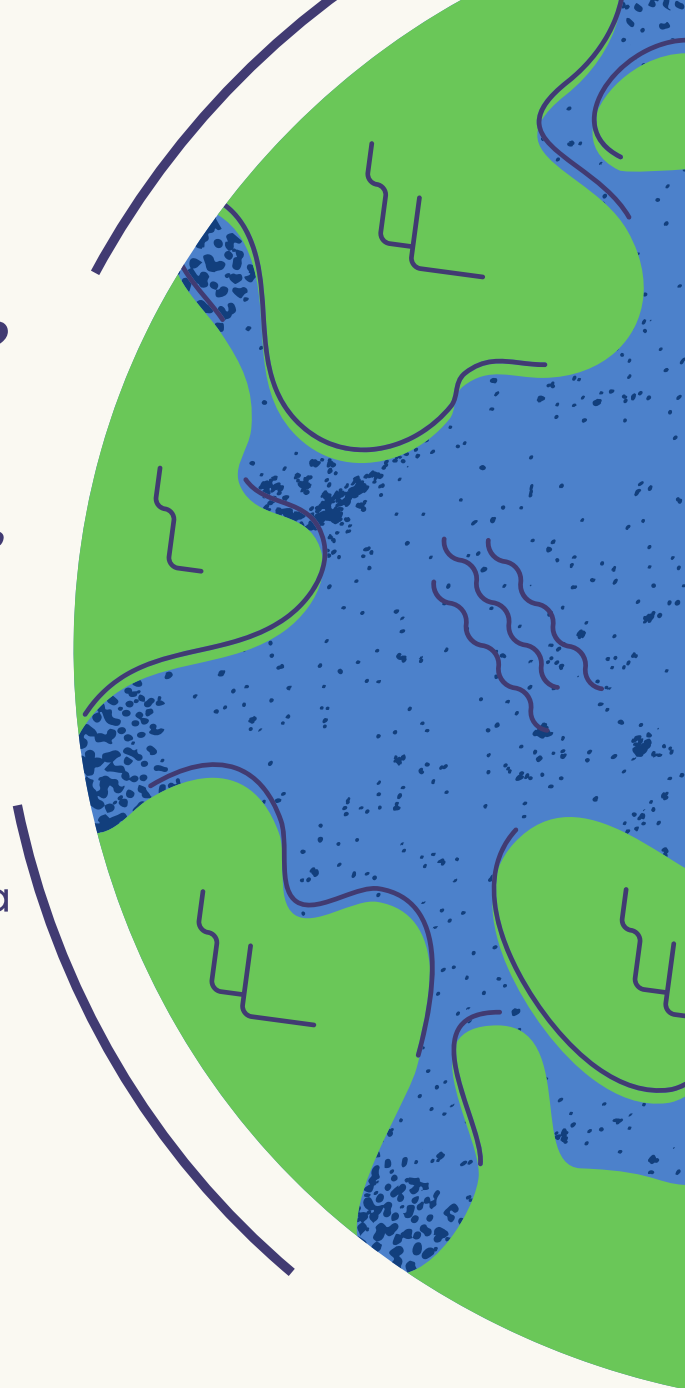


Se é possível vencer o câncer, também podemos vencer o COVID-19!

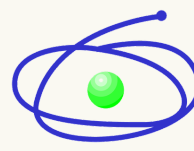
Cartilha de cuidados pessoais contra
o novo coronavírus (COVID-19) para
pessoas com histórico de câncer



Uma iniciativa do Programa
de Pós-Graduação em
Nutrição (PPGN)



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE SANTA CATARINA



C A P E S



Promoção de hábitos de vida saudáveis

Para mulheres sobreviventes do câncer de mama
e comunidade acadêmica

Organização:

Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS
Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC
Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Colaboração (revisão):

Enaira Jaques Menegaz - Acadêmica de Farmácia/Bolsista PIBIC/CNPq - BIP/UFSC
Profª Drª Fernanda Hansen - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Francilene Gracieli Kunradi Vieira - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Giana Zarbato Longo - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC
Profª Drª Patrícia de Fragas Hinnig - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Apoio:

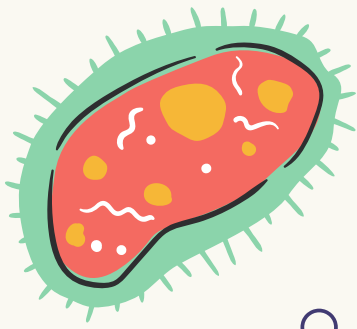
Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/UFSC
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES
Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS
Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq - BIP/UFSC

Abril de 2020

SUMÁRIO

Introdução.....	04
Os cuidados gerais.....	06
Os cuidados para melhora do sistema imunológico.....	13
Outras orientações importantes.....	31
Referências.....	36





INTRODUÇÃO

O mais recente coronavírus identificado causa uma infecção denominada *Coronavirus Disease 2019*, ou COVID-19. A Organização Mundial da Saúde (OMS) já declarou que o surto desta nova doença é considerado uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização.

Após o rinovírus, o coronavírus é a segunda principal causa do resfriado comum. Entre os principais sintomas da doença, destacam-se febre, tosse seca e dor de garganta. No entanto, pessoas que se enquadram em grupos de risco podem desenvolver sintomas mais graves, como febre alta, pneumonia, insuficiência respiratória aguda e até mesmo ir a óbito.

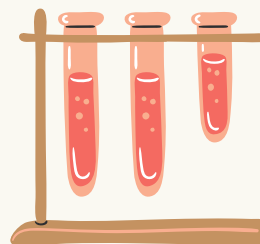
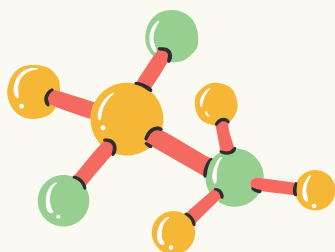
Os grupos de maior risco de agravamento da doença COVID-19 são indivíduos com idade superior a 60 anos e aqueles que possuem doenças preexistentes, tais como cardiopatias e diabetes.

