



Organizador
Maurício Lamano Ferreira



COVID-19:
*como se
prevenir e
manter a*
SAÚDE NA
QUARENTENA



UNASPRESS



Centro Universitário Adventista de São Paulo

Fundado em 1915 — www.unasp.edu.br

- Missão** Educar no contexto dos valores bíblicos para um viver pleno e para a excelência no serviço a Deus e à humanidade.
- Visão** Ser uma instituição educacional reconhecida pela excelência nos serviços prestados, pelos seus elevados padrões éticos e pela qualidade pessoal e profissional de seus egressos.

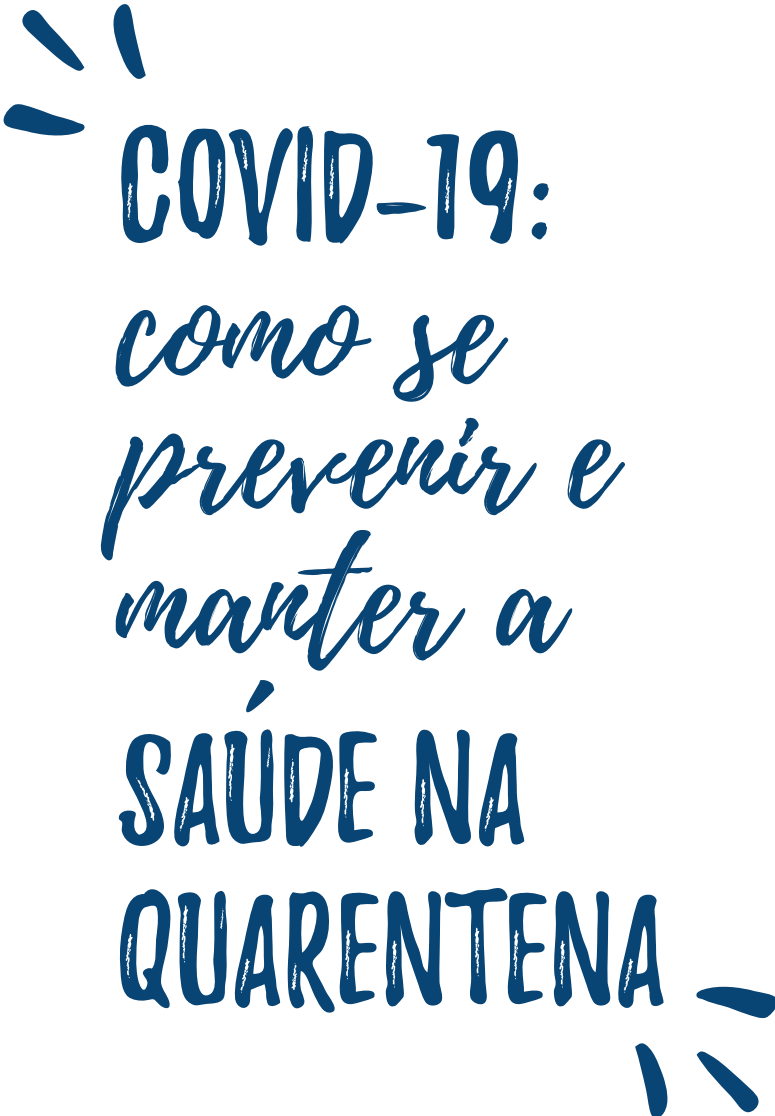
Administração da Entidade Mantenedora (IAE)	<i>Diretor Presidente:</i> Maurício Lima <i>Diretor Administrativo:</i> Edson Medeiros <i>Diretor Secretário:</i> Emmanuel Oliveira Guimarães <i>Diretor Depto. de Educação:</i> Ivan Góes
Administração Geral do Unasp	<i>Reitor:</i> Martin Kuhn <i>Vice-Reitor Executivo Campus EC:</i> Antônio Marcos da Silva Alves <i>Vice-Reitor Executivo Campus HT:</i> Afonso Ligório Cardoso <i>Vice-Reitor Executivo Campus SP:</i> Douglas Jeferson Menslin <i>Pró-Reitor Administrativo:</i> Telson Bombassaro Vargas <i>Pró-Reitor Acadêmico:</i> Afonso Ligório Cardoso <i>Pró-Reitor de Educação a Distância:</i> José Prudencio Júnior <i>Pró-Reitor de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional:</i> Allan Macedo de Novaes <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual, Comunitário e Estudantil:</i> Martin Kuhn <i>Secretário-Geral:</i> Marcelo Franca Alves
Faculdade Adventista de Teologia	<i>Diretor:</i> Reinaldo Wenceslau Siqueira <i>Coordenador de Pós-Graduação:</i> Vanderlei Dorneles da Silva <i>Coordenador de Graduação:</i> Adriani Milli Rodrigues
Órgãos Executivos Campus Engenharia Coelho	<i>Pró-Reitor Administrativo Associado:</i> Murilo Marques Bezerra <i>Pró-Reitor Acadêmico Associado:</i> Everson Muckenberger <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado:</i> Bruno de Moura Fortes <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado:</i> Ebenézer do Vale Oliveira
Órgãos Executivos Campus Hortolândia	<i>Pró-Reitor Administrativo Associado:</i> Claudio Valdir Knoener <i>Pró-Reitora Acadêmica Associada:</i> Suzete Araújo Águas Maia <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado:</i> Daniel Fioramonte Costa <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado:</i> Wanderson Paiva
Órgãos Executivos Campus São Paulo	<i>Pró-Reitor Administrativo Associado:</i> Flavio Knöner <i>Pró-Reitora Acadêmica Associada:</i> Sílvia Cristina de Oliveira Quadros <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Estudantil Associado:</i> Ricardo Bertazzo <i>Pró-Reitor de Desenvolvimento Espiritual e Comunitário Associado:</i> Robson Aleixo de Souza

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Supervisor administrativo	Felipe Dutra
Gerente de vendas	Francieleide Santos
Editores	Adriane Ferrari, Gabriel Pilon Galvani, Jônathas Sant'Ana e Werter Gouveia
Designer gráfico	Kenny Zukowski

Organizador
Maurício Lamano Ferreira



COVID-19:
*como se
prevenir e
manter a*
SAÚDE NA
QUARENTENA

1ª Edição, 2020

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista
Engenheiro Coelho, SP

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Caixa Postal 88 – Reitoria Unasp
Engenheiro Coelho, SP CEP 13.448-900
Tels.: (19) 3858-5222 / (19) 3858-5221

www.unaspres.com.br

Editoração: Rodrigo Follis
Preparação: Alysson Huf
Capa e diagramação: Ana Paula Pirani

Covid-19: como se prevenir e manter a saúde
na quarentena

1ª edição – 2020

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)
(Ficha catalográfica elaborada por Hermenérico Siqueira de Moraes Netto CRB 7370)

COVID-19: como se prevenir e manter a saúde na quarentena / Maurício Lamano Ferreira,
organizador. Engenheiro Coelho: UNASPRESS, 2020

152 páginas (e-book)

ISBN 978-65-86848-23-6 (e-book) | <https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6>

1. Qualidade de vida. 2. Prevenção de doenças. I. Título. II. Ferreira, Maurício Lamano.

CDD 613

OP 00189

Editora associada:

 **Associação Brasileira
das Editoras Universitárias**



Todos os direitos reservados para a Unaspres - Imprensa Universitária Adventista.
Proibida a reprodução por quaisquer meios, *sem prévia autorização escrita da editora*,
salvo em breves citações, com indicação da fonte.



Conselho artístico e editorial da Unaspess

Dr. Martin Kuhn	Esp. José Júnior
Esp. Telson Vargas	Dr. Reinaldo Siqueira
Me. Antônio Marcos	Dr. Fabio Alfieri
Dr. Afonso Ligório	Dra. Gildene Lopes
Dr. Douglas Menslin	Me. Edilson Valiante
Dr. Rodrigo Follis	Me. Diogo Cavalcanti
Dr. Allan Novaes	Dr. Adolfo Suárez

Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Pareceristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)

UNASPRESS

Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Rui do Amaral
Designer gráfico	Ana Paula Pirani
Ilustrações	Felipe Carmo
Ícones	https://bit.ly/3czJDV7

Sumário



INTRODUÇÃO.....9

**COMO SE EXERCITAR
CORRETAMENTE DURANTE A
PANDEMIA DA COVID-19.....13**

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6-13-22>

Natália C. Oliveira Vargas e Silva

Cristiano Vitorino

Fabio Marcon Alfieri

Maurício Lamano Ferreira

**COMO MANTER
SUA SAÚDE MENTAL
DURANTE A QUARENTENA.....23**

[https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6-](https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6-23-22)

Elisabete Agrela de Andrade

Thiago da Silva Gusmão Cardoso

**COMO APROVEITAR
MELHOR O TEMPO EM FAMÍLIA
DURANTE A QUARENTENA.....37**

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-37-50>

Cristina Zukowsky-Tavares

Camila Aguiar de Santana

Neilia Gomes da Silva Braga

HÁBITOS DE HIGIENE PARA ENFRENTAR O CORONAVÍRUS.....51

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-51-70>

Maria Dyrce Dias Meira

Gina Andrade Abdala

COMO IDOSOS DEVEM SE PREVENIR DA COVID-19.....71

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-71-80>

Fábio Marcon Alfieri

FORTALEÇA SUA SAÚDE POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO81

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-81-92>

Marcia Maria H. A. O. Salgueiro

COMO SE PROTEGER DA COVID-19 UTILIZANDO OS OITO REMÉDIOS NATURAIS.....93

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-93-120>

Gina Andrade Abdala

Maria Dyrce Dias Meira

REFERÊNCIAS121

SOBRE OS AUTORES.....147

Introdução

A pandemia da covid-19 mudou a rotina do planeta inteiro. A fim de evitar que a doença se proliferasse ainda mais velozmente, provocando incontáveis mortes e gerando caos nos sistemas de saúde em todo o mundo, medidas de isolamento social foram adotadas em diversos países. A quarentena se tornou parte da rotina de milhões de pessoas, e os hábitos de higiene, alimentação e convívio social mudaram de maneira dramática. Agora, o que fazer nesse cenário para manter a saúde (física e mental) e ainda tornar o período prolongado dentro de casa em algo construtivo?

Ter respostas para esse questionamento pode melhorar, e muito, a qualidade de vida da população em quarentena. Por isso, o Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp) reuniu uma série de dicas práticas e muito relevantes para te ajudar a encarar o isolamento com tranquilidade e ainda se beneficiar desse momento, que para uns significa proximidade mais intensa com familiares e para outros é sinônimo de mais tempo em solidão.

Nas páginas a seguir, você encontrará sugestões de como manter uma rotina de exercício físicos sem sair de casa ou o que fazer para manter a saúde mental na quarentena, preservando e enriquecendo o convívio familiar, por exemplo. Também serão dadas dicas de higiene para prevenir a contaminação pelo coronavírus e indicadas as medidas mais adequadas para isolar alguém

infectado dentro da residência sem espalhar a doença. Além disso, você verá como a alimentação pode ser uma aliada poderosa na prevenção e descobrirá hábitos simples que vão fortalecer seu sistema imunológico.

Leia com atenção esse material e compartilhe com as pessoas que você conhece. Nesse tempo de crise, ter informações confiáveis, cientificamente embasadas, fará toda a diferença na luta contra a covid-19. É para isso que este material chegou até você. Proteja-se com esse conhecimento e ajude outros a fazer o mesmo. E lembre-se: se você tem condições, fique em casa.



Como se
EXERCITAR CORRETAMENTE
durante a pandemia da
COVID-19

Natália C. Oliveira Vargas e Silva

Cristiano Vitorino

Fabio Marcon Alfieri

Maurício Lamano Ferreira

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6-13-22>

A pandemia do novo coronavírus forçou grande parte da população mundial a alterar diversos comportamentos de uma hora para outra. Essa mudança repentina de hábitos, somada a informações desconhecidas sobre a doença, deixa as pessoas sem saber como agir corretamente em algumas situações, como na prática de atividades físicas. Por isso, as orientações contidas neste texto irão esclarecer para os praticantes de exercícios a melhor maneira de se manter ativo em meio à crise.

