

COVID-19 é o nome dado a doença desenvolvida pelo vírus SARS-CoV-2 ("novo coronavírus"), um dos sete tipos de vírus presentes na família dos coronavírus. Essa doença pode ser assintomática, ou seja, não causa sintomas e, em casos mais graves, causa dificuldade respiratória, podendo levar à morte.



Qual é a origem do coronavírus?

Os coronavírus não são recentes, foram classificados pela primeira vez em 1965. Na natureza, diversos animais podem atuar como reservatórios de vírus, a exemplo dos morcegos em relação ao coronavírus. Sabe-se que o agente do "novo coronavírus" foi descoberto em 31/12/2019, em Wuhan (China). Atualmente, acredita-se que o "novo coronavírus" tenha sido transmitido de alguma espécie de morcego para os seres humanos, passando por um hospedeiro intermediário, o pangolim. Como em Wuhan existe grande fluxo de pessoas nos mercados que vendem frutos do mar e animais silvestres, supõe-se que esta situação possibilitou a contaminação do pangolim e dos humanos, dando origem à doença (COVID-19).



TRANSMISSÃO

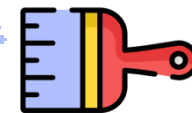


Uma pessoa infectada com o "novo coronavírus" pode transmiti-lo mesmo estando assintomática. De modo geral, o vírus pode resistir por cerca de 2 a 3 minutos exposto ao Sol até 12 horas em superfícies frias, como azulejos, mármore e metais. Outro fator que aumenta o tempo de resistência do vírus é a presença de material biológico como saliva e catarro. Portanto, nesse meio tempo da liberação dos vírus até sua destruição, as pessoas ficam expostas a se infectarem. As principais vias de transmissão são:



5

SINTOMAS

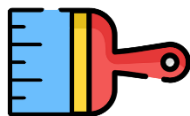


Os sintomas da COVID-19 podem variar aos de uma gripe até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns consistem em: tosse, febre, coriza, dores de cabeça, garganta e no corpo, mal estar, dificuldade de respirar e perda do olfato e paladar. Em idosos, a febre pode não aparecer e surgem, em alguns casos, sintomas atípicos, tais como confusão mental, declínio funcional e diarreias.



6

DIAGNÓSTICO



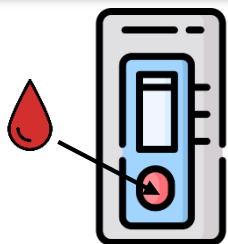
O diagnóstico de COVID-19 é dado pela realização de um teste RT-PCR, um método que avalia a existência do material genético do vírus no organismo do paciente. Este método é o "padrão ouro" recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Todavia, existem os testes rápidos que detectam se o indivíduo teve contato com o vírus.

RT-PCR: este teste pode ser realizado logo no início da aparição dos sintomas. Inicialmente é feita coleta de secreção nasofaríngea da pessoa, ou seja, o profissional devidamente qualificado coleta uma amostra ao colocar um "cotonete" (swab) no nariz da pessoa. O material é analisado em laboratório e o resultado emitido em torno de 3 dias.



Coleta de amostra Análise por RT-PCR Emissão do resultado

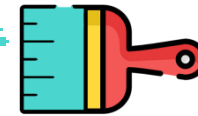
Testes rápidos: este procedimento deve ser realizado após um período mínimo de sete dias após os sintomas, tempo necessário para que nosso organismo produza anticorpos contra o vírus. Estes testes não servem para diagnóstico, pois não são conclusivos. Para a realização da técnica, utiliza-se uma amostra de sangue do paciente.



O resultado é emitido no próprio dispositivo após um período entre 10 a 30 minutos. O resultado positivo ou negativo é dado pela coloração da fita.

7

COMO SE PROTEGER?



Utilize **máscara** limpa, que cubra por completo a boca e o nariz, sempre que sair de sua residência, mesmo quando for atender ao portão.



Lave as mãos com frequência, até a altura dos punhos. Use **água e sabão**. Além disso, as higienize com **álcool em gel 70%**.



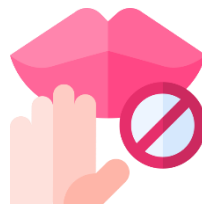
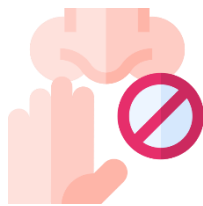
8



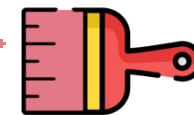
Evite circulação desnecessária nas ruas, mercados, teatros, shoppings, igrejas, estádios e demais locais com aglomeração de pessoas. Se puder, **fique em casa!**



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave as mãos, como indicado! Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço ou o braço, não com as mãos!