Pacientes com câncer em tratamento oncológico também parecem ter um maior risco de infecção grave, embora entre estes pacientes ainda tenham poucos casos de COVID-19 confirmados.



Pessoas com câncer são mais suscetíveis a infecções como COVID-19, pois o sistema imunológico é frequentemente enfraquecido pelo câncer e pelos tratamentos oncológicos realizados.

Já entre indivíduos com histórico de câncer, a função imunológica pode estar normalizada, desde que alguns cuidados com a saúde sejam adotados.



O Grupo de Estudos em Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da Universidade Federal de Santa Catarina realiza, desde 2002, pesquisas sobre consumo alimentar, estresse oxidativo e câncer, especialmente câncer de mama. Neste sentido, e considerando a preocupante situação da pandemia do COVID-19 que estamos vivendo, surgiu a iniciativa de elaboração desta cartilha.

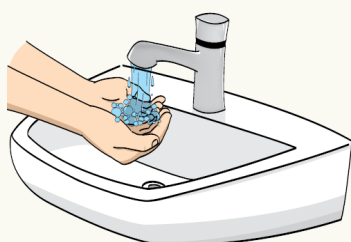
O objetivo desta cartilha é informar, de forma clara e objetiva, os principais cuidados pessoais que devem ser praticados como meios de reduzir ao máximo a exposição à fonte de infecção (coronavírus) e melhorar o sistema imunológico.

Este material é destinado a todas as pessoas com histórico de câncer e todas aquelas que desejam melhorar o sistema imunológico. Afinal, se é possível vencer o câncer, também é possível vencer o COVID-19!

OS CUIDADOS GERAIS

A regra de ouro é: **LAVE AS MÃOS** frequentemente com água e sabão ou higienize-as com álcool-gel. São medidas simples que matam os vírus, caso estejam em suas mãos.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) indica a forma correta de higienização das mãos:



1) Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar-se na pia.

2) Aplique na palma de sua mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos. Procure seguir sempre a quantidade recomendada pelo fabricante.



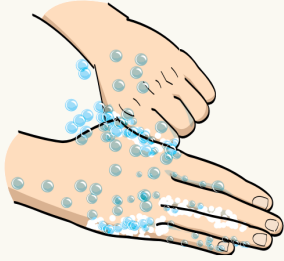
3) Ensaboe a palma das mãos, friccionando-as entre si.

4) Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



5) Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6) Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa



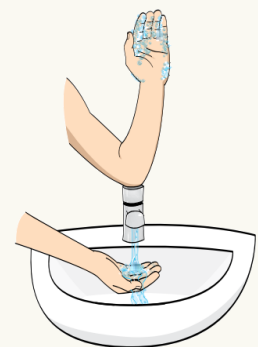
7) Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa.

8) Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa.



9) Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa.

10) Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite, se possível, contato direto das mãos ensaboadas com a torneira. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

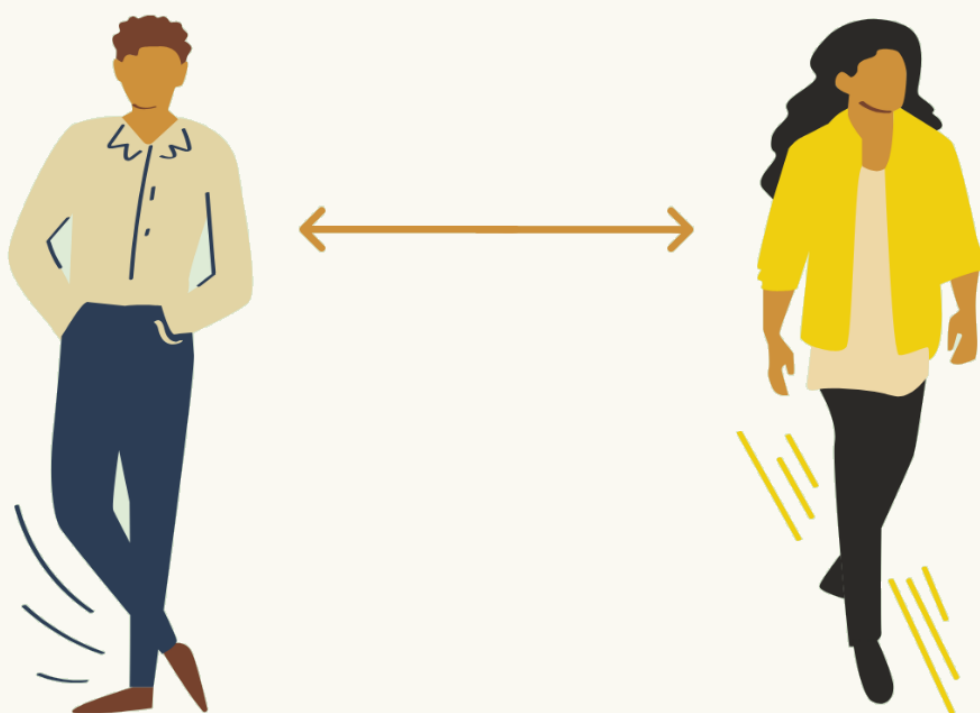


11) Seque as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.

Estes mesmos movimentos de mãos e dedos podem ser aplicados para a higienização com álcool-gel. Ao final da higienização com álcool-gel, é importante friccionar bem os dedos para o produto secar naturalmente, sem auxílio de papel toalha ou toalha.