Em primeiro lugar, a intensidade e o volume dos exercícios nesse período devem ser controlados, pois o excesso de atividades físicas pode prejudicar o sistema imunológico. Nas cidades em que o isolamento social ainda não foi decretado, é preciso tomar muito cuidado ao frequentar academias, parques e praças. Esses espaços devem ser evitados a todo custo por indivíduos

com doenças crônicas ou infecciosas e pessoas que apresentem sintomas de gripe ou que tenham tido contato com casos suspeitos de covid-19 nos últimos 14 dias.

A prática de exercícios só pode ser feita após liberação médica e sob orientação de um profissional de educação física.

A recomendação também é válida para pessoas com baixa imunidade, como asmáticos, indivíduos em tratamento de doenças autoimunes, pacientes com tuberculose ou câncer, indivíduos com problemas renais crônicos e transplantados. Para todos esses, a prática de exercícios só pode ser feita após liberação médica e sob orientação de um profissional de educação física.

Se exercitar regularmente e da maneira correta melhora a imunidade, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos. Atividades ao ar livre são uma boa opção nesse momento, mas, para aqueles que não têm condições de sair de seus lares, sugerimos alguns exercícios que podem ser feitos em casa.

ATENÇÃO:

Antes e após a realização de qualquer exercício, seja em casa ou outro local, lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Evite tocar o rosto durante a prática da atividade, especialmente boca, nariz e olhos. Não compartilhe garrafas de água nem toalhas, e sempre cubra o rosto com o braço ou um lenço de papel ao tossir e espirrar. Higienize com álcool a 70% todo equipamento que for utilizar, principalmente nos locais que possam ter contato com suas mãos. Não faça exercícios em lugares com aglomeração de pessoas e mantenha distância de pelo menos um metro dos demais. Além disso, evite aulas coletivas de ginástica, pilates ou treinos funcionais.



O exercício
físico regular
OTIMIZA AS
DEFESAS DO
ORGANISMO
contra agentes
infecciosos



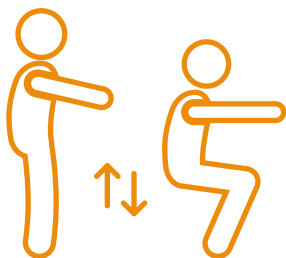
Como se exercitar

Antes de começar os exercícios, movimente as principais articulações do corpo e caminhe por alguns minutos (dentro de casa mesmo). A série de exercícios a seguir pode ser realizada de duas a três vezes por semana, mesmo por pessoas sedentárias que estejam iniciando uma rotina de exercícios agora. Aos iniciantes é recomendado realizar duas séries de oito a 10 repetições de cada exercício; aos demais, a recomendação é de três séries, também de 8 a 10 repetições. Entre uma série e outra, faça um intervalo de descanso de mais ou menos um minuto (PRESTES, *et al.*, 2016)

Os exercícios devem ser realizados conforme demonstrado nas ilustrações. O movimento deve ser executado devagar. No caso de qualquer desconforto articular, as amplitudes dos gestos podem ser reduzidas. A execução do exercício não

deverá ser fácil demais; do contrário, os estímulos não serão suficientes para estimular as adaptações desejadas (MCARDLE *et al.*, 2008).

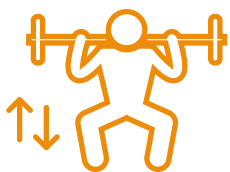
Tenha em mente que cada exercício deve ficar difícil nas repetições finais. Entretanto, no caso de pessoas com problemas de coração ou pressão, os movimentos devem ser interrompidos antes do esforço máximo. Com o passar do tempo, você poderá ampliar a dificuldade através do aumento do número de repetições ou do número de séries, da redução do intervalo de descanso ou aumentando a carga.



AGACHAMENTO

Principais grupos musculares trabalhados: quadríceps, isquiotibiais e panturrilhas.

Observação: se você possuir alguma limitação no joelho, evite agachar muito. Além disso, lembre-se de se apoiar para não perder o equilíbrio.



BOM DIA

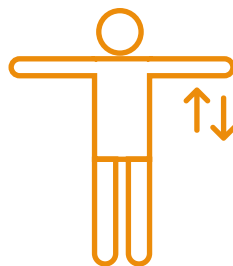
Principais grupos musculares trabalhados: eretores da espinha e isquiotibiais.

Observação: durante este exercício, mantenha os joelhos um pouco flexionados.

ELEVAÇÃO LATERAL

Principais grupos musculares trabalhados: ombros.

Observação: lembre-se de não ultrapassar a linha dos ombros.



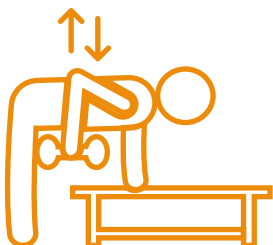
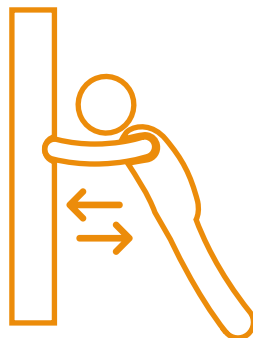
PANTURRILHA NO DEGRAU

Principais grupos musculares trabalhados: panturrilhas.

Observação: lembre-se de se apoiar para não se desequilibrar.

FLEXÃO DE BRAÇOS NA PAREDE

Principais grupos musculares trabalhados: peitoral e ombros.



REMADA NA CADEIRA

Principais grupos musculares trabalhados: dorsais.

Observação: procure manter a coluna reta e parada durante o exercício.

ABDOMINAL

Principais grupos musculares trabalhados: abdômen.

Observação: pratique o exercício em um colchonete, e não se esqueça de puxar o ar na descida e soltar na subida.





TRÍCEPS NA CADEIRA

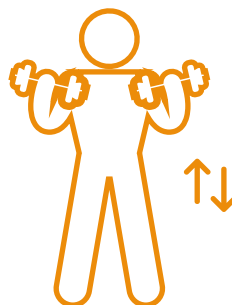
Principais grupos musculares trabalhados: tríceps.

Observação: tenha cuidado com a posição das mãos e não pratique o exercício caso tenha alguma limitação no ombro.

ROSCA DIRETA

Principais grupos musculares trabalhados: bíceps.

Observação: lembre-se de manter os joelhos um pouco flexionados e a coluna reta durante o exercício.





COMO MANTER
sua
saúde
mental
DURANTE A
QUARENTENA

Elisabete Agrela de Andrade
Thiago da Silva Gusmão Cardoso

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-23-6>

Doenças como a gripe são facilmente transmitidas de pessoa para pessoa, o que favorece o contágio em massa e o desencadeamento de epidemias. O mesmo ocorre com a covid-19, que se espalhou globalmente em três meses e tornou-se uma das mais impactantes pandemias da história recente. Essa rápida proliferação do coronavírus levou a drásticas medidas de saúde pública para o enfrentamento da doença, sendo a principal delas a quarentena.

Diferentes estratégias podem ser usadas para promover esse isolamento social. As mais comuns são o toque de recolher voluntário, a proibição de ajuntamentos sociais, o cancelamento de eventos públicos, o encerramento de sistemas de transporte coletivo e restrições de viagens.

Entre as vantagens do distanciamento social nessas circunstâncias estão:

- ▶ Retardar a transmissão do vírus na comunidade e cidades vizinhas;
- ▶ Aliviar a pressão ou evitar o colapso do sistema de saúde;
- ▶ Ganhar tempo para a produção de vacinas e outras formas de controle e tratamento.

Efeitos do isolamento social

Contudo, a quarentena costuma ter efeitos psicossociais tanto para indivíduos infectados quanto não infectados, afetando inclusive os profissionais de saúde que atuam na linha de frente do combate à doença (JOHAL *et al.*, 2009). Os estudos sobre isolamento social, porém, são relacionados a epidemias anteriores

como a Sars e a influenza A/H1N1, e, no que se refere à covid-19, ainda não houve tempo suficiente para a produção de pesquisas.

O isolamento social pode levar ao tédio, ao sentimento de solidão e à tensão emocional.

Nos estudos que já foram feitos sobre o assunto, os cientistas notaram que o sofrimento psicológico está associado ao aumento do medo da doença, à perda de apoio social e à estigmatização — especialmente entre os profissionais de saúde, que são vistos como fontes de infecção (JOHAL *et al.*, 2009). No aspecto psicossocial, as principais mudanças comportamentais parecem ser o aumento do individualismo e o maior apego ao relacionamento com familiares (DAWIS *et al.*, 2015).

As principais consequências psicológicas do isolamento social são:

- » Tensão emocional;
- » Problemas no sono;
- » Sentimento de solidão;
- » Tédio;
- » Sintomas físicos como falta de ar e dores de cabeça, especialmente por conta do uso contínuo de máscaras;
- » Medo e ansiedade decorrentes do risco de contágio ou infecção de familiares;
- » Sensação de raiva pela disseminação da doença e pela falta de informações fornecidas pelas autoridades.

Além disso a falta de informações confiáveis é outra fonte de estresse. Tudo isso significa que o papel da informação e comunicação na saúde pública é crucial.

Informações precisas e oportunas precisam ser divulgadas através de fontes oficiais para ajudar a reduzir o pânico emocional (JOHAL *et al.*, 2009). Assim, a sensação de incerteza diante de uma situação sem precedentes, como a pandemia da covid-19, parece ser um dos principais fatores de impacto psicossocial.

Cuidando da saúde mental

Recentemente a Organização Mundial da Saúde (OMS) (COVID-19, 2020) divulgou um guia com cuidados para saúde mental durante a pandemia. O documento ressalta que uma das principais ferramentas para manutenção do equilíbrio psicológico é demonstrar empatia por aqueles que estão em sofrimento. A seguir estão resumidas algumas atitudes importantes para o cuidado da saúde mental.



A FALTA DE
informações
confiáveis é
UMA FONTE DE
ESTRESSE



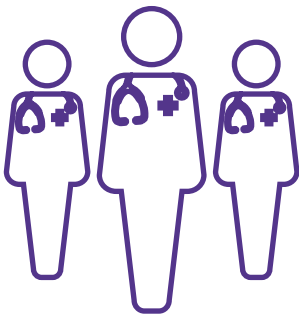
Reduzir o contato com notícias que podem causar ansiedade é uma forma de preservar a saúde mental durante a quarentena.



PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

- » Demonstre empatia com todos os afetados, em qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza;
- » Não crie estigmas. Saiba separar a pessoa e o vírus para reduzir o estigma;
- » Reduza o contato com notícias que podem causar ansiedade;
- » Procure atualizações uma ou duas vezes ao dia, evitando o excesso de informações sobre a doença;

- » Projeta a si próprio e apoie pessoas que enfrentam necessidade. Ajudar o próximo pode fazer bem a quem recebe o apoio e a quem presta o auxílio;
- » Reconheça o papel dos cuidadores e dos agentes de saúde para salvar vidas e manter todos seguros.



PARA AGENTES DE SAÚDE

- » O gerenciamento da sua saúde mental e do seu bem-estar psicossocial durante esse momento é crucial para que você preserve sua saúde física;
- » Cuide de você. Faça pausas e descanse entre os seus turnos de trabalho e tire um momento para relaxar dentro do expediente.

- » Evite formas erradas de lidar com o estresse, como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas;
- » Alguns agentes de saúde podem estar sendo evitados pela família por causa do medo de contaminação e estigmas. Esteja preparado para isso;



PARA QUEM CUIDA DE CRIANÇAS

Crie novas rotinas e atividades com seus filhos mantê-los tranquilos durante o isolamento social.

- » Ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Algumas vezes, atividades criativas, jogos e desenhos podem ajudar;



EM MOMENTOS
DE ESTRESSE

é normal para

a criança

buscar mais

os pais e

EXIGIR MAIORES

CUIDADOS



- » Mantenha as crianças perto de seus pais e familiares caso seja seguro para elas;
- » Mantenha as rotinas familiares sempre que possível e crie novas rotinas principalmente com as crianças em casa;
- » Esteja ciente de que em momentos de estresse é normal para a criança buscar mais os pais e exigir mais deles;
- » Fale com seus filhos sobre a covid-19 de forma honesta e apropriada à idade deles.