ALIMENTAÇÃO E COVID-19



Uma alimentação saudável e balanceada é importante para que nosso organismo funcione adequadamente, além de fortalecer nosso sistema de defesa (imunológico). Confira como os nutrientes nos alimentos podem nos ajudar a enfrentar a COVID-19.

Vitamina A: Além de ser importante para a saúde da pele, dos olhos e do cabelo, esta vitamina tem papel fundamental no sistema de defesa do nosso organismo. **Fontes:** Cenoura, manga, abóbora, agrião, couve, leite e seus derivados, atum, fígado, ovo.



ZINCO



Zinco: É um componente da resposta de defesa do corpo humano às infecções, a exemplo das causadas por vírus. **Fontes alimentares:** aves, cereais integrais, leite e derivados, fígado, peixes.



Vitamina C ou ácido ascórbico: Contribui com a boa saúde dos tecidos do corpo, em especial das mucosas (ex.: gengiva).

Age no sistema de defesa, além de ser um antioxidante, isto é, combate aos radicais livres, protegendo contra certas doenças.

Fontes: goiaba, acerola, abacaxi, frutas cítricas: laranja, limão e mexerica, vegetais e legumes, como tomate, espinafre, brócolis e outros.

Vitamina D: Auxilia na proteção contra infecções do trato respiratório. Consuma os alimentos fontes e procure tomar banho de sol, (15 min antes das 10h ou após as 16h).

Fontes: carnes, peixes, frutos do mar (salmão, sardinha, atum), ovo, cogumelos, queijos.



SELÊNIO

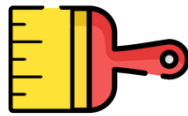


Selênio: Está envolvido em um mecanismo natural do corpo humano, de combate aos radicais livres. Sendo assim, devemos consumir alimentos fontes desse mineral. **Fontes alimentares:** castanha-do-pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol e frango.



Ferro: É importante no transporte de oxigênio por meio do sangue para todo o corpo, na prevenção de um tipo de anemia, estando também relacionado com o adequado funcionamento das defesas do corpo humano. Sua falta ou até mesmo seu excesso são prejudiciais à saúde. **Fontes alimentares:** carnes vermelhas, vísceras (principalmente fígado), leguminosas, vegetais verde escuros, gema de ovo, grãos integrais.

MITOS E VERDADES

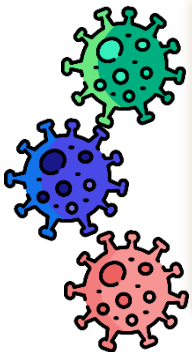


1) O coronavírus é uma arma biológica produzida em laboratório para exterminar a humanidade.

MITO. O novo coronavírus surgiu por evolução natural, infectando animais até chegar aos seres humanos. Na natureza o vírus sofreu mutações até o surgimento do SARS-CoV-2, causador da COVID-19.



2) Não é a primeira vez que um coronavírus se espalha a ponto de causar mortes significativas de seres humanos.



VERDADE. Nos últimos anos, houve outros eventos relacionados ao coronavírus, como o SARS-CoV (em 2002 na China) e MERS-CoV (em 2012 no Oriente Médio). Estes dois episódios relacionados aos coronavírus também tiveram como origem os animais silvestres, sendo então, transmitidos aos seres humanos.

3) A COVID-19 é só uma gripezinha, portanto todas estas medidas são um exagero.



13

MITO. O novo coronavírus não pode ser negligenciado, já que a doença provocada por ele é facilmente transmitida, antes mesmo da manifestação dos sintomas. Isso torna o seu controle, ainda mais difícil. Além disso, a COVID-19 pode evoluir gravemente, levando à morte.

3) Somente pessoas declaradas como grupo de risco devem respeitar o isolamento e as demais medidas de prevenção ao "novo coronavírus".

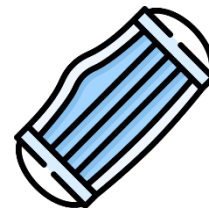
MITO. Todas as pessoas devem se proteger contra o "novo coronavírus". O grupo de risco é baseado nas chances das pessoas com COVID-19 apresentar as complicações mais graves. Isso não é regra, pois cada um reage diferente à doença, como idosos que vencem a COVID-19 e jovens que não sobrevivem. Além disso, qualquer pessoa doente, seja do grupo de risco ou não, pode transmitir a doença. Logo, o isolamento é para todos!