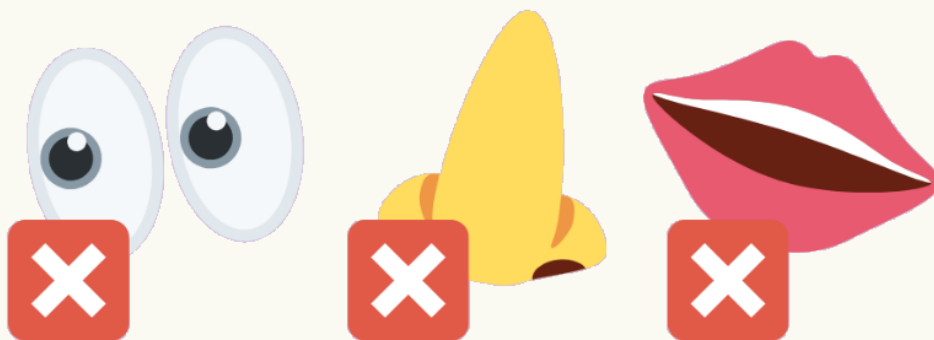
Agora que sabemos a forma correta de higienizar as mãos, vamos seguir para os próximos cuidados básicos:

Procure manter **DISTÂNCIA DE PELO MENOS 1 METRO** das pessoas, de uma forma geral e especialmente daquelas que estiverem tossindo ou espirrando.



Ao tossir e/ou espirrar pequenas gotas que podem conter o vírus são pulverizadas no ar, caso sejam provenientes de uma pessoa infectada.

EVITE TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA. Nossas mãos estão quase sempre em contato com diferentes superfícies, e possivelmente podem tocar algum local contaminado.



Uma vez contaminadas, as mãos podem conduzir o vírus até os olhos, nariz e boca. Com isso, o vírus encontra uma "porta de entrada" para o corpo, deixando assim a pessoa doente.

Tenha uma **BOA ETIQUETA RESPIRATÓRIA.** Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço (se utilizar lenço, descarte-o imediatamente após o uso).

Oriente seus familiares e outras pessoas próximas a você a também adotarem uma boa etiqueta respiratória.



Caso esteja tossindo e/ou espirrando,
UTILIZE MÁSCARA.



Recomenda-se o uso de máscaras caseiras para as famílias. São modelos simples, mas devem ter pelo menos duas camadas de pano, ou dupla face. A máscara é de uso INDIVIDUAL, ou seja, não pode ser dividida com ninguém.

Procure **FICAR EM CASA** neste período de pandemia. Saia apenas se necessário.

Para fazer compras no mercado, por exemplo, oriente pessoas que estejam fora de grupo de risco a fazerem as compras para a família.



EVITE COMPARTILHAR COPOS, PRATOS OU OUTROS ARTIGOS DE USO PESSOAL.



LIMPE com água e sabão e/ou **DESINFETE** com álcool 70% ou solução caseira (veja preparo na próxima página) os objetos e superfícies que muitas pessoas tocam com frequência.

Veja abaixo uma dica de solução caseira para eliminar o coronavírus de superfícies:



1- Pegue um copinho descartável para café (volume de 50 mL).

2- Coloque 25 mL de água sanitária neste copinho. Este volume compreende aproximadamente meio copinho de café. Se passar um pouco dos 25 mL, não tem problema (de 25 a 40 mL de água sanitária é seguro para a diluição).

3- Pegue uma garrafa de plástico com capacidade de 1 L, coloque um pouco de água e adicione os 25 mL de água sanitária.

4- Complete o volume da garrafa com água, tampe e agite para misturar bem esta solução.

5- Evite deixar o frasco exposto à luz e, após preparo da diluição, identifique o frasco com etiqueta (escreva "água sanitária diluída") e cole na garrafa.

6- Umedeça um pano limpo com esta solução e desinfete as superfícies.

Esta solução é útil para desinfecção de embalagens, chaves, maçanetas e mesas. Não passe a solução no celular e outros aparelhos eletrônicos.

Em superfícies que possam ser danificadas com a água sanitária diluída, utilize álcool 70% para descontaminação após a limpeza com um detergente neutro.

IMPORTANTE: sempre que comprar água sanitária, certifique-se de que a mesma apresenta concentração (princípio de cloro ativo) de 2,0 a 2,5%. Esta informação deve estar contida na composição do produto.

Compre água sanitária em estabelecimentos de sua confiança. Verifique no rótulo se, além da informação da concentração, o produto apresenta registro no Ministério da Saúde.

Não compre água sanitária caseira, pois não terá o efeito desejado contra o coronavírus.



OS CUIDADOS PARA MELHORA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Precisamos ter nossas defesas naturais fortalecidas para nos protegermos de infecções e outras enfermidades.



Existem muitos meios naturais de fortalecermos nosso sistema imunológico. A alimentação saudável, por exemplo, é uma boa aliada à imunidade.

Pessoas com câncer e/ou com histórico de câncer devem ter um cuidado redobrado com a imunidade.

Duas organizações americanas denominadas *World Cancer Research Fund* (WCRF) e a *American Institute for Cancer Research* (AICR) desenvolveram em 2018 um importante relatório com recomendações de prevenção de câncer e de recorrência desta doença.

Além destas orientações da WCRF/AICR serem úteis para reduzir o risco de câncer, muitas delas também auxiliam na melhora da imunidade!

Vamos ver a seguir algumas importantes recomendações que podem potencializar nossa imunidade!

ALCANCE E MANTENHA UM PESO CORPORAL SAUDÁVEL.

Pessoas obesas ou abaixo do peso corporal adequado são mais sujeitas a desenvolver diferentes tipos de infecção. Além disso, a obesidade está associada a um maior risco de vários tipos de câncer.



O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida internacional adotada para verificar se estamos com o peso adequado. O cálculo do IMC é simples e pode ser realizado da seguinte forma:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (em Kg)}}{\text{ALTURA X ALTURA (em m)}}$$

O resultado do cálculo de IMC é expresso em Kg/m^2 . Existe uma classificação de estado nutricional que foi criada de acordo com o valor de IMC.

Nos quadros da próxima página, você pode identificar em qual estado nutricional você se encontra de acordo com o seu IMC.



Lembre-se de olhar o quadro de acordo com a sua idade (se tiver entre 20 e 59 anos, procure seu estado nutricional no Quadro 01; se tiver 60 anos ou mais, considere o Quadro 2).