PARA IDOSOS E PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE

- » Certifique-se de que seus medicamentos estão acessíveis e em quantidade suficiente — providencie remédios para duas semanas, caso necessário;

- » Esteja preparado e informado sobre como buscar ajuda, como chamar um táxi, como pedir comida para ser entregue em casa ou requisitar ajuda médica;
- » Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento. Isso evita que seu corpo perca a mobilidade.
- » Mantenha rotinas e tarefas regulares sempre que possível e crie novas num ambiente diferente;
- » Mantenha contato com os entes queridos, ainda que por telefone.



Aproveite a tecnologia para manter contato com familiares e amigos.

PARA CUIDADORES DE IDOSOS E PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE

- » Idosos, especialmente em isolamento social, pessoas com problemas cognitivos podem se tornar ansiosos, estressados e agitados durante a quarentena. Ofereça a eles apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde;
- » Partilhe fatos simples sobre o que está acontecendo com informações claras e palavras compreensíveis para quem tem barreiras de entendimento.



COMO APROVEITAR MELHOR O TEMPO

*em família durante
a quarentena*



Cristina Zukowsky-Tavares
Camila Aguiar de Santana
Neilia Gomes da Silva Braga

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-37-50>

Tempos de crise, como o da pandemia da covid-19, podem ser aproveitados para resgatar valores essenciais da vida humana, como a compaixão, a gentileza e o serviço desinteressado em favor do semelhante. Esse também é um momento para que as famílias se sentem e dialoguem sobre responsabilidades conjuntas, planejando coletivamente as atividades e os papéis de cada um nesse momento de instabilidade. Esse tipo de reunião familiar contribui para a saúde emocional do lar e pode ser realizada pelo menos uma vez por semana.

O papel inicial do pai, mãe ou responsável nessas reuniões é conversar abertamente sobre o assunto com a família, explicando o que está acontecendo na cidade e outros locais durante a pandemia. É essencial escutar com interesse real o que cada um pensa e o que cada um tem visto ou ouvido de colegas



Permita que as
reuniões familiares
SEJAM MOMENTOS
DE ABERTURA,
diálogo e reflexão
coletiva.



e mídia. Note que as crianças são espontâneas e criativas. Nesse tipo de conversa, elas costumam apresentar observações interessantes sobre a vida e o mundo. Os adolescentes também possuem muitas ideias e podem propor formas práticas de resolver os problemas.

Uma boa ideia para se começar esse tipo de reunião com a família é distribuir folhas de caderno para que cada membro anote perguntas curiosas sobre eles mesmos. Essas questões podem ser a respeito do que gostam de fazer, vestir, comer etc. Podem ainda ser perguntas engraçadas ou que façam as crianças lembrarem de algum passeio ou desafio que conseguiram resolver. Eles prepararão as perguntas e colocarão empilhadas sobre a mesa. Na primeira rodada, cada um tira uma pergunta e assim sucessivamente. Podem também usar essas perguntas no início de outras rodas em família.

Uma roda de conversa em que as famílias se sentem e dialoguem sobre responsabilidades conjuntas ajuda a enfrentar momentos de crise, como a quarentena.

Dividindo tarefas e responsabilidades

Em família, construa um quadro de tarefas e responsabilidades. A sugestão é que seja montado um quadro para cada semana, e o cronograma pode precisar de alterações constantes. Confira abaixo um exemplo de como podem ser organizadas as tarefas.

- » **Limpeza:** Limpar cômodos, varanda, quintal e móveis. Limpar

maçanetas de portas,
celulares, computadores,
mesas, roupas e calçados.
Higienizar brinquedos.
Lavar a louça.

- » **Alimentação:** Planejar e preparar refeições saborosas e variadas [dentro das possibilidades da família e seguindo as orientações desta cartilha].
- » **Pets/plantas:** Garantir ração e água diária, higienizar o local em que ficam os *pets* e brincar com eles. Cuidar das plantas da casa.
- » **Abastecimento:** Checar estoque de produtos essenciais de limpeza e alimentação, remédios e água potável.
- » **Roda de conversa:** Organização do local, tema e horário do encontro de família. Se for diário melhor.

Para crianças pequenas, a tabela diária ajuda a desenvolver a noção de tempo, e é importante que ela seja retomada a cada dia. Se a criança está em processo de alfabetização, incentive-a a fazer a leitura completa da tabela: do dia, da semana, do mês, do ano, de quem é responsável e de quais as tarefas. Na roda de conversas, a família deve avaliar o andamento dessas tarefas. Veja o exemplo de tabela a seguir.

Ano: 2020	Mês: Junho			Semana: 19/06 a 25/06		
Responsável	Beto	Bete	Bela	Bele	Bobí	Todos
Limpeza	Sala	Quartos	Cozinha	Cozinha	Banheiro	Brinquedos
Alimentação			X	X		
Pets/plantas		X			X	
Abastecimento	X					
Roda de conversa						X

Temas para as rodas de conversas

Depois de repassar com toda a família as tarefas realizadas na semana e de planejar as responsabilidades para os próximos dias, é hora de desenvolver o diálogo. Para que isso ocorra de maneira natural, lembre-se de não forçar a participação de ninguém, mas motive-os a participarem da conversa por meio de perguntas simples e temas instigantes. Veja abaixo uma série de temas e questões que podem ser tratados nas rodas de conversa da sua casa.



NOTÍCIAS SOBRE CORONAVÍRUS

Perguntas: O que você leu, descobriu ou estudou sobre o assunto?

Sugestões: Converse com os filhos sobre o covid-19 de

forma honesta e apropriada à idade deles. Se eles tiverem preocupações, o fato de falar sobre elas pode ajudar a baixar a ansiedade. Lembre-se que os filhos observam os pais e reproduzem muitas atitudes, comportamentos, ações e emoções (OMS, 2020).



PARTILHANDO O BEM

Perguntas: Ajudei de forma especial alguém em minha casa? O que compartilhei na internet de forma individual? E o que podemos fazer juntos como família? Há agradecimentos a fazer?

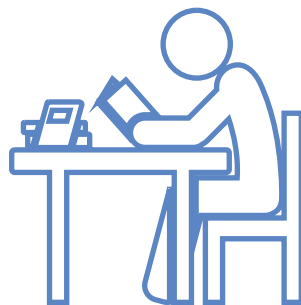
Sugestões: Monte um caça ao tesouro dentro da sua casa.

Esconda mensagens positivas e até mesmo versos da Bíblia, caso sua família seja religiosa. Envolve a família na brincadeira e, ao final, quando todos tiverem achado os “tesouros”, leiam e conversem sobre as mensagens e versos.

RODA DE LEITURA

Perguntas: O que você achou interessante ou relevante na leitura de hoje? Por quê?

Sugestões: Comentem um livro que estejam lendo em família ou o que cada um está lendo individualmente. A sugestão é que cada membro fale do seu livro como quem monta uma propaganda. Sua criatividade e expressão pode fazer o outro ficar com muita vontade ou não de ler o livro depois de você.



*Ao falarem sobre suas leituras,
incentive os membros da família
a criarem suspense, não dar
spoilers e serem originais.*



Atividades em
família permitem

que crianças

DESENVOLVAM

SOCIABILIDADE

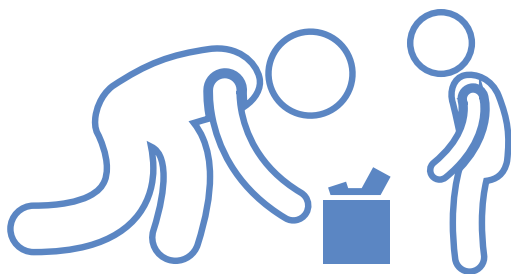
mesmo em
quarentena.



LIVRE EXPRESSÃO

Perguntas: Faça perguntas sobre as expressões artísticas e performances dos membros da família.

Sugestões: Leve para a roda alguns recursos e objetos da casa que possam ser usados para a expressão artística e brincadeiras, estimulando a criatividade e a possibilidade de expandir a cognição. É possível criar brinquedos com algumas garrafas pet ou desenhar uma amarelinha no chão. Pegar alguns pares de meias coloridas, vestir na mão e fazer fantoches para criar diferentes histórias é outra possibilidade. Atividades artísticas e de livre expressão ajudam as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades. Cada criança tem sua própria maneira de fazê-lo (OMS, 2020).



CHECKLIST DA SAÚDE

Perguntas: Como está a sua alimentação? Você tem exercitado seu corpo? Sua confiança e fé estão seguras? O sono tem sido suficiente para repor as energias? Ficou um pouco ao sol essa semana?

Sugestões: Faça uma autoavaliação em família sobre os oito remédios da natureza na sua vida e na de seus filhos. Para isso, acesse o site:

<https://q8rn.com/#/>



*Use a tecnologia para promover
uma reunião familiar mesmo
que nem todos possam estar
fisicamente presentes.*

A Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que, se a criança tiver que se afastar da família por um tempo devido à doença ou outro motivo, o contato com os pais ou tutores seja feito duas vezes ao dia por chamadas de vídeo ou outra forma apropriada à idade da criança (por exemplo, alguma rede social). Manter rotinas familiares sempre que possível e estabelecer novos acordos com todas na casa é importante. A OMS (2020) incentiva que, sempre que possível, façam atividades em casa juntos, para que as crianças continuem o processo de desenvolvimento e interação com o outro mesmo em tempos de distanciamento social.



Hábitos de higiene **PARA ENFRENTAR** *o coronavírus*



Maria Dyrce Dias Meira
Gina Andrade Abdala

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-51-70>

O coronavírus é invisível e pode estar nas mãos de qualquer pessoa. Essas mãos transportam o vírus para as narinas ou boca, de onde ele se espalha para os pulmões e causa tosse, febre e falta de ar (BRASIL, 2020), além de problemas mais sérios. O vírus não consegue se locomover por conta própria, mas pode se manter vivo onde for depositado (principalmente nas superfícies de aço inoxidável ou plástico) por até 72 horas (DOREMALEN *et al.*, 2020). Há pesquisas que apontam que esse tipo de vírus pode sobreviver em superfícies por até nove dias (KAMPF *et al.*, 2020).

O grande desafio nesse cenário é se livrar do vírus, o que pode ser feito por meio da lavagem correta das mãos. Isso evita que levemos o vírus para o rosto, que tocamos instintivamente várias vezes por dia — em média 23 vezes por hora, segundo um estudo feito com alunos (KWOK; GRALTON; McLAWS, 2015).

Outro desafio é não ficar próximo a pessoas (BRASIL, 2020), estejam elas doentes ou aparentemente saudáveis. Isso impede que o vírus se espalhe por meio de tosse ou espirro repentino (LI *et al.*, 2020).

Quando alguém tosse ou espirra, espalha no ar gotículas de água que saem do nariz ou da boca e que podem conter o vírus. Essas gotículas são capazes de ficar no ar por até três horas (DOREMALEN *et al.*, 2020). Portanto, se você estiver por perto de alguém tossindo ou espirrando, poderá respirar as gotículas e se contaminar. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e COVID-19 (WORLD HEALTHY ORGANIZATION, 2020).

Lave as mãos

Lave as mãos constantemente com água e sabão. Quando não for

possível, use álcool em gel a 70% para fazer a higienização. Veja abaixo uma técnica para lavar corretamente as mãos em apenas 20 segundos.



Molhe as mãos evitando encostar na pia.



Aplique nas mãos quantidade suficiente de sabão ou detergente para cobrir toda a superfície delas.



Ensaboe as
palmas das mãos
friccionando-as.



Esfregue o dorso
de cada uma das
mãos.



Entrelace os
dedos e limpe
os espaços entre
eles.



Esfregue o dorso dos dedos.



Esfregue os polegares com movimentos circulares.



Esfregue as pontas dos dedos nas palmas das mãos para limpar a região das unhas.



Esfregue os punhos.



Enxágue as mãos. Se a torneira não for automática, lave-a também e utilize papel toalha para fechá-la e não se contaminar de novo.



Seque-as com papel toalha.