4) Um dos piores problemas do "novo coronavírus" é o alto grau de transmissão.

VERDADE. Como mencionado, o SARS-CoV-2 pode ser facilmente transmitido de uma pessoa para outra. Este é um dos fatores que fez com que o vírus se espalhasse por todo o mundo, alcançando o nível de pandemia.



5) Pessoas que usam máscara podem sair normalmente, pois assim estão livres de contrair a COVID-19.



MITO. A máscara deve sempre ser utilizada como proteção, mas não é 100% eficaz já que olhos também podem ser porta de entrada para o vírus.

14



Bife de fígado acebolado

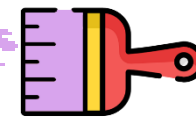
REPASSA: PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ingredientes

- 300 g de fígado
- Sal
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 2 colheres de óleo

Modo de preparo

- Limpe o fígado e corte em tiras.
- Em uma vasilha coloque o fígado, o sal a gosto (mais ou menos 2 pitadas) por 20 minutos.
- Aqueça o óleo em uma frigideira, coloque o fígado e a cebola no óleo quente, mexendo sempre até o fígado ficar macio.
- Obs: se for do seu gosto, pode temperar com limão, além do sabor cítrico, irá auxiliar na absorção do ferro.



CAFÉ DA MANHÃ

- Café com leite
- Tapioca
- Banana



ALMOÇO

- Arroz
- Feijão
- Coxa de frango assada
- Beterraba
- Polenta com queijo



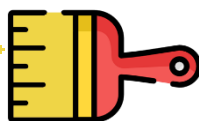
JANTAR

- Arroz
- Feijão
- Omelete
- Jiló refogado





PARA SABER MAIS



Para ler mais informações sobre os assuntos abordados nesta cartilha, tal como novos conteúdos, acesse o site do Ministério da Saúde:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Para fazer download de mais matéria de qualidade, acesse o site da Fiocruz:

<https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>

REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES



[1] ANDERSEN, K. G., RAMBAUT, A., LIPKIN, W. I. *et al.* The proximal origin of SARS-CoV-2. *Nat Med.* v. 26, p. 450-452, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>

[2] AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA - : Testes para COVID-19: perguntas e respostas. [S. l.], 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Perguntas+e+respostas++testes+para+Covid-19.pdf/9fe182c3-859b-475f-ac9f-7d2a758e48e7>. Acesso em: 08 jul. 2020.

[3] ARAÚJO. S. R. M. **Isolamento Social e a COVID-19: aspectos práticos.** Teresina: Livro digital, 2020. 118 p.

[4] FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ - FIOCRUZ. **Guia prático de orientações para manipuladores de alimentos nos ambientes alimentares da Fiocruz**, 2020. 18 p.

[5] BRASIL. Ministério da Saúde. **CORONAVÍRUS. COVID 19. O QUE VOCÊ PRECISA SABER.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 17 jun. 2020.

[6] BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-Cov-2 (COVID-19): v. 1.** 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/40335>. Acesso em: 13 mar. 2020.

[7] UECE-Universidade Estadual do Ceará. **UECE contra o coronavírus II.** [S. l.], 26 mar. 2020. Disponível em: <http://www.uece.br/noticias/uece-contra-o-coronavirus-ii/>. Acesso em: 06 jul. 2020.

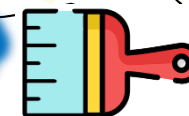
[8] <https://www.vecteezy.com/>

[9] <https://br.freepik.com/>

[10] <https://www.flaticon.com/>

A ilustração deste material foi elaborada a partir da edição ou uso integral de imagens de Domínio público ou com Licença Creative Commons, obtidas no item [10] e disponibilizadas pelos usuários: Flat icons, Icongeek26, Madavee, Pixel perfect, Smashicons e SRIP.

MENSAGEM FINAL



Use máscara
Alimente-se bem
Tenha um sono regulado
Faça a sua parte

Cuide de sua saúde mental e psicológica
Higienize as mãos
Pratique exercícios físicos
Tenha esperança

Aprenda coisas novas
Não coce os olhos, mãos e nariz
Seja feliz
Evite pensar em coisas negativas
Evite aglomerações

Beba água
Tenha respeito ao próximo
Fique em casa