Quadro 01 – Classificação do estado nutricional de acordo com IMC e faixa etária em adultos

Adultos (20 a 59 anos)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m²)
Magreza grau III (grave)	<16
Magreza grau II (moderada)	16 ≤ e ≤16,99
Magreza grau I (leve)	17 ≤ e ≤18,49
Peso adequado/eutrofia	18,5 ≤ e <24,99
Sobrepeso	≥25 e <29,99
Obesidade grau I (moderado)	30 ≤ e 34,99
Obesidade grau II (grave)	35 ≤ e 39,99
Obesidade grau III (muito grave)	≥40

Fonte: adaptada de WHO, 1995; WHO, 1998.

Quadro 02 – Classificação do estado nutricional de acordo com IMC e faixa etária em idosos

Idosos (60 anos ou mais)	
Classificação	Ponto de corte de IMC (kg/m²)
Baixo peso	≤23
Peso adequado/eutrofia	23 a <28
Excesso de peso	28 a <30
Obesidade	≥30

Fonte: adaptada de OPAS, 2002.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA! Sabemos que pode parecer difícil praticar exercícios físicos quando estamos de quarentena.

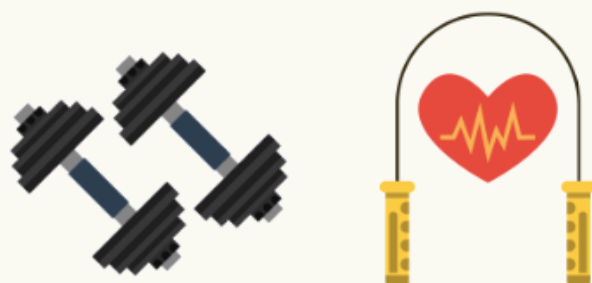
O importante é que hoje existem diversos meios de nos mantermos ativos, mesmo se estivermos mais tempo em casa.



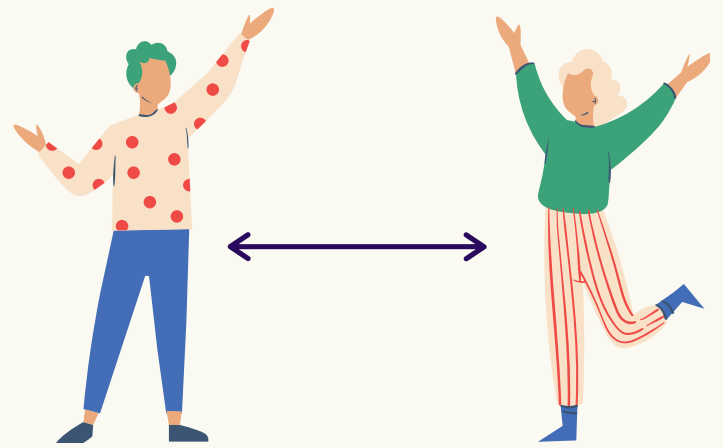
Se você possui aparelhos de ginástica em casa, como esteira e bicicleta ergométricas, aproveite para utilizá-los! E, no caso de não possuir, não se preocupe.

Diversos aplicativos de celular estão disponíveis para praticar treinos aeróbicos, yoga, entre outros. Alguns programas de televisão, jogos em *videogame* e vídeos no *Youtube* também proporcionam a prática de atividade física de forma prática e divertida.

E você pode também usar a imaginação e praticar atividades físicas de diversas outras formas, como pular corda, fazer alongamentos, nadar na piscina, entre outros.



Mas lembre-se... procure fazer atividade física em casa e, de preferência, mantendo ao mínimo 1 metro de distância das pessoas.



TENHA UMA DIETA RICA EM GRÃOS INTEGRAIS, VEGETAIS, FRUTAS E LEGUMINOSAS.

Muitos nutrientes dão suporte à nossa imunidade, e eles são encontrados facilmente em fontes naturais de alimentos.

Procure ingerir no mínimo 5 porções (que equivale a 400 g ou mais) de alimentos variados de origem vegetal todos os dias.

Alguns exemplos de grãos integrais são centeio, farelo ou flocos de aveia, linhaça, chia, quinoa, gérmen de trigo, gergelim e o arroz integral.

Vegetais importantes de se incluir na alimentação são folhas verdes, como alface, agrião, espinafre e couve, e legumes, como abobrinha, brócolis, quiabo e berinjela.



Dê preferência às frutas da safra. Como a abundância das frutas depende da estação do ano e região, as frutas que são típicas do período geralmente têm um preço mais acessível e são de melhor qualidade.

No mês de abril, por exemplo, algumas frutas típicas são abacate, banana maçã, banana nanica, mamão formosa e figo.



Veja abaixo alguns nutrientes importantes para a imunidade que estão presentes em frutas, vegetais e outros alimentos de origem vegetal:

Vitamina A: cenoura, folhas de brócolis, manga, couve, abóbora, mamão.

Vitamina C: kiwi, goiaba, brócolis, laranja, limão, frutas vermelhas, talos da couve, salsa.

Vitamina E: azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol, abacate.

Zinco: sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais, lentilha e grão-de-bico.

Alguns micronutrientes e compostos importantes para a resposta imunológica são encontrados também em alimentos de origem animal, sendo:

Ômega-3: peixes (também presente em castanhas, amêndoas, nozes e sementes, como linhaça). Quanto à linhaça, é importante triturá-la na hora do consumo para absorver melhor o ômega-3.

Vitamina D: peixes, ovos.

A vitamina D é um potencial redutor do risco de infecções respiratórias de origem viral, como é o caso do coronavírus. Além disso, a vitamina D pode neutralizar os danos pulmonares causados pela hiperinflamação.



Para a síntese adequada de vitamina D, lembre-se de se expor diretamente ao sol por cerca de 10-15 minutos por dia em horários que não sejam de pico da luz solar (evitar exposição ao sol das 10 às 16 horas).