Recomendações gerais

- » Utilize o antebraço, e não as mãos, para cobrir nariz e boca quando espirrar e tossir. Isso evita que as gotículas se espalhem no ambiente e fiquem depositadas em qualquer superfície.
- » Se estiver gripado, use lenços descartáveis ao tossir e descarte-os no lixo imediatamente após o uso.
- » Higienize as mãos com álcool em gel após tocar qualquer objeto que possa estar contaminado e após tossir ou espirrar, mesmo se estiver utilizando lenços de papel.
- » Não coloque nenhum objeto na boca, como lápis e caneta.
- » Evite compartilhar objetos pessoais, como copos,

talheres, garrafas e celulares (a saliva de pessoas doentes pode contaminar qualquer objeto).

- » Evite tocar seus olhos, nariz e boca.
- » Evite beijos e abraços. Seja criativo e crie um código só seu para expressar carinho.
- » Higienize computador, notebook (principalmente teclado e mouse) e celular sempre que necessário com álcool a 70% e, quando for manuseá-los, garanta que suas mãos tenham sido lavadas adequadamente.
- » Mantenha a casa limpa e arejada, deixando a luz do sol entrar.
- » No carro, deixe volante, bancos, painéis e botões sempre limpos. Se possível, aplique álcool em gel nas mãos antes de entrar no veículo.

- » Ao voltar do supermercado, higienize todas as superfícies das embalagens que possam ter sido manipuladas por outras pessoas.
- » Limpe a geladeira com mais frequência. Ambientes frios podem prolongar a vida do coronavírus.
- » Ao entrar em casa, troque o calçado por um chinelo para uso exclusivo dentro da residência, evitando contaminar o ambiente com o vírus. Limpe e exponha o calçado ao sol sempre que possível.
- » Caso tenha encostado em pessoas ou qualquer superfície sujeita a contaminação, vá direto tomar banho quando chegar em casa. Deixe sacos plásticos nos sanitários para guardar as roupas consideradas contaminadas,



As gotículas
espalhadas por
ESPIRROS E TOSSES
podem ficar no
ar por até três
horas.



que devem ser lavadas separadamente.

- » Evitar ficar próximo de pessoas e de qualquer tipo de aglomerações para não ser contaminado por um espirro ou tosse repentina.

Esses cuidados são importantíssimos, pois, de acordo com estudos científicos, as pessoas que foram contaminadas pelo vírus, mas não apresentam sintomas (assintomáticos), representam 86% dos casos e, portanto, passam despercebidas. Essas pessoas espalharão a doença para um número incalculável de pessoas, que podem desenvolver sintomas respiratórios graves ou mesmo evoluir para óbitos em curto período de tempo (LI *et al.*, 2020).

Recomendações para isolamento caseiro

Evitar contaminação quando tiver uma pessoa doente, em isolamento

dentro de casa, é uma condição ainda mais desafiadora. Normalmente as casas não oferecem condições adequadas para garantir a proteção de todos. Contudo, existem alguns cuidados, além dos mencionados anteriormente, que podem ser adaptados para diminuir os riscos, principalmente quando houver idosos (com mais de 60 anos) na residência.

Se possível, a pessoa que precisar de isolamento deve ficar em quarto separado, preferencialmente com banheiro privativo. Caso não seja possível um quarto privativo para o doente, o ambiente em torno dele deve ser adaptado para mantê-lo a pelo menos dois metros de distância de qualquer outra pessoa. Também devem ser providenciados utensílios básicos de higiene pessoal para uso exclusivo. A higiene oral é outro cuidado fundamental para a pessoa em isolamento. Se possível, usar antissépticos para bochechar e fazer gargarejo.

Máscaras, luvas e álcool são itens importantes para evitar contaminação e proliferação da covid-19, mesmo dentro de casa.

Para as pessoas em isolamento preventivo, todos os objetos que entrarem no quarto precisam ser higienizados antes a fim de garantir a proteção. Todas as pessoas que precisarem entrar no cômodo devem lavar adequadamente as mãos e manter distância segura (dois metros).

No caso do isolamento para o portador da covid-19, todos os objetos que saírem do quarto devem ser considerados contaminados. Portanto, devem ser devidamente higienizados (com água e sabão) de forma a não colocar os outros em risco. O quarto deve ser mantido com a porta fechada e as janelas abertas



Mantenha
dois metros
de distância
DE OUTRAS PESSOAS,
até dentro de casa,
se possível



Quando for prestar cuidados diretos ao doente, portador ou não da covid-19, o cuidador deve usar máscaras e luvas, descartando-os no lixo (que deve estar próximo da cama) após o uso. Ao sair do quarto, antes de tocar em qualquer coisa, deve tomar banho e trocar de roupa (colocar em saco plástico para lavar separadamente).

Ao sair do quarto, deve trocar o calçado por um chinelo para uso exclusivo dentro de casa, evitando contaminar o ambiente com o vírus (lavar o chinelo ao tomar o banho). As roupas de cama e banho e as do doente em isolamento devem ser trocadas com maior frequência que o habitual (ou sempre que necessário) e lavadas separadamente.

As maçanetas do quarto devem ser desinfetadas com álcool em gel a 70% frequentemente e todas as vezes que forem tocadas por mãos que não foram lavadas. Caso seja necessário que a pessoa em isolamento tenha

que sair do quarto ou da casa, ela deve usar máscaras e evitar tocar objetos, mantendo pelo menos dois metros de distância das outras pessoas.

Esses cuidados são essenciais para evitar a contaminação de outras pessoas da família que, por sua vez, podem transmitir a doença qualquer outra pessoa, aumentando as chances de o vírus atingir aqueles que podem não resistir à doença. A boa notícia é que o Coronavirus pode ser inativado por álcool em gel (62 a 71%), peróxido de hidrogênio (0,5%) ou hipoclorito de sódio (0,1%) em apenas um minuto (KAMPF *et al.*, 2020).

Recomendações para proteger crianças em isolamento social

- » Existem algumas coisas que você pode fazer para manter a família saudável, e isso inclui as crianças. Os pais devem

combinar com os filhos o que cada um deles precisa fazer para evitar a doença, tais como dormir bem, lavar as mãos com frequência e tossir em um lenço de papel ou se protegendo com o braço (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRIC, 2020). Os pais e/ou cuidadores devem ser criativos e promover cuidados de forma lúdica para não traumatizar as crianças e, ao mesmo tempo, conseguir que eles entendam e contribuam, tornando a tarefa menos difícil. Acompanha a seguir algumas orientações:

- » Ensine às crianças a importância de lavar as mãos com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos. Uma dica é contar até 20 para ter certeza da eliminação do vírus.

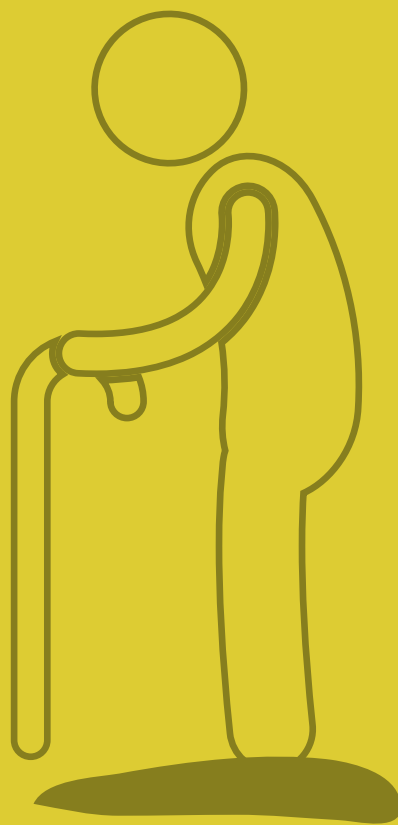
- » Mantenha as crianças em casa. Deixar os filhos afastados de pessoas doentes, infectadas ou de idosos é fundamental. Elas são mais resistentes ao novo coronavírus, porém, podem transmitir a doença para pessoas menos resistentes.
- » Ensine as crianças a tossir e espirrar em um lenço de papel, sem esquecer de jogar fora após a utilização. Caso não haja um lenço disponível, mostre a elas como tapar a boca e o nariz com o antebraço, evitando contaminar o ar ou as mãos.
- » Ensine as crianças a limpar os brinquedos, mantendo-os higienizados com álcool a 70% ou água sanitária a 0,1%, antes e após a utilização. Bichos de pelúcia devem ser lavados seguindo

as recomendações do fabricante.

- » Procure não tocar o rosto das crianças, e ensine-as a fazer o mesmo. Uma boa maneira é propor uma competição para incentivar que os filhos vigiem uns aos outros e cuidem para que todos sigam as recomendações.
- » Quem tem algum animal de estimação, deve evitar sair para passear com ele. Se for necessário sair, mantenha distância das outras pessoas e higienize as patas dos bichos com álcool 70%. Não se esqueça de ensinar esses cuidados às crianças.

Não se esqueça que seus pets também precisam de cuidados especiais durante a quarentena para não transportarem o vírus nos pelos ou nas patas

Como
IDOSOS
devem se
prevenir
DA COVID-19



Fábio Marcon Alfieri

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-71-80>

Nessa época de pandemia, muita atenção tem sido dada à população que a covid-19 mais acomete: a terceira idade. Na China, onde o novo coronavírus surgiu, os idosos correm mais risco de morte — 80% óbitos decorrentes da infecção ocorreram entre adultos com idade maior ou igual a 60 anos, e apenas 0,1% das mortes ocorreram em pessoas com idade menor ou igual a 19 anos.

Nos Estados Unidos e nos demais países afetados, assim como já começa a ser observado no Brasil, o risco de doença grave e morte nos casos da covid-19 aumenta proporcionalmente à idade do paciente. Agora, duas questões merecem atenção. A primeira: por que os idosos são os mais afetados? E a segunda: o que podemos fazer diante desse quadro?

Idosos compõem a maior parte do grupo de risco da covid-19 e precisam adotar medidas preventivas mais rigorosas.

Por que os idosos são os mais afetados pela covid-19?

Durante o processo de envelhecimento do nosso organismo, mudanças são percebidas não somente na estrutura física aparente, como pele, cabelo e músculos. Elas também acontecem internamente, como, por exemplo, no sistema imunológico, que é o responsável pelas defesas do nosso corpo contra invasões de fungos, bactérias e vírus. À semelhança do que ocorre com nossa pele e cabelo, o sistema imunológico também “envelhece”. Esse é um fenômeno normal, conhecido como imunosenescência.

Nosso corpo possui imunidade inata, ou seja, um sistema de defesa que carregamos desde o nascimento. Essa primeira linha de proteção combate agentes estranhos e é representada, por exemplo, por barreiras físicas, químicas e biológicas, como pele, saliva, suor, muco e até nossos cílios. Além disso, temos a imunidade nata, ou seja, imunidade adquirida, que é a defesa composta por células como os linfócitos, leucócitos, macrófagos. A qualidade e a quantidade de células de defesa do corpo humano muda durante o envelhecimento.

Um exemplo: temos uma glândula chamada Timo, que está dentro da cavidade torácica e que tem a função de “amadurecimento” dos linfócitos T, responsáveis pela defesa do corpo contra a bactérias e vírus. Essa glândula sofre uma diminuição com o avanço da idade e, devido a isso, há uma diminuição da “maturação” das células que atuam no combate a infecções. Dessa forma, quando o organismo é infectado por um vírus diferente, o corpo não consegue combatê-lo com a mesma velocidade e eficiência que faria se a pessoa fosse mais nova. Isso deixa o corpo do mais vulnerável a infecções.

Como os idosos podem se proteger da covid-19?

Tendo em vista que pessoas da terceira idade são mais vulneráveis a infecções, as medidas de prevenção devem ser redobradas. Idosos devem, por enquanto, manter distância de outras pessoas a fim de evitar contato com alguém infectado. Em outras palavras, devem ficar tanto quanto possível dentro de casa. A seguir, algumas dicas gerais para proteção do grupo de risco.

- » Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Quando não tiver sabão disponível, utilize álcool 70%, que pode ser encontrado em farmácias
- » Evite colocar as mãos nos olhos, nariz e boca. É através deles que você pode se contaminar mais facilmente com a Covid-19.