Se ultrapassar 10-15 minutos no sol e/ou estiver exposto em horários de pico da luz solar, aplique filtro solar com fator de proteção (FPS) 15 ou mais.



BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS:

1) Higienize bem as suas mãos antes de manipular os alimentos;

2) As superfícies sobre as quais os alimentos estarão em contato, como pias, mesas, fogão, equipamentos e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso;



3) Retire partes deterioradas dos alimentos e lave-os em água corrente. Alimentos com algum sinal de bolor devem ser totalmente descartados;

4) Realize a desinfecção de frutas, legumes e verduras;

SUGESTÃO DE DESINFECÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS:

Adicione 1 colher de sopa de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito de sódio em cada litro de água. Se preferir, utilize produtos específicos para desinfecção de alimentos (neste caso, siga as recomendações de diluição do fabricante).

Deixe os alimentos de molho por 20 minutos na solução desinfetante e, em seguida, lave-os em água corrente para retirar bem a solução.

5) Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, visto que são porosos e mais difíceis de limpar. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor;



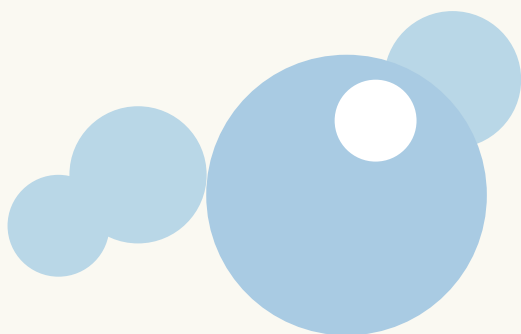
6) Para descongelar alimentos, coloque-os na geladeira. Não retorne alimentos descongelados ao congelador;

7) Ao preparar os alimentos, sempre separe as carnes dos vegetais (utilize tábuas diferentes);

8) Cozinhe os alimentos em temperaturas adequadas.

No cozimento (fogão), deve-se garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70 °C. Ao forno, evite ultrapassar 200 °C.

Os óleos e as gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a 180 °C.



Caso compre alimentos industrializados, lave bem as embalagens com água e sabão ou álcool 70% antes de armazenar ou consumir os produtos.

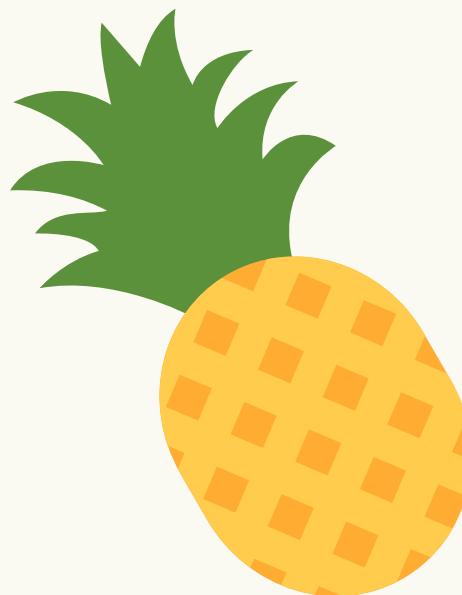
Para auxiliar no maior consumo de frutas e vegetais e assim garantir mais nutrientes à sua alimentação, separamos duas receitas para você incluir no seu dia-a-dia.

Ao preparar as receitas, siga **as boas práticas na manipulação de alimentos.**

SALADA TROPICAL

Ingredientes:

- 1 beterraba
- 1 cenoura
- 1 manga
- 1 tomate grande
- 4 rodelas de abacaxi
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Azeite de oliva



Modo de preparo:

- 1) Rale a cenoura e beterraba descascada, reserve.
- 2) Pique a manga em cubos, bem como o tomate e o abacaxi.
- 3) Em um refratário coloque a beterraba, a cenoura, o tomate, a manga e o abacaxi.
- 4) Tempere com sal, azeite e limão e sirva em seguida.

Dica: Excelente opção quando se tem dificuldade de ingerir saladas cruas.

SUCO VERDE

Ingredientes:

- ½ copo de agrião picado com os talos
- ½ maçã cortada em cubos
- 1 colher (chá) de mel
- 1 copo de água gelada (200 mL)
- ½ limão sem casca

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e tome logo em seguida.

Rendimento: 2 porções

Dica: Varie o tipo de folha no suco verde. Outras opções são folhas de beterraba, brócolis, couve, rúcula e salsa.



LIMITE O CONSUMO DE "FAST FOOD" E OUTROS ALIMENTOS PROCESSADOS RICOS EM GORDURA, AMIDO E AÇÚCAR.

Evite lanches prontos, frituras, sobremesas e doces.

O consumo alimentar não saudável induz diversos fatores pró-inflamatórios no organismo, além de favorecer o excesso de peso e diversos tipos de câncer.

EVITE:



Na preparação de suas refeições, utilize muitas ervas e condimentos naturais.

Se não for alérgico(a), adicione castanhas na sua alimentação. Pequenas quantidades já garantem minerais (com o selênio, por exemplo) importantes para a imunidade e para reduzir a inflamação no corpo.