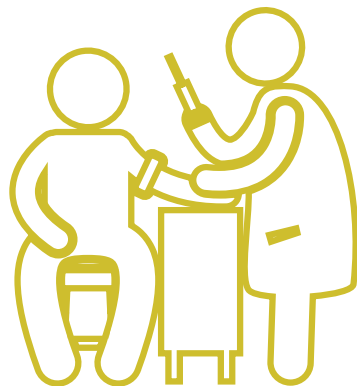
- » Procure se alimentar de uma maneira saudável, adicionando frutas, legumes e verduras em sua dieta.
- » Tome sol diariamente por alguns minutos, mesmo que no quintal de casa. Isso vai ajudar o seu corpo a absorver a vitamina D, que ajuda na nossa imunidade.
- » Mantenha uma boa rotina de sono, dormindo de sete a oito horas por noite.



O sistema
imunológico perde
eficiência com o
avanço da idade -
o que é chamado de
imunossenescência.



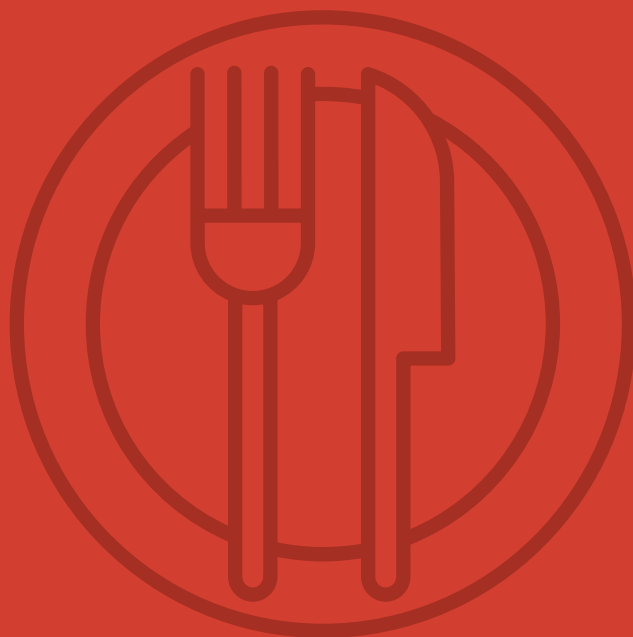
- » Faça exercícios regularmente, mesmo sem sair de casa. Quinze minutos de caminhada rápida já podem trazer benefícios a sua saúde.
- » Participe das campanhas de vacinação de sua cidade. Elas são importantes para evitar outros tipos de doenças.
- » Mantenha o pensamento positivo e aproveite a quarentena para conversar com amigos e familiares, mesmo que através do computador ou do telefone.
- » Evite ficar estressado e mantenha longe os pensamentos negativos. Confie, essa situação vai passar! Para isso, precisamos fazer nossa parte.
- » Se perceber algum sintoma, como febre, dor no corpo e/ou falta de ar, avise as pessoas à sua volta e procure um serviço de saúde



Manter o pensamento positivo e investir tempo em atividades prazerosas ajudam a enfrentar o período de isolamento social.

Caber ressaltar que idosos devem ser tratados com dignidade tanto pelo sistema de saúde quanto pela sociedade. Ou seja, a família, principalmente com crianças pequenas, deve evitar o contato próximo, porém deve ajudá-los com as necessidades diárias, tais como compras e pagamentos de contas.

Fortaleça sua saúde
POR MEIO DA
alimentação



Marcia Maria H. A. O. Salgueiro

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-81-92>

A alimentação saudável é motivo de constantes discussões e desafios, independentemente da pandemia do novo coronavírus. Isso porque o ato de comer e de escolher o que comer tem significados diferentes de uma pessoa para outra. Diariamente, a comida é organizada em refeições que obedecem a vários fatores: hábitos alimentares, conhecimentos particulares, preferências pessoais, sabores, sazonalidade, regionalidade, disponibilidade de recursos etc. Nessa lógica, existem diferentes maneiras de definir uma alimentação que seja saudável.

Por exemplo, há pessoas cuja alimentação é composta por alimentos de origem vegetal e animal, incluindo as carnes. Esse tipo de alimentação é classificada como dieta onívora. A dieta vegetariana, por sua vez, é aquela que inclui os alimentos de origem vegetal e exclui as carnes e seus subprodutos, podendo ou não usar leite e derivados, bem como ovos.

Existem diferentes maneiras de montar uma dieta saudável. Escolha a que melhor se adequa a seus gostos, hábitos culturais e condições socioeconômicas.

O indivíduo que segue uma dieta vegetariana pode ser classificado em:

- » Ovolactovegetariano: consome alimentos de origem vegetal, ovos, leite e derivados;
- » Lactovegetariano: consome alimentos de origem vegetal, leite e derivados;
- » Ovovegetariano: consome alimentos de origem vegetal e ovos;
- » Vegetariano estrito: consome somente alimentos de origem vegetal.



Alguns especialistas ainda defendem a existência do semivegetarianismo, que seria a dieta dos indivíduos, além dos alimentos de origem vegetal, consomem carnes brancas até três vezes por semana. De todo modo, independentemente do tipo de dieta adotada, é importante buscar ajuda de um nutricionista para adequar sua alimentação às condições do seu organismo. O crescimento e o desenvolvimento humano ocorre em todas as etapas da vida quando existe equilíbrio e fornecimento de nutrientes em quantidades adequadas.

É possível alcançar a quantidade recomendada de nutrientes em todas as classificações de dietas, exceto na dieta vegetariana estrita, que deverá ter a vitamina B12 suplementada por cápsulas ou injeções. Por meio de exames de sangue, os níveis de vitamina B12 podem ser medidos, e a suplementação será recomendada quando necessário. Apenas os alimentos de origem animal ou alimentos industrializados fortificados, como bolachas, contêm a vitamina B12. Além disso, na dieta vegetariana estrita, a troca do leite de vaca deve ser feita pelo leite vegetal industrializado enriquecido com cálcio. Os leites vegetais produzidos de forma caseira não são recomendados, pois não atendem às necessidades de cálcio.

Como organizar um cardápio saudável

Os alimentos que compõem a alimentação diária devem ser variados em cores, texturas e na forma de preparo. Isso torna a refeição mais atraente e rica em nutrientes. Evite frituras, doces e alimentos industrializados que apresentam elevado valor energético e baixo valor nutritivo. Mantenha as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), intercalando-as com pequenos lanches.

Lembre-se de variar nas texturas, cores e modos de preparo quando montar seu cardápio.

Exemplos de lanches: frutas, iogurte, coalhada, iogurte com geleia de frutas sem açúcar, vitamina de leite de vaca ou leite vegetal com frutas, frutas com leite de vaca ou leite vegetal ou iogurte e aveia, pão integral com queijo branco e geleia de frutas sem açúcar, um punhado de castanhas com uvas passas e/ou damascos, entre outras opções.

Procure comer com outras pessoas, mantendo uma distância segura para evitar a contaminação pelo coronavírus. O ato de partilhar a refeição com o outro é um ato social em que a comida é o recurso para a formação de novos hábitos alimentares. Abaixo estão alguns exemplos de consumo diário dos grupos alimentares, de acordo com a classificação da dieta adotada: onívora ou vegetariana com suas variações.



SEMIVEGETARIANO

*é quem come carne
branca até três
vezes por semana.*



CONSUMO DIÁRIO RECOMENDADO PARA UMA DIETA ONÍVORA COM APROXIMADAMENTE 2000 KCAL (QUILOCARIAS)

A dieta onívora é composta por alimentos de origem vegetal e animal, incluindo as carnes.

Grupo de alimentos	Número de porções
Arroz, milho, aveia, trigo, pães, massas, batata, mandioca, farinhas (trigo, fubá, araruta, mandioca, polvilho) etc.	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3
Carnes e ovos	1
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremçoço	1
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares, doces, geleias de frutas ou achocolatado	1

CONSUMO DIÁRIO RECOMENDADO PARA UMA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA COM APROXIMADAMENTE 2000 KCAL (QUILOCARIAS)

Dieta ovolactovegetariana é a que inclui alimentos de origem vegetal, ovos, leite e derivados.

Grupo de alimentos	Número de porções
Cereais integrais	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3
Carnes e ovos	0
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremçoço	4,5
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares e doces, geleias de frutas ou achocolatado	1

CONSUMO DIÁRIO RECOMENDADO PARA UMA DIETA VEGETARIANA ESTRITA COM APROXIMADAMENTE 2000 KCAL (QUILOCARIAS)

A dieta vegetariana exclui todo tipo de alimento de origem animal.

Grupo de alimentos	Número de porções
Cereais integrais	6
Verduras e legumes	6
Frutas ou sucos naturais	7
Leites vegetais fortificados	2
Carnes e ovos	0
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremoço	2
Sementes de oleaginosas	2
Açúcares e doces	0

A quantidade de uma porção é calculada a partir das calorias dos alimentos, que nada mais é do que a energia que a comida oferece ao organismo. Para cada grupo de alimento há uma quantidade calórica que define uma porção. O cálculo é feito para uma dieta de 2000 kcal, e os valores representam uma ingestão média dos alimentos. Para ter uma ideia mais específica de quanto você precisa ingerir de cada grupo alimentar para dar conta de suas necessidades nutricionais, consulte um profissional da área.

Esse material pode ampliar as discussões a respeito da alimentação saudável e proporcionar autonomia a indivíduos e famílias nas escolhas alimentares. Fatores econômicos, culturais, políticos e sociais podem afetar as escolhas alimentares de maneira positiva ou negativa. É importante que se adotem estratégias e ações para a construção de práticas alimentares saudáveis, visando a melhora da saúde e da qualidade de vida.



COMO SE PROTEGER DA COVID-19

*utilizando os oito
remédios naturais*

Gina Andrade Abdala
Maria Dyrce Dias Meira

<https://doi.org/10.19141/covid19-978-65-86848-93-120>

O que é imunidade? De maneira bem simples, podemos dizer que é a capacidade que seu organismo possui de não deixar que você adoça. Isso acontece quando o seu corpo possui soldados (anticorpos) fortes e em número suficiente para vencer uma guerra contra microrganismos estranhos (vírus, bactérias, fungos, protozoários) ou te defender do efeito tóxico de substâncias que poderiam causar alguma doença (DECs, 2020). Para que seu corpo esteja preparado para a guerra contra a covid-19, vamos te dar dicas de oito remédios naturais que são poderosos para fortalecer o seu exército de soldados da imunidade.

1º remédio natural: alimentação natural

Como saber se o que você tem comido pode ser categorizado como comida de qualidade? Diversos

fatores devem ser levados em conta ao tentar descobrir se suas refeições estão fazendo bem para a sua saúde. Contudo, a seguinte definição pode ajudar a deixar as coisas mais claras: “alimentação natural é aquela que é acessível e não é cara, valoriza a variedade, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente” (BRASIL, 2014).

BENEFÍCIOS:

A alimentação completa e variada evita diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC), doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, estão entre as principais causas de incapacidade e morte no Brasil (MALTA *et al.*, 2015). Uma alimentação balanceada e nutritiva pode influenciar positivamente



o sistema imunológico, principalmente se a pessoa ingere frequentemente alimentos não processados, ômega-3 e fibras (VENTER et al., 2020).

A alimentação natural e balanceada está ligada à diminuição do risco de doenças e fortalecimento do sistema imunológico.

RECOMENDAÇÕES

- » Fazer de alimentos naturais ou minimamente industrializados a base da alimentação, evitando o uso de comidas processadas (conservas, compotas, pães e queijos).
- » Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, macarrão instantâneo etc.) (BRASIL, 2014).



IMUNIDADE

*é a capacidade que
SEU ORGANISMO TEM
de não deixar você
adoecer*



- » Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades (BRASIL, 2014).
- » Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia de familiares ou amigos, evitando redes de *fast-food* (BRASIL, 2014; BUSATO *et al.*, 2015).
- » Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propaganda (BRASIL, 2014).

Importante:

“Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos” (WHITE, 2009).

“Deixe que a alimentação seja o seu remédio, e o remédio, a sua alimentação” (Hipócrates).

2º remédio natural: exercício físico

A prática de exercício físico regular traz grandes benefícios para o sistema imunológico. A inatividade do corpo diminui a qualidade de vida, aumenta os custos de saúde e acelera o risco de mortalidade (BOOTH *et al.*, 2017).

BENEFÍCIOS

- » Reduz a hipertensão, diabetes e obesidade (POLISSELI, RIBEIRO, 2014).
- » Melhora a flexibilidade corporal, reduzindo quedas (OMS, 2016; CHAVES *et al.*, 2016).
- » Diminui o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (POLISSELI, RIBEIRO, 2014).
- » Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório (OMS, 2016).



- » Aumenta a saúde óssea e funcional (OMS, 2016).
- » Reduz o risco de AVC, câncer de cólon e de mamas (OMS, 2016).
- » Redução e alívio de depressão e ansiedade (KRUG *et al.*, 2015).
- » Reduz o colesterol (KRUG *et al.*, 2015).
- » Melhora a qualidade do sono (KRUG *et al.*, 2015).

A prática regular de exercícios físicos fortalece o corpo contra doenças e pode ser um grande aliado no combate à covid-19.

RECOMENDAÇÃO

Trinta minutos de atividade moderada cinco vezes na semana ou mais, totalizando 150 minutos (OMS, 2016).

Importante:

“O cérebro se torna morbidamente excitado quando em atividade constante, enquanto que o sistema muscular se enfraquece por falta de exercício físico. Tanto quanto possível, deve-se preservar a harmonia entre as faculdades físicas e mentais. Isto é necessário para a saúde do organismo todo” (WHITE, 2009).

3º remédio natural: água pura

A água de boa qualidade está relacionada ao desenvolvimento da inteligência humana bem como da sua saúde. Ingerir água pura influencia na resposta do sistema imunológico das pessoas (GONCHARUK, 2013). Além da ingestão de água pura, a hidroterapia também tem o um papel importante. Em um ensaio clínico feito com ratos,

observou-se que o exercício aquático à temperatura da água termoneutra melhorava as respostas imunológicas de combate a tumores. Os autores sugerem que a temperatura da água pode ser importante para melhorar a resposta imunológica (LEE *et al.*, 2019).

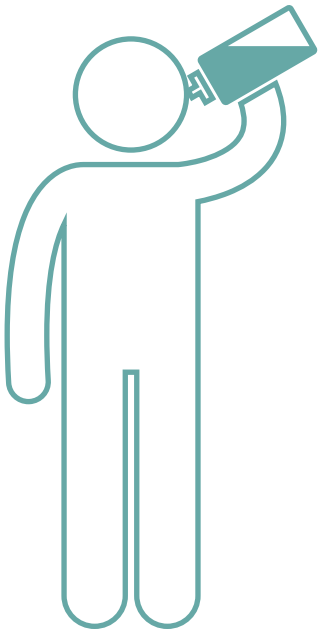
BENEFÍCIOS

- » A ingestão da água está associada com o bem-estar geral, relacionado à saúde física e mental (ESPINOSA-MONTEIRO *et al.*, 2016).
- » O bom funcionamento intestinal depende da ingestão de água (BRASIL, 2014).

A ingestão regular de água pura influencia na resposta do sistema imunológico e no desempenho do sistema digestório.

RECOMENDAÇÕES

As pesquisas apontam que a quantidade de água ingerida diariamente deveria ser, em média, de 35 a 40 mililitros (ml) por quilo de peso corporal (GANDY, 2015; VIVANTI, 2012). A seguir, veja algumas formas de usar a água como recurso terapêutico (hidroterapia) e seus benefícios.



» **Ducha alternada quente e fria**

Estimula a circulação

Fortalece o sistema

imunológico

Facilita a cura de ferimentos e infecções

É revigorante

» **Escalda-pés**

Alivia a dor de cabeça

Relaxa

Provoca a transpiração
Combate resfriados
Alivia dores menstruais

» **Vaporização**

Descongestiona o nariz
Alivia a dor de garganta
Aquece e melhora as vias
respiratórias

» **Compressa Fria**

No pescoço: para dor de
garganta e laringite
Em casos de traumas,
compressas de gelo nas
primeiras 24h.

Importante:

“Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos” (WHITE, 2007).



A hidroterapia
contribuiu para o
FORTALECIMENTO
do sistema imunológico.



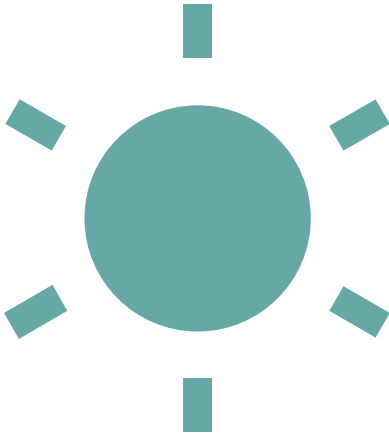
4º remédio natural: luz solar

Não tenha medo de pegar sol (claro, com moderação)! A luz solar faz com que nosso corpo aproveite a vitamina D. Ela é capaz de fortalecer nossos músculos e aumentar a imunidade. Sem ela, estamos expostos a problemas sérios, como a esclerose múltipla.

BENEFÍCIOS

- » A luz solar promove a síntese e aproveitamento da vitamina D (OLIVEIRA *et al.*, 2014; QUADROS, OLIVEIRA, 2016).

A falta de vitamina D e a insuficiente exposição ao sol favorecem a esclerose múltipla. Por outro lado, se você se expõe frequentemente durante a semana, conforme a sua pele, a vitamina D pode fortalecer os músculos e o sistema



imunológico (HART *et al.*, 2017; GHAREGHANI *et al.*, 2018).

A vitamina D auxilia nas funções biológicas, cerebrais e cognitivas (BEZERRA *et al.*, 2016).

- » A luz solar melhora o humor e combate a depressão (THOMAS *et al.*, 2018).
- » A luz solar promove a autorregulação corporal e influencia na produção de hormônios (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Mesmo em casa, não deixe de se expor ao sol alguns minutos por dia.

RECOMENDAÇÃO

- » Tenha cuidado com a exposição excessiva ao sol (DIDIER, BRUM, AERTS, 2014).
- » Sempre que possível, se exponha ao sol pelo menos 15 a 20 minutos por dia (SCHALKA, STEINE, 2014).
- » Utilize óculos escuros, chapéu e roupas leves ao se expor demoradamente ao sol (SCHALKA, STEINE, 2014).
- » Use protetor solar 20 minutos antes da exposição demorada ao sol e reaplique a cada duas horas. A ausência do filtro solar em exposições demoradas causa fotoenvelhecimento e câncer (SCHALKA, STEINE, 2014; DIDIER, BRUM, AERTS, 2014).

Importante

“A alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde — o elixir da vida” (WHITE, 2009).

5º remédio natural: temperança

Temperança nada mais é do que “evitar inteiramente o que é prejudicial e usar com sabedoria o que é saudável e nutritivo” (WHITE, 1877). Isso inclui evitar alimentos prejudiciais à saúde e produtos que possam causar dependências, como bebidas alcoólicas e cigarros.



BENEFÍCIOS

- » Evita a obesidade. A obesidade, assim como outros estados de má

nutrição está relacionado à disfunção do sistema imune, dificultando a resposta às doenças (HEREDIA, GOMEZ-MARTINEZ, MARCOS, 2012).

- » Evita doenças respiratórias relacionadas ao tabagismo. Fumante passivo, de primeira ou segunda mão apresentam diversas consequências no sistema imunológico (MAHASSNI, ALI, 2018). Crianças que convivem com pais fumantes apresentam maior risco de episódios de asma, doença respiratória aguda, tosse, chiado e infecções do ouvido médio (FIGUEIREDO *et al.*, 2017).
- » Evita mortes prematuras causadas pelo alcoolismo, que é a terceira doença que mais mata no mundo, além de ser um fator que

prejudica a convivência e potencializa a violência (ABEAD, 2014). A ingestão de álcool pode estar associada a respostas menos eficientes do sistema imunológico (BARR *et al.*, 2015).

O alcoolismo é a terceira doença que mais mata no mundo.

Importante:

“Nosso perigo não é o da escassez, mas o da abundância” (WHITE, 2005, p.101).

“Alguns se tornam doentes com o excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde” (WHITE, 2009, p. 236).

6° remédio natural: ar puro

Você sabia que o simples fato de ter uma boa respiração pode acalmar os nervos, estimular o apetite e ajudar na boa digestão? Um ar poluído derruba a nossa imunidade, nos deixando mais vulneráveis a doenças.

BENEFÍCIOS

“O efeito do ar puro e fresco é fazer com que o sangue circule de maneira saudável através do organismo, purificando-o. Ele refresca o corpo e tende a comunicar-lhe força e saúde, ao mesmo tempo em que sua influência é claramente sentida sobre a mente, comunicando um certo grau de calma e serenidade” (WHITE, 2007).

Mantenha sua casa limpa e não deixe de respirar ar puro mesmo na quarentena.

RECOMENDAÇÕES

Evite lugares em que a poluição do ar é alta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que 92% da população mundial vive em locais onde os níveis de poluição do ar excedem os limites aceitáveis (OPAS/OMS, 2018). A má qualidade do ar causa efeitos negativos na saúde humana: dor de cabeça, irritação nos olhos, bronquite, gripe, pneumonia e conjuntivite. A longo prazo, pode causar problemas imunológicos, do sistema nervoso e defeitos congênitos (SOUZA, 2014).

Estudos comprovam que a poluição do ar contribui



para uma estimativa de seis milhões de mortes por ano (SOMPORN RATTANAPHAN *et al.*, 2020) e pode afetar múltiplos tipos de células imunológicas (GLENCROSS *et al.*, 2020).

Importante

Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e tranquilo (WHITE, 2009).

7° remédio natural: descanso

Uma boa noite de sono nos deixa mais dispostos, espertos e emocionalmente mais resistentes. Além, é claro, de aumentar a nossa imunidade. Dormir mal pode gerar doenças inflamatórias, hormonais e muitas outras.

BENEFÍCIOS

O sono regular está relacionado com o bom desempenho cognitivo, produtividade e saúde física e emocional, diminuindo estados depressivos, ideias suicidas, acidentes rodoviários e acidentes de trabalho (FACT SHEET, 2019). Dormir é um processo que ocupa a terça parte de nossa vida e tem a função de manter a harmonia do corpo. A qualidade do sono é essencial para regular o sistema imunológico (RICO-ROSILLO, VEJA-ROBLEDO, 2018).

*Aproveite o período de isolamento social
para manter o sono regular.*

RECOMENDAÇÕES

- » Reserve de 7 a 8 horas por dia para dormir.
- » Procure especialistas para identificar as causas da insônia.
- » Promova as condições necessárias para dormir bem. A privação do sono é um dos fatores potenciais para a síndrome metabólica que está associada a ataques cardíacos, derrames cerebrais e diabetes. A ausência de sono por uma noite altera o padrão alimentar, causa agitação, falta de apetite e estresse (CANUTO *et al.*, 2015; ARREAL, LÓPES, 2014).

Importante

A falta de descanso desenvolve doenças inflamatórias, hormônios do estresse e doenças metabólicas (RICO-ROSILLO, VEJA-ROBLEDO, 2018). Além disso, pesquisas têm revelado que

tirar um dia por semana para descanso, como o sábado, resulta em melhora da saúde mental e física, desde que somada a atividades religiosas, apoio social, dieta equilibrada e exercícios regulares (SUPERVILLE, PARGAMENT, LEE, 2014).

8º remédio natural: confiança em Deus

Uma pesquisa (LUTGENDORF *et al.*, 2004) analisou em 557 idosos a relação entre a participação religiosa, um marcador inflamatório chamado interleucina-6 (IL-6) e a mortalidade. A conclusão do estudo foi de que as pessoas que frequentavam com maior regularidade cultos religiosos possuíam 12 anos a mais de vida que a média da população estudada. Além disso, a religiosidade ajudava a controlar o aumento da IL-6, diminuindo as doenças e as mortes.