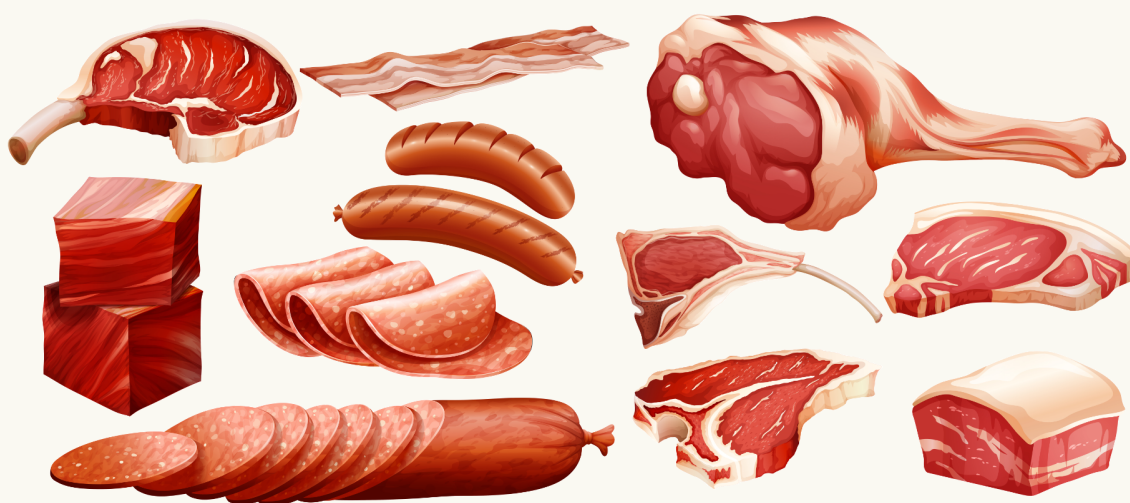
Sugestão: consuma 1 castanha-do-Pará ou um punhado (área da palma da mão) de amendoim por dia.



LIMITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA E PROCESSADA.

Ainda que a carne seja uma fonte de proteínas, ferro e algumas vitaminas, como as do complexo B, a gordura naturalmente presente e os produtos químicos gerados no processamento são maléficos à saúde.

EVITE:



Algumas técnicas de processamento, como a desidratação empregada pela indústria e aquecimento a altas temperaturas, formam compostos que provocam:

- Alterações no funcionamento das células;
- Aceleração do processo de envelhecimento;
- Aumento do risco de câncer.

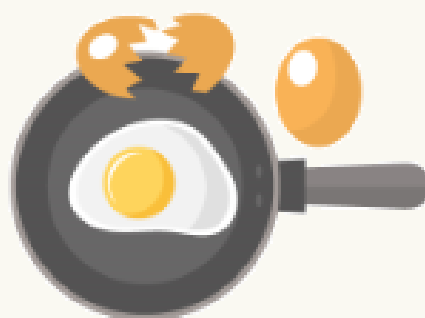
A carne vermelha inclui carne bovina, suína, cordeiro, vitela, carneiro e cavalo.

Exemplos de carnes processadas são presunto, *bacon*, salame e salsichas. Deve-se priorizar carnes como peixes, aves e outras fontes importantes de proteínas e micronutrientes, como os ovos.

A quantidade ingerida de carne vermelha não deve ultrapassar 3 porções por semana, o que equivale a 350 a 500g de carne já preparada.

A ingestão deste alimento processado deve ser o mínimo possível e, de preferência, não deve ser consumido.

PREFIRA:



Sempre que possível, adicione ervas e especiarias frescas ou desidratadas nas preparações culinárias



Evite alimentos **Fritos** e/ou grelhados a altas temperaturas.

Prefira preparações assadas em temperaturas que não ultrapassem os 200 °C no forno;

Adicione um pouco de líquido e temperos (ervas e especiarias secas ou desidratadas, como cúrcuma, açafrão, curry, gengibre) em assados marinados e grelhados;

O uso de cebola e alho nas preparações quentes auxilia a minimizar a formação de compostos que fazem mal à saúde.



LIMITE O CONSUMO DE AÇÚCAR E BEBIDAS AÇUCARADAS.

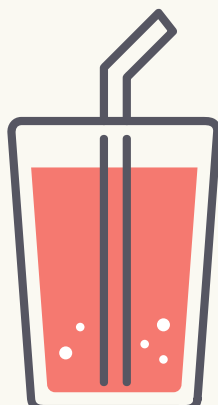
Consumir açúcar em excesso pode causar uma queda na capacidade do nosso corpo de destruir vírus e bactérias intrusos.

O açúcar, quando consumido em excesso, também estimula o crescimento de fungos associados a infecções crônicas, que sobrecarregam o sistema imunológico.

As bebidas que devem ser evitadas são aquelas que contém xarope de milho, sacarose (que é o açúcar de mesa) e frutose em altas quantidades. Verifique os rótulos dos alimentos e evite comprá-los caso contenham estes ingredientes.

Outras bebidas açucaradas são também aquelas com concentrações elevadas de açúcares naturalmente presentes, como mel, sucos concentrados e xaropes.

Ainda, deve-se evitar o consumo de refrigerantes, chás e cafés com açúcar/xarope, bebidas energéticas e/ou esportivas.



LIMITE O CONSUMO DE ÁLCOOL.

Já se sabe há muito tempo que o álcool é um agente carcinogênico, além de causar redução da imunidade, aumentar os danos às células e danificar diversos órgãos.

A ação e eficácia de medicamentos também podem ser prejudicadas quando há consumo de álcool.

O consumo do álcool deve ser limitado. Se a intenção for prevenção do câncer, as bebidas alcoólicas em geral devem ser evitadas.

Mesmo em pequenas quantidades, o álcool pode aumentar o risco de câncer e reduzir a imunidade.



PARA AS MÃES, AMAMENTAR O(S) FILHO(S), SE FOR POSSÍVEL.

Isto garante uma melhor imunidade para a criança e também protege a mãe contra diversos tipos de câncer, como de mama e de ovário, por exemplo.

A nota técnica nº07/2020-DAPES, da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (Ministério da Saúde) incentiva a manutenção da amamentação por falta de elementos que comprovem que o leite materno possa disseminar o coronavírus, em casos de mães portadoras ou sob investigação do coronavírus (Covid-19).

DEPOIS DO DIAGNÓSTICO DE CÂNCER, SEGUIR TODAS ESTAS RECOMENDAÇÕES CITADAS, SE CONSEGUIR.

Com a recuperação da doença, os indivíduos diagnosticados com câncer vivem por mais tempo e tornam-se suscetíveis a novas patologias, sejam elas outros cânceres ou até mesmo outras doenças crônicas não transmissíveis.

Incentiva-se o seguimento das recomendações citadas, ao menos que seja dada outra orientação por algum profissional da saúde, para que tenhamos:

- Melhor imunidade, o que garante melhor preparo do corpo para a prevenção de doenças;
- Mais disposição;
- Melhor qualidade de vida.



OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CUIDE DA MICROBIOTA INTESTINAL.

A flora bacteriana interage com as células do intestino e provoca uma resposta contínua do sistema imune.

Com uma microbiota intestinal adequada, o sistema imune fortifica o mecanismo de defesa do indivíduo.



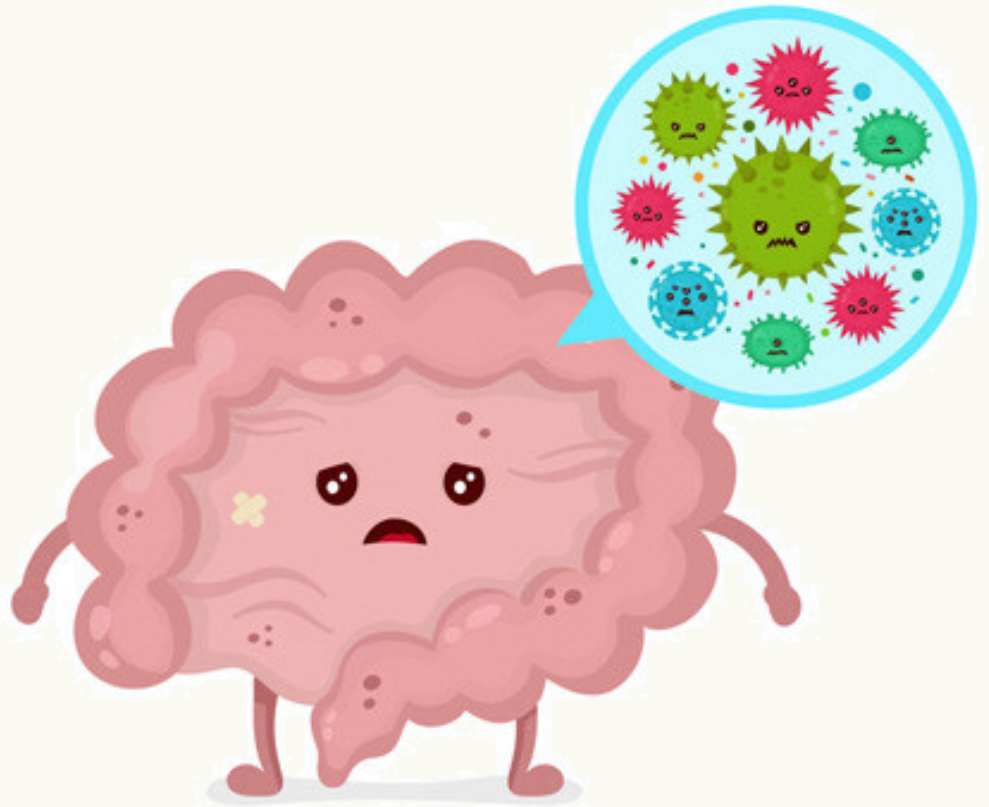
Precisamos manter um equilíbrio harmônico das bactérias que vivem em nossos intestinos.

Em situações de desequilíbrio, em que bactérias maléficas (patogênicas) estão em maior quantidade do que as bactérias benéficas, temos um problema chamado disbiose intestinal.

Vamos ver a seguir o que causa a disbiose e o que podemos fazer para manter o intestino saudável.

CAUSAS DA DISBIOSE INTESTINAL:

- Vida sedentária;
- Ingestão de álcool em excesso;
- Baixa ingestão de fibras;
- Estresse físico e emocional;
- Consumo de alimentos e bebidas com muitos aditivos químicos (produtos industrializados);
- Uso de antibióticos;
- Contaminantes provenientes dos alimentos e água;
- Fumo;
- Entre outros.



FORMAS DE TORNAR O INTESTINO MAIS SAUDÁVEL:

- Prática de atividade física, de acordo com as recomendações citadas;
- Evitar consumo de álcool;
- Evitar o tabagismo;
- Aumentar o consumo de fibras alimentares, através do consumo de frutas, legumes, verduras, aveia e grãos integrais;
- Reservar um tempo do dia para cuidar da saúde mental, através de meditação, desenvolvimento da fé, leituras leves/de autoajuda;
- Priorizar alimentos *in natura* e minimamente processados em vez de alimentos industrializados;
- Boas práticas na manipulação de alimentos.



LEMBRE-SE DE SE HIDRATAR BEM.



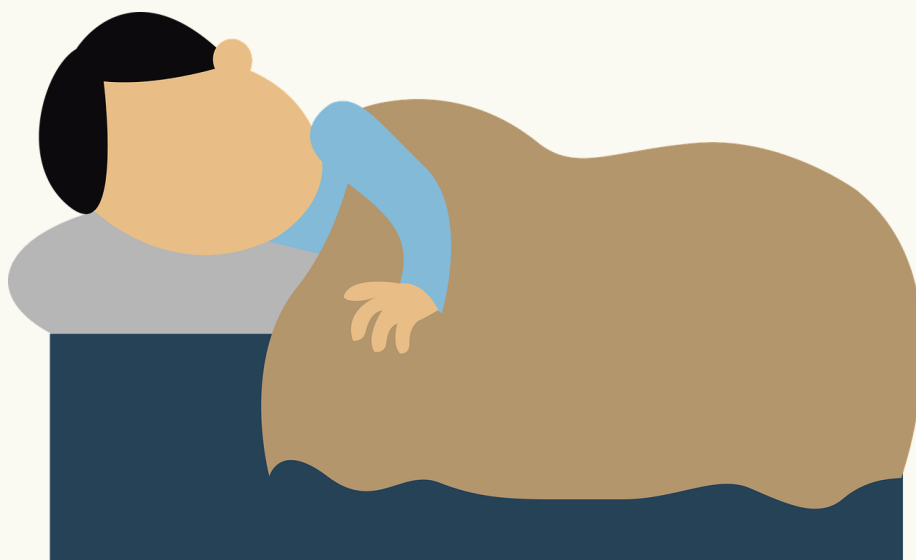
Beba bastante água.