Em outras palavras, pessoas que participam dos serviços religiosos

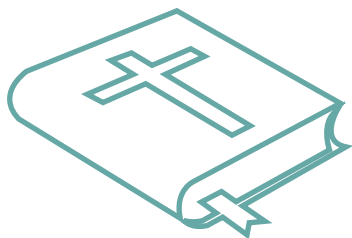
mais assiduamente possuem sistemas imunológicos mais saudáveis, apesar de os mecanismos que levam a esses efeitos ainda serem desconhecidos (KOENIG *et al.*, 1997). O estresse e a depressão podem impactar grandemente o sistema imunológico das pessoas, mas cuidar do bem-estar geral, inclusive indo à igreja ou se envolvendo em atividades religiosas, pode minimizar esses efeitos (LASSELIN *et al.*, 2016).

BENEFÍCIOS

- » Melhora a saúde física, mental e comportamental (KOENIG, 2015).
- » Melhora a qualidade de vida relacionada à saúde (SANTOS, ABDALA, 2014).
- » Diminui os níveis de ansiedade e depressão (GONÇALVES *et al.*, 2015).
- » Melhora o enfrentamento de situações difíceis,

- como luto e relações interpessoais delicadas (CHAVES *et al.*, 2015).
- » Aumenta a longevidade com qualidade de vida (CHAVES, GIL, 2015).
 - » Melhora o estilo de vida (CRES *et al.*, 2015).

O envolvimento com atividades religiosas diminui os níveis de ansiedade e depressão, além de contribuir para a longevidade e para a qualidade de vida.



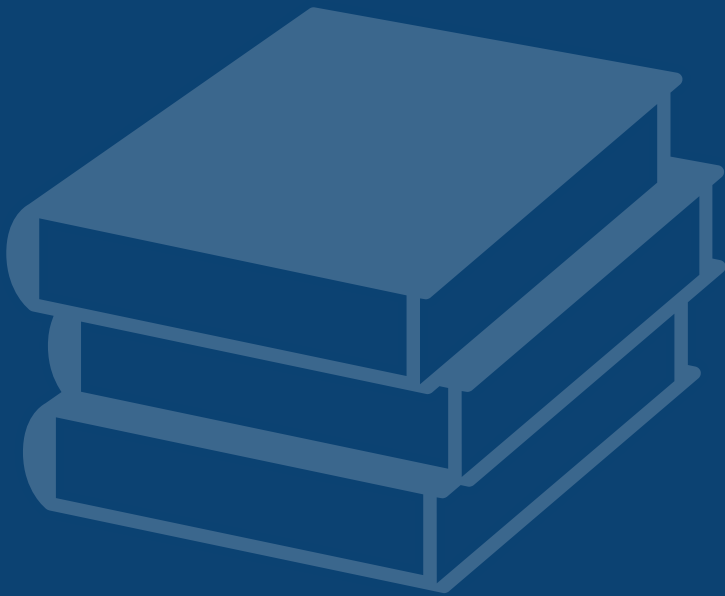
RECOMENDAÇÃO

“A união com Deus é tudo. O que os médicos tentam fazer, Cristo realiza no sentido mais completo. O médico trabalha com ardor para prolongar a vida. Cristo

é o doador da vida” (WHITE, 2008, p. 225). “A religião de Cristo, bem longe de causar loucura, é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante nervoso” (WHITE, 2008, p. 324).

Importante

“Vinde a mim todos que estais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei’ Mateus 11:28. Aí se encontra a receita para a cura de todos os que se acham enfermos mental, física e espiritualmente” (WHITE, 2007, p. 124). “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido seca até os ossos” Pv 17:22.



Referências

Capítulo 1

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V.L.

Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M.; TIBANA, R.; MARTINS, R.; ZEMANTAUSKAS, R. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias.** 2. ed. São Paulo: Manole, 2016.

Capítulo 2

COVID-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. **ONU News.** 18 mar. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/34eGHK4>>. Acesso em: 06 abr. 2020.

DAVIS, M.D.; STEPHENSON, N.; LOHM, D.; WALLER, E.; FLOWERS, P. Beyond resistance: social factors in the general public response to pandemic influenza.

BMC public health, v. 15, n. 436, 2015.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1756-8>

JOHAL, S. Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain. **NZMJ**. v. 122, n. 1296, 2009.

TEASDALE, E.; SANTER, M.; GERAGHTY, A. W.; LITTLE, P.; YARDLEY, L. Public perceptions of non-pharmaceutical interventions for reducing transmission of respiratory infection: systematic review and synthesis of qualitative studies. **BMC public health**, v. 14, n. 589, 2014. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-589>

Capítulo 3

ABDALA, G.A; MEIRA, M.D.D.M;
ISAYAMA, R.N.; RODRIGO, G.T.; WATAYA, R.S.; TERTULIANO, I.W. Validação do questionário oito remédios naturais — Q8RN — versão adulto. **LifeStyle**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 109-134, 2º semestre de 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia.**

Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2014.

GUIA do isolamento domiciliar: como preparar sua casa para conviver com suspeitos de infecção por coronavírus. **GI.**

Disponível em: <<https://glo.bo/2Xgg3yP>>.

Acesso em: 20 mar. 2020.

OITO remédios naturais. Disponível em:

<<https://bit.ly/3bZzUXt>>. Acesso em: 20

mar. 2020.

OLIVEIRA, S. L. S.; ABDALA, G. A.;

TERTULIANO, I.W.; GUNS, E. F.; MEIRA,

M.D.D.M. Evidências de validade do

questionário “Oito remédios naturais”

— Q8RN: versão adolescentes. **Lecturas:**

educación física y deportes. v.24, n.260,

pp.1-13, jan.2020.

COVID-19: OMS divulga guia com

cuidados para saúde mental durante

pandemia. **ONU News.** 18 mar. 2020.

Disponível em: <<https://bit.ly/34eGHK4>>.

Acesso em: 06 abr. 2020.

SALGUEIRO, M.M.H.O.; RODRIGUES, B.; LIMA, C.B; BORTOLI, L. G.; LIMA e SILVA, R.; ZINHANI, D.Q. **Manual de alimentação saudável para adolescentes**. Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do UNASP. Disponível em: <<https://bit.ly/3dW9mrX>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Principais mensagens e ações para a prevenção do coronavírus (Covid-19) em escolas. **Unicef**. Março de 2020. Disponível em: <<https://uni.cf/3aO13fL>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Kit família brasileira fortalecida. **Unicef**. Disponível em: <<https://uni.cf/3aPZOYm>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

KINDERSLEY, D. **Verde, vermelho, roxo, amarelo e laranja. Coloque mais sabor em seu prato**: informações sobre alimentação saudável e 20 receitas vegetarianas deliciosas. São Paulo: Publifolhinha, 2016.

ZUKOWSKY-TAVARES, C; ALFIERI, F.
(Orgs). **Educação em saúde na escola**.
São Paulo: Gunternaka, 2017.

Capítulo 4

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRIC.
Novel Coronavirus (COVID-19). **Healthy
children**, 2019. Disponível em: <[https://
bit.ly/39TKDRS](https://bit.ly/39TKDRS)>. Acesso em: 20 mar.
2020.

DOREMALEN, N. V.; BUSHMAKER, T.;
HAMILTON, M. T.; DYLAN, H.; MORRIS,
M. P. Aerosol and Surface Stability of
SARS-CoV-2 as Compared with SARS-
CoV-1. **The New England journal of
medicine**. Março de 2020. DOI: [https://
doi.org/10.1056/NEJMc2004973](https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973)

KAMPF, G.; TODT, D.; PFAENDER,
S.; STEINMANN, E. Persistence of
coronaviruses on inanimate surfaces
and their inactivation with biocidal
agents. **Journal of hospital infection**.

n. 104, p. 246-251, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>

KWOK, Y. L.; GRALTON, J. E.; MCLAWS, M. L. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. **American journal of infection control**, . v. 43, p. 112-114, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajic.2014.10.015>.

LI, R.; PEI, S.; CHEN, B.; SONG, Y.; ZHANG, T.; YANG, W.; SHAMAN, J. Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2) **Science**. Março de 2020. DOI: 10.1126/science.abb3221

WORLD HEALTHY ORGANIZATION. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. 18 mar. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/2x7gJvV>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

ZOU, L.; RUAM, F.; HUANG, M. *et al.* SARS-CoV-2 Viral load in upper respiratory

specimens of infected patients. **NEJM**. v. 382, n 12. 19 mar. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3dVO8dA>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

Capítulo 5

HOW to protect yourself. **Center for disease control and prevention**.

Disponível em: <<https://bit.ly/2V9ryp4>>. Acesso em: 19 mar. 2020

SEVERE outcomes among patientes with coronavirus disease 2019 (Covid-19) — United States, February 12-March 16, 2020. **Center for disease control and prevention**. 26 mar. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>

PAWELEC G. Age and immunity: what is “immunosenescence”? **Experimental Gerontology Journal**, n. 105, p. 4-9, mai. 2018.

HURME M. Viruses and immunosenescence — more players in

the game. **Immunity & Ageing**, v. 16, p. 13, jun. 2019.

Oh S. J.; Lee J. K.; Shin O. S. Aging and the immune system: the impact of immunosenescence on viral infection, immunity and vaccine immunogenicity. **Immune Network**, v. 19, n. 6, p. 37, nov. 2019.

Suchard M. Immunosenescence: ageing of the immune system. **South african pharmaceutical journal**, v. 82, n. 8, p. 28-31, 2015.

Capítulo 6

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF, 2008. Disponível em: <<https://bit.ly/2JG9Fct>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**.

2. ed., Brasília, DF, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/3aMnfXu>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

SVB. Sociedade Vegetariana Brasileira.
Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo, SP, 2012.
Disponível em: <<https://bit.ly/2ULjgVu>>.
Acesso em: 20 mar. 2020

Capítulo 7

ABDALA, G. A.; KIMURA, M.; DUARTE, Y. A. O.; LEBRÃO, M. L.; SANTOS,, B. Religiosity and health-related quality of life of older adults. **Rev. Saúde Pública**, v. 49, n. 55, 2015. DOI: 10.1590/S0034-8910.2015049005416.

ABEAD — Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas.
Disponível em: <<https://bit.ly/2UNZF7c>>.
Acesso em: 01 set. 2014.

ARREAL, J. F.; LÓPES, L. C. Trabalhadores de turno noturno: relações de gênero,

produção de vulnerabilidade e promoção da saúde. **Rev. bras. Saúde Ocup.** v. 39, n. 130, p. 184-97, 2014.

BACKES, D.S., BACKES, M.S., MEDEIROS, H. M. F., SIQUEIRA, D. F., PEREIRA, S. B., DALCIN, C. B *et al.* Oficinas de espiritualidade: alternativa de cuidado para o tratamento integral de dependentes químicos. **Rev Esc Enfermagem USP**, v. 46, n. 5, p. 1254-1259, 2012.

BARR, T.; HELMS, C.; GRANT, K. *et al.* Opposing effects of alcohol on the immune system. **Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry**, v. 65, p. 242-251, 2015. DOI: 10.1016/j.pnpbp.2015.09.001.

BEZERRA, M. L. P.; SILVA, K. H. V.; MORAES, C. F.; VIANA, L. G.; MASCARENHAS, C. C. Os benefícios da vitamina D na capacidade cognitiva em idosos. **Rev. Med. Saúde**, Brasília, v. 5, n. 1, p. 101-108, 2016.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; THYFAULT, J. P.; REGSEGGER, G. N.; TOEDESBUSCH, R. G. Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. **Physiol Rev**, v.97, n p. 1351-1402, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., Brasília, DF, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/3aMnfXu>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde suplementar**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2XdIvBz>>. Acesso em: 08 mai. 2018.

BUSATO, M. A.; PEDROLO, C.; GALLINA, L. S.; ROSA, L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. v. 36, n. 2, p. 75-84, 2015.

CANUTO, R.; PATUSSI, M. P.
MACAGNAN, J. B. A.; HENN, R. L.
OLINTO, M T. A. Metabolic syndrome
in fixed-shift workers. **Rev. Saúde
Pública**, v. 49, p. 30, 2015. Disponível
em: <<https://bit.ly/2WwlnNM>>. Acesso
em: 06 abr. 2020.

CHAVES, E. C. L.; LUNES, D. H.; MOURA,
C. C. *et al.* Ansiedade e espiritualidade
em estudantes universitários: um estudo
transversal. **Rev Bras Enferm**, v. 68, n. 3,
p. 504-9, 2015.

CHAVES, L. J.; GIL, C. A. Concepções de
idosos sobre espiritualidade relacionada
ao envelhecimento e qualidade de vida.
Ciênc e Saúde Coletiva, v. 20, n. 12, p.
3641-3652, 2015.

CHAVES, T. O; BALASSIANO, D. H.;
ARAÚJO, C. G. S. Influência do hábito de
exercício na infância e adolescência na
flexibilidade de adultos sedentários. **Rev
Bras Med Esporte**, Rio de Janeiro, v. 22, n.
4, p. 256-260, jul/ago, 2016.

CIRCADIAN Rhythms. **National Institute of General Medical Sciences**. Disponível em: < <https://bit.ly/2JGkqLR>>. Acesso em: 21 out. 2018.

CRES, M. R.; ABDALA, G. A.; MEIRA, M. D. D. *et al.* Religiosidade e estilo de vida de uma população adulta. Rev **Bras Promoç Saúde**, v. 28, n. 2, p. 240-250, 2015.

DIDIER, F. B. C. W.; BRUM, L. F. S.; AERTS, D. R. G. C. Hábitos de exposição ao sol e uso de fotoproteção entre estudantes universitários de Teresina, PI. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 23, n. 3, p. 487-496, 2014.

ESPINOSA-MONTERO, J.;
MONTERRUBIO-FLORES, E. A.;
SANCHEZ-ESTRADA, M.; BUENDIA-
JIMENEZ, I.; LIEBERMAN, H. R.; ALLAERT,
FA. *et al.* Development and validation
of an instrument to evaluate perceived
wellbeing associated with the ingestion
of water: the water ingestion-related
wellbeing instrument (WIRWI). **Plos**

One, v. 11, n. 7, 2016. DOI: 10.1371/journal.pone.0158567.

EZE, I. C.; IMBODEN, M., JUMAR, A., ECKARDSTEIN, A. V. *et al.* Air pollution and diabetes association: modification by type 2 diabetes genetic risk score. **Environment International**, v. 94, n. p. 263-271, 2016.

FIGUEIREDO, V. C.; SZKLO, A. S.; COSTA, L. C.; KUSCHNIR, M. C. C.; SILVA, T. L. N.; SZKLO, M. ERICA: prevalência de tabagismo em adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, v. 50 (supl 1), p. 12, 2016. DOI: 10.1590/S01518-8787.2016050006741.

GANDY, J. Water intake: validity of population assessment and recommendations. **Eur. J. Nutri.**, v. 52, Supl 2, p. S11-S16, 2015.

GHAREGHANI, M.; REITER, R. J.; ZIBARA, K.; FARHADI, N. Latitude, vitamin D, melatonin, and gut microbiota

act in concert to initiate multiple sclerosis: a new mechanistic pathway.

Front. Immunol., 2018. DOI: 10.3389/fimmu.2018.02484.

GLENCROSS, D.; HO, T.; CAMIÑA, N. *et al.* Air pollution and its effects on the immune system. **Free Radical Biology and Medicine**, 2020. DOI: 10.1016/j.freeradbiomed.2020.01.179.

GONÇALVES, J. P. B.; LUCCHETTI, G.; MENEZES, P. R.; VALLADA, H. Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. **Psychol Med.**, v. 45, n. 14, p. 2937-49, 2015.

GONCHARUK, V. V. Water as the earth's buffer and immune system. **Journal of Chemistry**, 2013. DOI: 10.1155/2013/472323.

HART, P. H.; LUCAS, R. M.; BOOTH, D. R.; CARROLL, W. M. *et al.* Narrowband UVB phototherapy for clinically isolated

syndrome: a trial to deliver the benefits of Vitamin D and other UVB-induced molecules. **Hypothesis and Theory**, 2017. DOI: 10.3389/fimmu.2017.00003.

HEREDIA, F. P.; GÓMEZ-MARTÍNEZ, S.; MARCOS, A. Obesity, inflammation and the immune system. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 71, n. 2, p. 332-338, 2012.

KOENIG, H. G. Religion, Spirituality, and Health: a review and update. **Advances**, v. 29, n. 3, p. 19-26, 2015.

KOENIG, H. G.; COHEN, H. J.; GEORGE, L. K.; HAYS, J. C.; LARSON, D. B.; BLAZER, D. G. Attendance at religious services, interleukin-6, and other biological parameters of immune function in older adults. **Int J Psychiatry Med.**, v. 27, n. 3, p. 233-250, 1997.

KRUG, R. R.; BARBOSA, A. R.; MONEGO, E. A.; MELLO, A. L. S. F.; FRANÇA, V. F. Percepção dos adultos mais velhos em

relação à prática de atividade física e alimentação saudável. Rev. Univ. Ind. Santander. **Salud**, v. 47, n. 2, p.115-124, 2015.

LASSELIN, J.; ALVAREZ-SALAS, E.; GRIGOLEIT, J. Well-being and immune response: a multi-system perspective. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 29, p. 34-41, 2016.

LEE, B.; KIM, G.; JO, Y.; LEE, B.; SHIN, Y.; HONG, C. Aquatic exercise at thermoneutral water temperature enhances antitumor immune responses. **Immune Network**, v. 19, n. 2, e.10. 2019. DOI: 10.4110/in.2019.19.e10.

LUTGENDORF, S. K.; RUSEEL, D. ULLRICH, P. *et al.* Religious participation, Interleukin-6, and Mortality in Older Adults. **Health Psychology**, v. 24, n. 5, p. 465-75, 2004.

MAHASSNI, S.; ALI, E. Y. I. The Effects of firsthand and secondhand cigarette smoking on immune system cells and

antibodies in saudi arabian males. **Indian journal of clinical biochemistry**, v. 34, n. 4, 2018. DOI: 10.1007/s12291-018-0739-9

MALTA, D. C.; STOPA, S. R.; ISER, B. P. M. *et al.* Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais brasileiras, Vigitel 2014. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, n. 2, p. 238-255, 2015.

OECD Factbook statistics. DOI: 10.1787/factbook-2013-en.

OLIVARES, D. E. V.; CHAMBI, F. R. V.; CHAÑI, E. M. M.; CRAIG, W. J.; PACHECO, S. O. S.; PACHECO, F. J. Risk factors for chronic diseases and multimorbidity in a primary care context of central Argentina: a web-based interactive and cross-sectional study. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 14. DOI: 10.3390/ijerph14030251.

OLIVEIRA, V.; LARA, G. M.; LOURENÇO, E. D.; BOFF, B. D.; SAUDER, G. Z. Influence

of vitamin D in human health. **Acta Bioquím Clín Latinoam**, v. 48, n. 3 p. 329-337, 2014.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Folha Informativa, N° 385 – p.1-2, Fevereiro de 2014. (Atividade Física). CHAVES, T. O.; BALASSIANO, D. H.; ARAÚJO, C. G. S. Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários. **Rev Bras Med Esporte**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 256-260, jul/ago, 2016.

OMS divulga estimativas nacionais sobre exposição à poluição do ar e impacto na saúde. **Organização Pan Americana da Saúde**. Disponível em: <<https://bit.ly/2RhRYE5>>. Acesso em 08 mai. 2018.

PACHECO, S. O. S.; PACHECO, F. J.; ZAPATA, G. M. J.; GARCIA, J. M. E.; PREVIALE, C. A.; CURA, H. E.; CRAIG, W. J. Food habits, lifestyle factors, and risk of prostate cancer in central Argentina: a case control study involving self-

motivated health behavior modifications after diagnosis. **Nutrients**, v. 8, n. 7, p. 419, 2016. Doi: 10.3390/nu8070419.

POLISSELI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C.
Exercício físico como fator de proteção para saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, Minas Gerais, v. 20, n. 5, set/out, p. 340-44, 2014.

QUADROS, K. R. S.; OLIVEIRA, R. B.
Reposição de Vitamina D nativa: indicação à luz das evidências científicas atuais. **Rev. Fac Ciênc Med**, Sorocaba, v. 18, n. 2, p. 79-86, 2016.

RICO-ROSILLO, M. G.; VEJA-ROBLEDO, G. B. Sleep and immune system. **Alergia**, v. 65, n. 2, p. 160-170, 2018.

SAKAMOTO, Y. S.; PORTO-SOUSA, F.; SALLES, C. Prevalência da apneia obstrutiva do sono em trabalhadores de turno: uma revisão sistemática. **Cien Saude Colet**. Disponível em: <<https://bit.ly/3bVJT4B>>. Acesso em: 06 abr. 2020.

SANTOS, N. C.; ABDALA, G. A.
Religiosidade e qualidade de vida
relacionada à saúde dos idosos de um
município na Bahia, Brasil. **Rev. Bras
Geriat Geront.** v. 17, n. 4, p. 795-805, 2014.

SCHALKA, S., STEINE, D. (org.). **Consenso
Brasileiro de Fotoproteção** —
Fotoproteção no Brasil: recomendações
da Sociedade Brasileira de Dermatologia.
2014. Disponível em: <[https://bit.
ly/2UKU6Xg](https://bit.ly/2UKU6Xg)>. Acesso em: 06 abr. 2020.

SOMPORNATTANAPHAN, M.;
THONGNGARM, T.; RATNAWATKUL, P.
et al. The contribution of particulate
matter to respiratory allergy: a review of
current evidence. **Asian Pacific Journal
of Allergy and Immunology**, 2020. DOI:
10.12932/AP-100619-0579.

SOUZA, C.V., **Saúde total**: a cura que
você precisa do jeito que Deus prescreve.
Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

SUPERVILLE, D. J.; PARGAMENT, K. I.; LEE, J. Sabbath keeping and its relationships to Health and Well-Being: a mediational analysis. **The International Journal for The Psychology of Religion**, v. 24, n. 3, p. 231-56, 2014.

THOMAS, J.; ALANOUTI, F. Sun exposure and behavioral activation for hypovitaminosis D and depression: a controlled pilot study. **Community Mental Health Journal**, 2017. DOI: 10.1007-s10597-017-0209-5.

VENTER, C.; EYERICH, S.; SARIN, T.; KLATT, K. C. Nutrition and the immune system: a complicated tango. **Nutrients**, v. 12, p. 818, 2020. DOI: 10.3390/nu12030818.

VIVANTI, A. P. Origins for the estimations of water requirements in adults. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 66, p. 1282-1289, 2012.

WALZBERG, C. **Você pode ter saúde, basta querer.** São Paulo: Barany, 2013.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver.** 10. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009. p. 295.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre o regime alimentar.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre saúde.** 4. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007.

WHITE, E. G. **Health Reformer.** 1877.

WHITE, E. G. **Medicina e salvação.** 3. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2008.

WHITE, E. G. **Mente, caráter e personalidade.** 4.ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009. v. 2. p. 509.

WHITE, E. G. **Temperança.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2005.

WHITE, E. G. **Testemunhos para a Igreja.**
2. ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira,
2009. Vol. 5.

WHITE, E. G. **Testemunhos para a igreja.**
Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2007.
V. 9.

WHITE, E. G. **Testemunhos para
ministros e obreiros evangélicos.** Tatuí:
Casa Publicadora Brasileira, 2013.

Sobre os autores



Camila Aguiar de Santana

Graduada em Enfermagem e mestranda em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Cristiano Vitorino

Graduado em Educação Física e mestrando em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Cristina Zukowsky-Tavares

Doutora em Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e professora no Mestrado em Promoção da Saúde do Unasp.

Elisabete Agrela de Andrade

Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP) e professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Fábio Marcon Alfieri

Doutor em Ciência Médias pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Gina Andrade Abdala

Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde e do curso de Enfermagem do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Doutora e Mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Mestrado em Promoção da Saúde e do curso de Nutrição do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Maria Dyrce Dias Meira

Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde no Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Maurício Lamano Ferreira

Doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Natália C. O. Vargas e Silva

Doutora em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP) e professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Neilia Gomes da Silva Braga

Especialista em psicopedagogia e egressa do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Thiago da Silva Gusmão Cardoso

Doutor em Educação e Saúde na
Infância e Adolescência pela Unifesp
e professor no Centro Universitário
Adventista de São Paulo (Unasp).

UNASPRESS

www.unaspres.com.br