A recomendação geral é beber no mínimo 2 litros de água por dia no intervalo das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, chás e água de coco, também ajudam na hidratação.

CUIDE DA QUALIDADE DO SEU SONO.

Durante o sono, além do organismo se recuperar do desgaste físico e mental, o corpo também cumpre tarefas importantes para manter o bom funcionamento.

Em geral, pessoas adultas precisam dormir em média 8 horas por dia. No entanto, cada indivíduo tem seu próprio ritmo, por isso não existe uma regra quanto a duração do sono.



Nós podemos superar o COVID-19!

**Faça sua parte, cuide da sua saúde e a de
seus familiares.**

**Compartilhe e pratique as recomendações
deste material.**



REFERÊNCIAS

- A.C. CAMARGO CANCER CENTER. **Orientação para pacientes - Alimentação durante a radioterapia.** A.C. Camargo Cancer Center. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2018-07/Manual-Alimentacao-durante-Radioterapia.pdf> Acesso em: 31. mar. 2020.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. **Segurança do paciente - higienização das mãos.** Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/servicos/medicamentos/manuais/paciente_hig_maos.pdf Acesso em: 31 mar. 2020.
- AMERICAN CANCER SOCIETY (ACS). **Common Questions About the New Coronavirus Outbreak.** Disponível em: <https://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html> Acesso em: 31 mar. 2020.
- BRASIL. **Higienização: faça certo - solução de hipoclorito para "matar" o coronavírus.** Secretaria da Saúde, Prefeitura de Contagem, 2020.
- BRASIL. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus.** Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus> Acesso em: 04. abr. 2020.
- BRASIL. **Nota Técnica N° 7/2020-DAPES/SAPS/MS.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- BRASIL. **Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA N° 04/2020 - Orientações para serviços de saúde:** medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2). Gerência de Vigilância e Monitoramento em Serviços de Saúde / Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde / Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2020.
- BRASIL. **Resolução da diretoria colegiada - nº 43, de 1º de setembro de 2015.** Ministério da Saúde / Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2015.
- DALMACIO, M. **Curso Nutrição Imune.** Instituto Ana Paula Pujol, 2019. Disponível em: <http://institutoanapaulapujol.com.br/lands/curso-online-nutricao-imune/> Acesso em: 01. abr. 2019.
- EUROPEAN CENTRE FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL (ECDC). **Interim guidance for environmental cleaning in non-healthcare facilities exposed to SARS-CoV-2.** ECDC technical report, 2020.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Guia do sono.** Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guiadosono.htm> Acesso em: 31 mar. 2020.
- GIOVANNUCCI, E. Expanding roles of vitamin D. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, v. 94, n. 2, p. 418-420, 2009.
- HOSPITAL MOINHOS DE VENTO. **Coronavírus, COVID-19 e câncer: o que sabemos até o momento?** Disponível em: <http://www.hospitalmoinhos.org.br/oncologia/coronavirus-covid-19-e-cancer-o-que-sabemos-ate-o-momento/> Acesso em: 31 mar. 2020.
- HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. **O que acontece com o seu corpo quando você corta o açúcar refinado?** Hospital Sírio-Libanês, 2016. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/O-que-acontece-com-o-seu-corpo-quando-voc%C3%AA-corta-o-a%C3%A7%C3%BAcar-refinado.aspx> Acesso em: 31 mar. 2020.
- INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA). **Exposição Solar.** Disponível em: http://www.inca.gov.br/situacao/arquivos/causalidade_exp_solar.pdf Acesso em: 31 mar. 2020.
- MACEDO, J. **Solução caseira para eliminar o coronavírus da sua casa.** Conselho Federal de Química / Conselho Regional de Química, 2020.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD - OPAS. Encuesta Multicéntrica salud bienestar y envejecimiento (SABE) em América Latina el Caribe: Informe Preliminar. In: **XXXVI Reunión Del Comité asesor de investigaciones em Salud;** 9-11 jun 2001; Kingston, Jamaica: OPAS, 2002.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS) / ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875 Acesso em: 31 mar. 2020.
- RODRIGUES, A. **Consumir alimentos com partes danificadas pode causar riscos à saúde.** Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP, 2016. Disponível em: <http://unimep.edu.br/noticias/consumir-alimentos-com-partes-danificadas-pode> Acesso em: 31 mar. 2020.
- VP CENTRO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL. **Imunidade e Coronavírus - Orientações importantes.** 2020. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/1235/imunidade-e-coronavirus-orientacoes-importantes> Acesso em: 31 mar. 2020.
- WANG, H.; ZHANG, L. Risk of COVID-19 for patients with cancer. **The Lancet - Oncology**, v. 21, n. 4, 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045\(20\)30149-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(20)30149-2/fulltext) Acesso em: 31 mar. 2020.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) /AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (AICR) - WCRF/AICR. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective.** Continuous Update Project Expert Report 2018. Disponível em: dietandcancerreport.org. Acesso em: 01 set. 2019.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. **Report of a WHO expert committee.** Geneva, 1995.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **WHO Technical Report Series, Geneva**, n. 894, 1998 (Technical Report Series, n. 894).

ATRIBUIÇÃO DE IMAGENS

[Logotipo vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/logotipo)

[Abstrato vetor criado por grmarc - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/abstrato)

[Pessoas vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pessoas)

[Ícones vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/icones)

[Fruta vetor criado por freepik - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fruta)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)

[Casa vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/casa)

[Alimento vetor criado por macrovector - br.freepik.com](https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento)