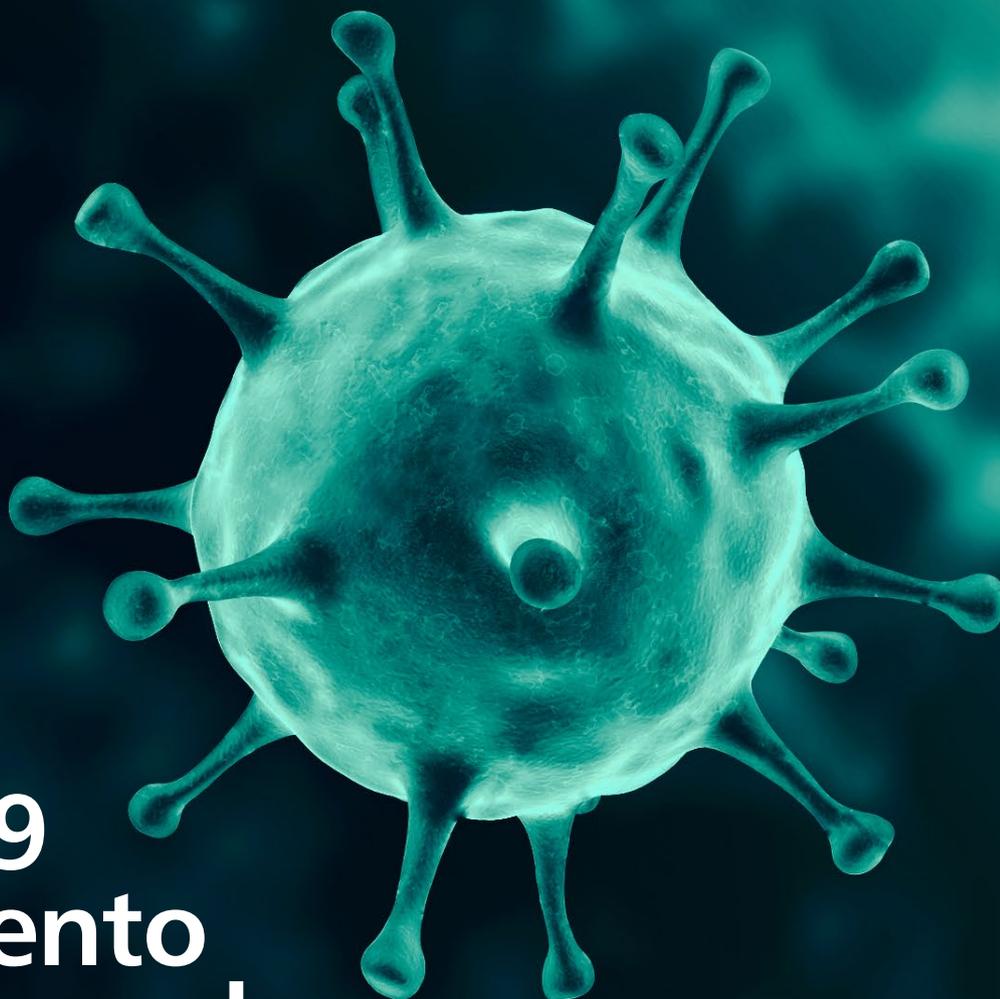


QUARENTENA

UniFatecie



**COVID-19
e isolamento
social: dicas de
enfrentamento**

Grupo Fatecie contra o CORONAVÍRUS

O Grupo Fatecie vem desenvolvendo uma série de iniciativas de combate à pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo Coronavírus (2019-nCoV) descoberto na cidade de Wuhan – China no final de 2019. À essa rede de ações de enfrentamento ao contágio da doença, a Editora Universitária EduFatecie busca somar com o lançamento desta Revista, que também apresenta dicas sobre como enfrentar as consequências do isolamento social.

Neste momento difícil que todos estamos enfrentando, de dores, medos e incertezas sobre o futuro, fazer chegar a todos informações e orientações é fundamental para que juntos possamos superar as dificuldades que a Pandemia nos impôs. Com este objetivo, o primeiro número da Revista da Quarentena UniFatecie reuniu textos de diversas áreas, com valiosas dicas, cuidadosamente preparadas pelos docentes da UniFatecie, com colaboração da Fatecie Max Kids.

Aqui, você vai encontrar dicas sobre como se prevenir em relação ao contágio da doença e possíveis tratamentos, manter sua saúde mental no período de quarentena, praticar exercícios físicos em casa, cuidar e preparar alimentos com segurança, organizar sua rotina de estudos e de seus filhos, organizar seu orçamento familiar frente à crise econômica e as mudanças recentes nas regras dos contratos de trabalho.

Uma Revista que pensou em você! Em ajudá-lo(a) nas múltiplas dificuldades que tem enfrentado, sob todos os aspectos da vida.

Aproveite e coloque em prática essas dicas!

Cuide-se!

Profª Drª. Denise Kloeckner Sbardelotto
Editora-chefe

EXPEDIENTE:

Diretor Geral:

Prof. Ms. Gilmar de Oliveira

Diretor de Ensino:

Prof. Ms. Daniel de Lima

Diretor Financeiro:

Prof. Eduardo Luiz Campano Santini

Diretor Administrativo:

Prof. Ms. Renato Valença Correia

Secretário Acadêmico:

Tiago Pereira da Silva

Coord. de Ens., Pesq. e Extensão-CONPEX:

Profª. Drª. Nelma Sgarbosa R. de Araújo

Coordenação Adjunta de Ensino:

Prof. Dr. Flavio Ricardo Guilherme

Coordenação Adjunta de Pesquisa:

Profª. Drª. Denise Kloeckner Sbardelotto

Coordenação Adjunta de Extensão:

Prof. Esp. Heider Jeferson Gonçalves

Coordenador NEAD - Núcleo de Educação a

Distância:

Prof. Me. Jorge Luiz Garcia Van Dal

Revista da Quarentena UniFatecie

Vol. 1, n 1, maio/2020

“COVID-19 e isolamento social: dicas de

enfrentamento”

Copyright © 2020 para a EduFatecie.

PRODUÇÃO

EDITORA UNIVERSITÁRIA EDFATECIE

ORGANIZAÇÃO

Profª. Drª. Denise Kloeckner Sbardelotto

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

André Oliveira Vaz

AUTORES

Prof. Esp. Alessandro Arraes Rodrigues

Profª. Ms. Flávia Helena Franco de Moura

Prof. Dr. Flávio Ricardo Guilherme

Profª. Esp. Francilene Joana Marques Bonfim

Profª. Ms. Luciana Moraes Silva

Profª. Drª. Nelma Sgarbosa Roman de Araújo

Prof. Esp. Pedro Rogério Vilela Ribeiro

Profª. Drª. Sílvia Marini

Profª. Ms. Sirlene Siqueira Alves

Profª. Drª. Vanesa Gesser Correa

Profª. Ms. Verônica Moraes Francisquini Gardin

3



Saúde

Índice

5



Medicamentos

7



Atividade Física

8



Saúde Mental

10



Higiene dos Alimentos

11



Alimentos

12



Educação

14



Planejamento Financeiro

16



Trabalho

Medidas Profiláticas à COVID-19

Higienize os alimentos ao chegar em casa.



• Mergulhe as verduras e frutas em uma solução com água sanitária diluída e depois enxágue com bastante água corrente. (Veja instruções na página 10).

Sempre que chegar em casa:



• Tire os Sapatos.
• Troque de Roupa.
• Lave as mãos e os braços (até o cotovelo).

Qual *máscara devo usar?



Máscara Cirúrgica:

• Utilizada em pacientes ou confirmados com Covid-19 e em profissionais que lidem com o atendimento desses casos.
Máscara Descartável: Utilizada pela população em geral sempre que em contato próximo com outras pessoas.

*Conforme Lei Estadual n.º 2.189, de 28/04/2020, que torna obrigatório o uso de máscaras em ambientes coletivos no Paraná.

Quando devo usar Álcool em Gel?



• Use sempre álcool em Gel 70%, ao sair e ao voltar ou em todas as ocasiões com contatos diretos.

Considere que sua mão está sempre suja:



• Nunca leve a mão à boca, aos olhos, ao nariz ou aos cabelos.

Passe álcool 70% uma vez por dia em:

• Torneiras.
• Maçanetas das portas.
• Chaves de casa e do carro.
• Celular e Tablet.
• Notebook.
• Teclado e Mouse.



O Coronavírus causa uma doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade.

Como é transmitido?

A transmissão acontece por gotículas salivares ou muco, de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:

- Aperto de mão (principal forma de contágio).
- Espirro.
- Tosse.
- Gotículas de saliva.
- Catarro.
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldades para respirar.

Estou com sintomas de gripe. O que devo fazer?

Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministro da Saúde para o isolamento domiciliar.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Como se proteger?

• Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.

• Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

• Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.

• Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

• Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

• Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

• Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

• Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.

• Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas	Tuberculose pulmonar
Início dos sintomas	Rápido	Rápido	Rápido	Lento
Febre	Comum	Raro	Comum	Comum Febre baixa e no final do dia (vespertina)
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum	Comum
Tosse	Comum (Geralmente seca)	Às vezes (Geralmente seca)	Comum (Geralmente seca)	Tosse persistente por mais de 2 a 3 semanas (Seca ou com expectoração)
Espirros	Raro	Comum	Raro	Ausente
Dores no corpo e mal – estar	Às vezes	Comum	Comum	Pode ter dor torácica
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes	Ausente
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes	Ausente
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças	Ausente
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum	Ausente
Falta de ar	Às vezes (pode ser grave)	Raro	Raro	Depende da gravidade do acometimento pulmonar
Emagrecimento	Ausente	Ausente	Ausente	Comum
Sudorese noturna	Ausente	Ausente	Ausente	Comum

Fonte: Cartilha Coronavírus do Ministério da Saúde.

Há um caso de coronavírus confirmado na minha casa. Como fazer o isolamento domiciliar?

Pessoas com diagnóstico confirmado de coronavírus precisam ficar em isolamento domiciliar. Veja como proteger sua família:

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar, a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Atenção!

Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.

Itens que precisam ser separados:

- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.
- Sofás e cadeiras também não podem ser

compartilhados.

- Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

Condutas para pessoas contaminadas:

- Utilize máscaras o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz o tempo todo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

Condutas de todos os moradores:

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldades de respirar, ele deve procurar orientação médica.

Prof.^a Ms. Verônica Moraes Francisquini Gardin
Mestre em Saúde da Família

Coordenadora do Curso de Enfermagem da UniFatecie

O AVANÇO DOS MEDICAMENTOS NO COMBATE À COVID-19 (SARS-CoV-2)

ONDE SURTIU?

No final do ano passado, um novo vírus causou um surto de doença pulmonar na cidade de Wuhan, localizada na província de Hubei na China, e desde então se propagou para o restante do globo. O vírus eventualmente foi nomeado SARS-CoV-2, pelo fato do seu genoma (constituído de RNA) ser aproximadamente 82% idêntico ao coronavírus (SARS-CoV) responsável pelo SARS (síndrome respiratória aguda grave). No Brasil, a doença causada pelo SARS-CoV-2 está sendo denominada de COVID-19. Os primeiros casos foram relacionados ao mercado de animais em Wuhan, o Vírus demonstrou possuir uma eficiente transmissão humano-para-humano que elevou ao crescimento exponencial do número de casos fazendo com que ocorresse a eventual declaração de uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A BUSCA MUNDIAL DE UM MEDICAMENTO EFICAZ

A CLOROQUINA

A cloroquina é um medicamento comumente utilizado no tratamento de amebíase e malária em grande parte do mundo, estando incluso na lista de medicamentos essenciais da Organização Mundial de Saúde (OMS). Estudos clínicos preliminares "in vivo" (dentro de um organismo vivo) e "in vitro" (fora de organismo vivo, por exemplo, em um meio de cultura) têm reportado que esse medicamento também parece ser efetivo em reduzir a replicação viral de um número significativo de infecções, incluindo o coronavírus associado ao SARS e ao MERS (síndrome respiratória do Oriente Médio). Porém, a eficácia e a segurança da cloroquina para o tratamento de quadros de pneumonia causada pela COVID-19 permanecem inconclusivas.

A HIDROXICLOROQUINA

Pesquisadores Chineses também relataram que o sulfato de hidroxicloroquina, que é um derivado da cloroquina dotado de uma grupo hidroxila (-OH) a mais na sua estrutura molecu-

lar, demonstrou ser eficiente na inibição da COVID-19, através de experimentos in vitro, esse medicamento é utilizado em doenças como artrite reumatoide e o lúpus. Durante os estudos, foi possível constatar que a hidroxicloroquina é 40% menos tóxica do que a cloroquina em animais, porém foi associada a sérios e frequentes efeitos colaterais relacionado com arritmias cardíacas. Não há o conhecimento efetivo do seu mecanismo de ação, mas o medicamento pode agir aumentando o pH dentro da célula infectada, desfavorecendo a formação de endossomos (compartimentos membranosos formados a partir do processo de endocitose em células eucarióticas, por meio de fusão de vesículas) responsável pelo transporte do vírus para o meio intracelular.

Em convergência com essas descobertas, foi realizado um pequeno estudo clínico publicado no periódico International Journal of Antimicrobial Agents, bastante divulgado nas mídias do mundo, através do qual pesquisadores franceses demonstraram que o medicamento foi utilizado em um pequeno grupo de pacientes voluntários, gerando resultados preliminares muito positivos. No total, foram 26 pacientes (19 pacientes como controle) recebendo a hidroxicloroquina (600 mg diários) com ou sem o antibiótico azitromicina. Os pesquisadores obtiveram substancial redução da carga viral na maioria (20 casos) tratada com a hidroxicloroquina após 6 dias de tratamento, sendo que na maioria não-tratada (controle) a infecção continuou. Porém, surgiram diversas críticas no meio científico questionando a metodologia aplicada, referindo-se que o estudo não foi do tipo "duplo cego" (método de ensaio clínico realizado em seres humanos, quando nem o examinado e nem o examinador sabem o que está sendo utilizado como variável em um dado momento, geralmente usado como critério de validação de práticas experimentais quantitativas em ciência) e nem randomizado (os grupos utilizados no experimento têm seus integrantes escolhidos de forma aleatória), outro fator é que o grupo de tratamento (média de idade de 51,2 anos) era significativamente mais velho do que o grupo de controle (idade média de 37,3 anos), sendo um fundamental fator negligenciado.



OUTROS MEDICAMENTOS

INIBIDORES DE α -KETOAMIDAS

Um dos alvos terapêuticos melhor caracterizados entre os coronavírus é a protease principal (Mpro). Essa proteína (enzima) é primordial para a síntese das poliproteínas que são traduzidas a partir do RNA viral. A inibição da atividade dessa enzima bloquearia a replicação viral, e considerando que nenhuma protease humana conhecida possui centros específicos de clivagem similares ao Mpro, inibidores são improváveis de serem tóxicos.

Um estudo publicado na revista Science, pesquisadores conseguiram determinar a estrutura cristalina via raio-X, a uma resolução de 1,75 Å, do Mpro do SARS-CoV-2. A estrutura tridimensional mostrou-se altamente similar àquela do Mpro do SARS-CoV, como esperado considerando uma igual identidade de 96% do sequenciamento dessa proteína entre os dois vírus. Com base na estrutura do novo Mpro, os pesquisadores modificaram compostos de α -Ketoamidas já testados para a inibição enzimática do Mpro em outros coronavírus, buscando otimizar a solubilidade no plasma sanguíneo, tempo de meia-vida e a prevalência no tecido pulmonar. Somando-se aos bons resultados farmacocinéticos, os pesquisadores concluíram que os novos compostos sintetizados - contendo piperidona - podem ter grande potencial em medicamentos anti-coronavírus.

ANTICORPOS DE LHAMA?

Em um estudo recente, pesquisadores mostraram que anticorpos produzidos por camélídeos, em específico de lhamas (Lama glama), podem ser usados para combater não só o SARS-CoV-2 em indivíduos infectados e hospitalizados, como também outros coronavírus. Um anticorpo conseguiu combater o MERS-CoV e outro o SARS-CoV, e quanto este último foi fusionado com um anticorpo humano, o híbrido resultante conseguiu neutralizar o SARS-CoV-2. Testes clínicos em humanos são agora necessários.

PESQUISA COM CÉLULAS-TRONCO

Em um pequeno teste clínico realizado na China, em pacientes voluntários com quadro mais sério de COVID-19 no Hospital YouAn, Beijing, pesquisadores resolveram investigar se células-tronco mesenquimais - as quais possuem poderosa função imunomodulatória - poderiam ser uma alternativa de tratamento. Dos sete pacientes que receberam intravenosamente as células-tronco, todos se recuperaram dentro de 14 dias. Aliás, 2 dias após o transplante das células-tronco, os pacientes já expressaram significativa melhora.

O QUE SE PODE CONCLUIR

Atualmente, não temos nenhum tratamento medicamentoso aprovado ou comprovado cientificamente contra a COVID-19 e que a comunidade científica mundial está mobilizada em busca do tratamento adequado. O que temos são diversos medicamentos com potencial terapêutico que estão sendo testados e que em breve teremos uma metodologia eficaz. É de fundamental importância que todos tenham ciência que estes medicamentos que estão sendo testados, incluindo a hidroxiquina e a cloroquina, não são preventivos e, sim, possuem potencial terapêutico para auxiliar no tratamento daqueles que foram acometidos pelo vírus, não devendo ser administrado em hipótese alguma sem a presença da doença. Reforçando que a automedicação pode representar um grave risco à sua saúde.

Prof. Esp. Pedro Rogério Vilela Ribeiro

Graduação em Biologia e Enfermagem

Especialização Enfermagem do Trabalho na UNESPAR

Curso de formação de perito criminal-ACADEPOL/SP

Mestrando em Ensino de Física - UEM

Docente dos cursos Engenharia de Produção, Agronomia, Fisioterapia e Biomedicina da Unifatecie

Para maiores informações acesse a Folha informativa - COVID-19, organizada pela Organização Pan-Americana da Saúde:



Quarentena e atividade física

Passo a passo sobre como fazer atividade física na quarentena

Medidas oficiais que restringem os movimentos das pessoas pela ameaça de contágio por Coronavírus não significam, necessariamente, que a atividade física deva ser limitada ou que todas as formas de exercício devam ser totalmente eliminadas.

Por que?

Porque a permanência prolongada em casa nesse período de quarentena, normalmente leva as pessoas a um aumento do tempo gasto em comportamentos sedentários, tais como: ficar tempo sentado, deitado, assistindo televisão e usando dispositivos móveis. De forma, concomitante o tempo destinado à prática de atividade física reduz, (portanto, menor gasto calórico).

Quais os riscos dessas mudanças?

Esses tipos de comportamentos aumentam os riscos à saúde e potencialmente agravam as condições crônicas, favorecendo o surgimento de fatores de riscos e doenças crônicas.

O que fazer?

Pratique atividade física em casa, com exercícios seguros e simples, pois terá uma contribuição para a preservação da saúde e condicionamento físico, além de minimizar os agravos em caso de contaminação pela COVID-19.

Que tipo de exercícios?

Exercícios aeróbios, de resistência muscular, atividades para equilíbrio corporal, exercícios de alongamento ou uma combinação entre eles pode ser uma ótima alternativa para não cair na rotina e parar de se exercitar.

Como assim?

Você pode fazer uma caminhada moderada pela casa ou quintal, levantar ou carregar objetos/mantimentos (pacotes de feijão, sal, arroz e etc) alternando os braços e pernas, subir e descer escadas, sentar e levantar de uma cadeira, agachamento livre com ou sem apoio de um cabo de vassoura, abdominais e flexões de braço (para mulheres, joelhos apoiados no solo).



Não consegue fazer sozinho (a)?

Dê uma olhada nas informações provenientes da internet, onde vários profissionais de Educação Física têm publicado vídeos incentivando e fornecendo exemplos de atividades que podem ser realizadas nesse período crítico. Só tome cuidado e verifique se esse profissional está habilitado para o exercício da profissão.

Quanto tempo de atividade física?

O objetivo nesse período é se manter ativo(a) devendo realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada todos os dias e/ou 20 minutos

de atividade física vigorosa a cada dois dias.

Quais os benefícios da prática?

A atividade física tem claros benefícios para saúde, seja em indivíduos saudáveis ou com a presença de doenças, tais como a manutenção da sua capacidade cardiorrespiratória e melhora do seu sistema imune, ambos muito importante nesse período.

Orientações específicas

Crianças, idosos e pessoas que tiveram ou têm sintomas de doenças, principalmente as cardiovasculares e pulmonar crônica devem procurar orientação de profissionais de saúde, especificamente o de Educação Física, afim de saber qual o momento seguro para se exercitar.

Então...

Dadas as preocupações com a crescente disseminação da COVID-19, é imperativo que as precauções de controle e segurança de infecção sejam seguidas. A permanência em casa é uma etapa fundamental de segurança que pode limitar a disseminação da doença, mas períodos prolongados em casa podem aumentar comportamentos que levam à inatividade física. A manutenção da atividade física regular em um ambiente doméstico seguro é uma estratégia importante para uma vida saudável durante a pandemia do novo Coronavírus.

“Alguma atividade é melhor que nenhuma, e mais é melhor que menos”
(Blair e Powell)

Prof. Dr. Flávio Ricardo Guilherme
Graduação em Educação Física - UNESPAR
Especialização em Personal Trainer - UNESPAR
Mestrado e Doutorado em Educação Física - UEM/UEL
Docente do curso de Educação Física - UniFatecie



Vivemos um período difícil e novo para todos nós. O repentino surgimento de um vírus, em escala mundial, nos exigiu entrar em contato com alguns conteúdos que nos causam muita angústia, como: a fragilidade da vida humana. É justamente essa fragilidade que nos exige, como método preventivo e de proteção, nos manter em casa e abrir mão de atividades importantes e organizadoras da nossa rotina.

Vejo algumas postagens nas redes sociais que dizem: as pessoas estão reclamando de ficar em casa, sem fazer nada; isso é um absurdo! Absurdo seria se essa condição fosse uma escolha e estivesse desvinculada de todas as preocupações psicológicas, emocionais e econômicas que enfrentamos no contexto de pandemia do corona vírus.

Saúde Mental em Época de Pandemia

Confira 6 dicas importantes:

O fazer nada, aqui, implica em não poder fazer algumas coisas importantes para nós. Contudo, isso não significa que novas atividades não possam ser realizadas, de modo a reorganizar e dar sentido a nova rotina e, assim nos ajudar a enfrentar esse período que é PASSAGEIRO.

Por isso, a partir da leitura de algumas recomendações da Organização Mundial da Saúde, do Conselho Federal de Psicologia e, sobretudo, dos depoimentos de pacientes acerca das estratégias de enfrentamento, listo algumas dicas para manter a saúde mental em época de pandemia.

Acesse aqui
a lista de
Psicólogos
conveniados
com a
UniFatecie:



1 Utilize a tecnologia a seu favor

Aqui, sugiro filtrar a quantidade e qualidade de informações. Ficar exposto a quantidades excessivas de informações pode gerar muita angústia e pensamentos negativos. Isso não significa negar as informações e a realidade, mas manter um nível saudável de acesso às notícias. E lembre-se: CUIDADO COM AS FAKE NEWS!

A nosso favor, podemos utilizar as tecnologias para manter a proximidade com as pessoas que amamos. Fortaleça os vínculos familiares e de amizade. Mantenha-se presente na vida de quem você ama. Faça vídeos chamadas, envie áudios e mensagens. Compartilhe suas angústias e esperanças. Isso te fará perceber que não está sozinho.

Assista filmes, séries e leia livros. Há um enorme acervo disponível na internet. Sabe aquele filme ou aquele livro que há muito tempo você deseja ver/ler? Pois então, agora é o momento!

2 Faça exercícios físicos e meditações

Existem muitos sites e profissionais oferecendo dicas importantes para realizar tais atividades em casa. Além de ajudarem na manutenção da saúde do corpo, possibilitam o relaxamento e o equilíbrio emocional.

3 Estabeleça uma rotina

Inicialmente, a palavra rotina pode soar negativamente e se vincular à obrigação. Mas organizar o dia é um movimento necessário e importante para a nossa organização mental. Estabeleça pequenas metas diárias, isso o ajudará a se sentir produtivo.

4 Não pare seu tratamento de Saúde

Se você toma algum medicamento ou realiza algum tratamento de saúde, mantenha sua rotina de cuidados.

5 Pratique a Resiliência

Busque os aspectos positivos e a possibilidade de aprendizagem e novas experiências que a situação nos possibilita. E, principalmente, tenha em mente que essa é uma condição temporária e passageira. Mantenha seus sonhos e objetivos.

6 Busque ajuda

Se sentir que a angústia é excessiva e que não dá conta dela sozinho, busque ajuda. Fale com amigos, familiares e pessoas de confiança e se não for suficiente, busque ajuda especializada. Todos os psicólogos estão autorizados a fornecer atendimento on-line nesse período. Não fique sozinho!

Do mesmo modo que é uma responsabilidade coletiva nos proteger do vírus, é uma responsabilidade coletiva criar estratégias e recursos para o enfrentamento das suas consequências psicológicas e emocionais. Vamos nos apoiar e nos manter unidos nesse momento!

Prof^ª. Dr^ª. Silvia Marini

Graduação em Psicologia - UEM

Mestre em Ciências Sociais - UEM

Doutora em Psicologia - UEM

Psicóloga Clínica (CRP: 08/14452) e docente do curso de Psicologia da UniFatecie e UNESPAR



Como manter nossa cozinha livre do novo Coronavírus

Dicas de higiene

Tudo se inicia com a higienização das mãos. Para isso, use sabão ou sabonete e bastante água corrente, e não se esqueça de limpar também as superfícies entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.

- Lavar as mãos com frequência durante o manuseio dos alimentos é melhor do que o uso de luvas.
- Lembre-se sempre que o uso de álcool em gel não substitui a lavagem das mãos.

Outra dica importante é manter o ambiente da cozinha sempre limpo e seco, isso inclui eletrodomésticos como geladeira, forno, fogão entre outros, bancadas, balcões o piso e paredes. Para a higienização use água, sabão, produtos específicos para cozinha ou água sanitária.

Higiene para os alimentos

Os cuidados são diferentes para alimentos consumidos crus daqueles que serão cozidos. Alimentos consumidos crus devem passar por um processo de limpeza maior, já que não terão nenhum processo culinário que destrua o vírus.

A indicação de limpeza é a mesma que deve ser feita sempre em casa para evitar contaminação com microrganismos em geral. Primeiramente, faça a lavagem dos alimentos em água corrente para a retirada de sujeiras maiores e em seguida proceda o banho em água sanitária como descrito a seguir. Para folhosos, faça o des-

carte das partes estragadas e retire as folhas uma a uma para fazer o banho.

- É extremamente importante não misturar os alimentos já limpos com aqueles que não passaram por este processo e nem os expor em superfícies sujas.

Como fazer o banho?

Os alimentos devem ficar submersos por 15 minutos em uma solução de água sanitária. Para fazer a solução de água sanitária você pode usar produtos específicos para este fim e seguir as orientações do rótulo ou usar a proporção de 1 colher de sopa do produto* para 1 litro de água. Após os 15 minutos, enxague e deixe secar.

* Lembre-se de olhar no rótulo se o uso do produto é permitido para alimento. Produtos com aromatizantes, por exemplo, não devem ser usados.

- O vinagre culinário não tem efeito comprovado como sanitizante.

Alimentos cozidos

Os processos de cozimento dos alimentos, se feitos corretamente, eliminam o vírus. A dica é cuidar com estes alimentos após o preparo para que não se contaminem. Evite o contato dos alimentos cozidos com outros que não foram higienizados tanto na hora de servir como quando for guardá-los.

Fonte: FoRC – Food research center.

Prof^a. Dr^a. Vanesa Gesser Correa

Graduação em Nutrição - UFFS

Mestrado e Doutorado em Ciência de Alimentos - UEM

Docente do curso de Gastronomia - UniFatecie



Para maiores informações,
acesse o site do Centro de
Pesquisa em Alimentos
vinculado à USP:



Alimentação e Sistema Imune

Confira aqui dicas e receitas

Vários alimentos podem apresentar função de auxiliar o nosso corpo contra agentes infecciosos, como é o caso da COVID-19. Esse auxílio está principalmente relacionado ao fortalecimento do chamado sistema imunológico.

O sistema imunológico é um conjunto de agentes do corpo humano que nos defende de invasores externos, como vírus, bactérias, fungos e protozoários.

Entretanto, para o adequado funcionamento do sistema imunológico, é necessário que todas as substâncias que ele precisa estejam presentes em quantidades suficientes. Quando ocorre carência de nutrientes essenciais, há prejuízo da chamada imunocompetência.

Vários nutrientes nos fortalecem contra o coronavírus, como é o caso de proteínas, ôme-

ga-3, algumas vitaminas como a A, B6, B12, C e E, além do ácido fólico. Certos minerais também são fundamentais para o nosso sistema de defesa como zinco, cobre, ferro e selênio. Além disso, as bactérias probióticas também melhoram a função imunológica.

Para consumir estes nutrientes você pode incluir em sua dieta folhosos verdes-escuros como, por exemplo, o espinafre, a couve e o agrião. O consumo de nozes e frutas também é interessante, principalmente as cítricas como a laranja, acerola e abacaxi. Outros bons alimentos são os peixes e o leite e seus derivados. Os probióticos você pode encontrar em iogurtes, leites fermentados, kefir, kombucha etc.

Não se esqueça de se manter sempre bem hidratado e que a obesidade limita seu sistema imunológico!



CREME DE ESPINAFRE COM PARMESÃO

INGREDIENTES

- 300 g de espinafre congelado fatiado
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, junte a farinha e mexa bem por 2 minutos, até ficar levemente dourada.

2. Adicione o leite de uma só vez e mexa vigorosamente com um batedor de arame para dissolver todos os gruminhos de farinha. Aumente o fogo para médio, tempere com noz-moscada a gosto e mexa até engrossar - cerca de 10 minutos.

3. Acrescente o espinafre congelado e mexa bem para descongelar e aquecer. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe sem parar de mexer por 10 minutos ou até atingir a consistência desejada. Desligue o fogo, junte o queijo ralado e misture bem. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

CHIPS DE COUVE ASSADA

INGREDIENTES

- 2 maços de couve
- 50 g de manteiga em cubos
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

2. Lave e seque bem as folhas de couve. Rasgue as folhas grosseiramente e transfira para uma assadeira grande. Distribua os cubos de manteiga sobre a couve e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

3. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 30 minutos ou até ficarem bem crocantes - na metade do tempo vire as folhas com uma espátula para assar por igual. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir. Caso sua assadeira seja pequena, asse em duas etapas.

Prof^a Ms. Flávia Helena Franco de Moura
Graduada em Farmácia Bioquímica - UEM
Graduada em Gastronomia - UniCesumar
Mestranda em Ciência Tecnologia e Segurança Alimentar
- UniCesumar

Docente do curso de Gastronomia - UniFatecie

Acesse mais
receitas aqui:





Isolamento social: oportunidade para ampliar os laços afetivos com a família

Devido a Pandemia da COVID-19, a Organização Mundial da Saúde – OMS orientou que ficássemos isolados da sociedade para conter a proliferação do vírus.

Dentre várias atividades suspensas para garantir a saúde da população, a paralisação das atividades escolares e acadêmicas foi inevitável. Com isso, pais, mães e responsáveis foram desafiados a adaptar suas rotinas para estudarem e auxiliarem seus filhos com atividades a distância e, ao mesmo tempo, garantir o lazer e bem-estar de todos sem saírem de casa.

Em se tratando de crianças e adolescentes, este é um momento propício para a família refletir sobre a real e necessária contribuição no processo ensino-aprendizagem de seus filhos. Lembrem-se que, em qualquer situação, a família tem papel fundamental no processo de construção da aprendizagem da criança e do adolescente, pois a família é sempre a ponte entre o estudante e a escola e estará diretamente ligada ao processo ensino-aprendizagem. A participação familiar em tempos de isolamento domiciliar precisa ser ampliada, pois sem ela a aprendizagem não ocorrerá!

Então, que tal aproveitar esse momento para estudar e colocar em dia trabalhos pendentes? Que tal aproveitar para ampliar os laços afetivos com

seus filhos, ajudando-os com as atividades escolares? Pensando nisso, os profissionais da área da Educação da UniFatecie sugerem as seguintes dicas para organizar uma rotina saudável em casa que proporcione momentos de afetividade atrelados à aprendizagem. Vamos ver?

9 dicas para pais e/ou responsáveis de crianças

- 1** Não tenha a arrumação da casa como uma prioridade, dê mais atenção aos filhos, envolvendo todos nos momentos da arrumação, o que pode se tornar uma atividade prazerosa e produtiva.
- 2** Aproveite para combinar momentos de lazer e aprendizado. Elaborem juntos um cronograma de estudos, tarefas domésticas e brincadeiras em família.
- 3** É muito importante que a criança tenha um local

adequado para se concentrar e realizar suas atividades. Para isso, adapte um cantinho de estudos. Um espaço delimitado que será associado pelos pequenos ao comportamento responsável e organizado, ajudando-os a desenvolver melhor suas habilidades.

- 4** Confira com frequência as atividades domiciliares do seu filho. Em caso de dúvidas, entre em contato com a coordenação pedagógica da escola.
- 5** Aproveite para resgatar aquelas brincadeiras tradicionais, que não exijam brinquedos elaborados.
- 6** Retire do armário aqueles brinquedos/jogos físicos pouco utilizados e incentive-os a usar, brincando em família (jogos da memória, quebra-cabeças, dominós, dama, trilha, xadrez etc.).
- 7** Assistam filmes engraçados, resgatem a felicidade no lar, pois pesquisas tem demonstrado que a *FELICIDADE aumenta a imunidade, traz mais saúde, aumenta a motivação, a criatividade, o sucesso e nos torna mais resilientes.
- 8** Solicite ajuda dos pequenos para separar os brinquedos pouco usados, as roupas e calçados para doar aos mais necessitados. Ajudar o próximo gera uma sensação de bem-estar, ativa os centros de recompensa no cérebro e nos faz sentir mais gratos por aquilo que temos.
- 9** Incentive seu(s) filho(s) a ser GRATO, exercitando a utilização de palavras poderosas como "POR FAVOR", "OBRIGADO", "COM LICENÇA" etc.

* Sobre a "Ciência da Felicidade" acesse o canal do Youtube do autor Luiz Gazini:



4 dicas para pais de adolescentes

- 1** Incentive seu filho(a) a reduzir o uso da internet, convidando-os para atividades prazerosas em família.
- 2** Evite que o (pré-)adolescente fique muito tempo fechado em seu quarto, pois muitos sentem prazer nesse tipo de isolamento e isso pode trazer-lhes malefícios futuros.
- 3** Estimule-o a fazer algum curso online, aprender o uso de novas ferramentas e softwares funcionais que envolvam as mídias digitais. Existem muitos conteúdos disponíveis gratuitamente na internet, tecnologias novas, cursos e lives gratuitos nas redes sociais, gerados pelo aumento da solidariedade em canais abertos.
- 4** Esteja sempre por perto, acompanhando os tipos de programas e jogos que eles acessam.



Conheça a plataforma da ONU "Escola pela Terra", com conteúdo educacional gratuito e de qualidade para estudantes, pais e professores em isolamento:



Veja recomendações da OMS sobre o uso de aparelhos eletrônicos



6 dicas de Estudo e trabalhos individuais (adultos)

- 1** Mantenha uma rotina de estudos, não deixando acumular atividades escolares, domiciliares, vídeos e atividades avaliativas.
- 2** Evite ficar de pijama em casa: se arrume, prepare-se para os estudos e separe seu tempo de estudos e de trabalhos em formato de *home office* (faça um cronograma de trabalhos, se for o caso).
- 3** Estude ou trabalhe em uma mesa, atentando-se para detalhes como o cuidado com a postura, boa iluminação e ambiente arejado.
- 4** Levante-se de tempo em tempo para se exercitar e se alongar.
- 5** Mantenha uma atividade física regular, mesmo em casa.
- 6** Não hesite em solicitar ajuda de seu professor em caso de dúvidas ou incompreensões. Todos estão à disposição e muito compreensíveis neste momento.

Profª. Drª. Nelma Sgarbosa Roman de Araújo
Licenciada em Pedagogia - FAEL e Matemática - UNESPAR
Doutora e Mestre em Educação para a Ciência e a Matemática - PCM-UEM
Docente na Rede Estadual e no curso de Pedagogia UniFatecie

Profª. Ms. Luciana Moraes Silva
Graduada em Geografia - UNESPAR
Mestre em Ensino: Formação Docente Interdisciplinar - UNESPAR
Doutoranda em Geografia - UEM
Docente da Educação Básica da Fatecie Max Kids e do curso de Pedagogia da UniFatecie

Profª. Esp. Francilene Joana Marques Bonfim
Graduação em História - UNESPAR
Especialização em História e Geografia e Psicopedagogia - UNESPAR
Coordenadora Pedagógica da Fatecie Max Kids

Planejamento financeiro familiar em tempos de COVID-19. É possível?

Na atual conjuntura, além da crise de saúde pública, boa parte da população brasileira já está sentindo os impactos financeiros ocasionados pela pandemia do novo coronavírus, causador da doença respiratória COVID-19.

O atual cenário incerto e o futuro imprevisível, demandam mais do que nunca um excelente planejamento financeiro familiar, bem como um consumo consciente reduzindo ao máximo os gastos, visto que não há margens para exaustos e desperdícios.

É evidente que a incerteza dificulta a visão em relação ao futuro, o que por certo, exige uma maior cautela no que se refere ao consumo e possíveis investimentos. Não podemos nos furtar da realidade: diversas empresas estão com suas atividades paralisadas e outras, tentando retomar seus níveis mínimos de atividade, sendo bruscamente impactadas no que se refere a redução de seus faturamentos.

Cabe destacar que os custos fixos destas organizações não podem ser alterados no curtíssimo prazo, como seria o ideal. Os governos, a nível municipal, estadual e federal, tem se mobilizado com a implantação de medidas que objetivam a redução dos impactos da atual crise, porém, tais medidas acabam por não afetar a todos ao mesmo tempo e da mesma forma. Neste contexto, organização e os devidos cuidados em relação à saúde física e financeira, são primordiais para sairmos vitoriosos de mais essa crise. É só observar o exemplo que temos da China, onde o processo foi iniciado e já se encontra controlado.

Gerenciando a crise...

O mais importante, nesse momento, é sem dúvidas gerenciar a crise evitando tomar grandes decisões, bem como uma postura precipitada e impulsiva.

É vital que as famílias e as pessoas façam e revisem seus planejamentos financeiros no decorrer deste próximo trimestre, no mínimo. Sempre levando em conta a origem de seus rendimentos, que podem ser fixos ou baseados em comissões, oriundos de contratos permanentes ou baseados em produção, e assim por diante. E não menos importante, é uma análise sobre uma possível redução em suas rendas/receitas e, se houver, em que proporção poderá ocorrer a redução dos gastos. Após isso, reorganizar suas despesas, adequando-as a nova realidade, e manter um diário e rigoroso de controle sobre os seus gastos.

LEIA A SEGUIR 5 RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES!

1 Cuidado com os estoques de produtos: algumas pessoas saíram comprando todo estoque de álcool em gel e máscaras possíveis, muitas vezes até o que não iriam utilizar. Fique atento para não ter um gasto desnecessário e ainda prejudicar o próximo, pois no momento em que outros precisarem poderão não encontrar esses produtos.

2 Realize uma verdadeira faxina em suas finanças: estudos revelam que gastamos 25% de nossos recursos com produtos supérfluos. É tempo de evitar deslocamentos desnecessários, bem como gastos desnecessários. Muitas pessoas costumam dizer que não tem mais o que cortar de seus orçamentos mas, após uma análise racional, percebem que é possível sim cortar gastos. Mesmo que esse momento seja muito desconfortável, precisamos saber lidar com ele. Em muitas situações, o fato de termos menos opções nos revela que podemos viver com menos do que imaginávamos.

3 Reveja o método usado em seu planejamento: é bastante comum enxergar o planejamento financeiro familiar, como o simples ato de registrar os ganhos, deduzir os gastos e, se sobrar algum dinheiro, haverá lucro. Caso falte, o famoso prejuízo. A maneira ideal, no entanto, é inicialmente registrar todos os ganhos mensais,

depois disso apartar os valores projetados para os projetos familiares e, com o que restar, fazer a adequação dos gastos da família.

4 Atenção ao câmbio e alta do dólar: as altas ocorridas no dólar, trazem consequências financeiras para a população brasileira e o motivo é simples: somos consumidores. Aliado a outro fator que temos vivido, a alta da inflação, o aumento do dólar traz impactos diretos no custo de diversos produtos e serviços de nosso dia-a-dia, aumentando substancialmente o preço dos mesmos, e obviamente, reduzindo o poder de compra do consumidor brasileiro. Um ótimo exemplo disso, é o trigo, o qual é, em grande parte, oriundo de importação, o que reflete diretamente no preço do pãozinho da panificadora, bolos e muitos outros produtos consumidos diariamente pela população e que contém trigo em sua composição. Cabe destacar que isso não é motivo para pânico, mas é preciso dispensar um cuidado especial no uso de seus recursos financeiros nesse período. Nesse sentido, a melhor coisa a fazer é compartilhar com a família sua preocupação com as finanças e juntos revisarem os gastos diários e mensais, buscando sempre a redução de exageros e coisas desnecessárias. Além disso, não deixar de fazer o básico: cuidar para que

o ganho sempre seja superior aos gastos.

5 Não deixe de sonhar: sonhar em momentos como esses, é primordial. Acredite, o momento é propício para a definição de metas materiais, pois isso é o que fará com que você evite os exageros e o descontrole, e, portanto, não perca o foco. Convoque seus familiares para conversar a esse respeito, e principalmente, sobre o que farão depois que essa crise passar, porque ela vai passar. Você pode fazer uma divisão do seus sonhos em três modalidades: os sonhos de curto prazo (período de um ano), sonhos de médio prazo (até cinco anos) e, por fim, sonhos de longo prazo (superiores a 5 anos), fazendo já uma projeção de custos e os valores que deverão reservar mensalmente para poderem realizar os mesmos.

Por fim, fique atento às notícias e pronunciamentos do governo federal, estadual e municipal, pois você ficará por dentro dos apoios financeiros que serão disponibilizados para a população, o que lhe ajudará a saber o que priorizar.

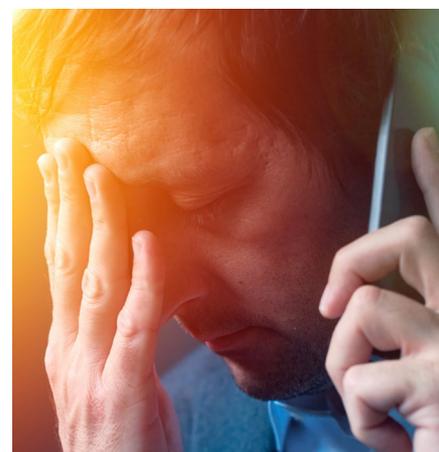
Prof. Esp. Alessandro Arraes Rodrigues

Graduado em Ciências Contábeis - UNICENTRO

Especialista em Educação Financeira Familiar

Docente do curso de Ciências Contábeis, Administração e Processos Gerenciais - UniFatecie

Controller do Grupo Educacional Fatecie



Redução proporcional da jornada de trabalho e de salário e suspensão temporária do contrato de trabalho

(MEDIDA PROVISÓRIA Nº 936, DE 1º DE ABRIL DE 2020)

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

1 Crise Financeira

Há 14 anos atuando na área contábil, é a primeira vez que me deparo com uma situação dessas. Medo e incertezas, quando nos encontramos em estado de calamidade pública. Além da sensação de preocupação constante com nossa saúde, ainda temos outros reflexos com a quarentena.

Nas últimas semanas, tivemos várias medidas provisórias e decretos publicados. Como método preventivo para este período, parte dessas medidas envolve a legislação trabalhista.

Diante da crise na economia, ocasionada pela quarentena no combate a COVID-19, os empresários enfrentam o reflexo das portas fechadas e das vendas escassas, sem saber como pagar os salários de seus empregados. Por isso, a Medida Provisória nº 936 veio como uma luz no fim do túnel.

2 Destaque

Entre tantas mudanças, destaco a Medida Provisória nº 936 de 1º de abril de 2020, que impacta diretamente aos empregadores e empregados. Representa um alento aos empregadores que ganham um tempo para organizar suas finanças, ao aguardar o retorno das atividades. Ao mesmo tempo, um alívio aos empregados que garantem

seus empregos por mais alguns meses.

3 Medida Provisória

A MP nº 936 é instituída pelo Programa Emergencial de Manutenção do Emprego e da Renda, e pode ser aplicado durante o estado de calamidade pública. Tem como objetivo preservar o emprego e a renda, garantir a continuidade das atividades laborais e empresariais, reduzir o impacto social decorrente das consequências do estado de calamidade pública e de emergência de saúde pública.

4 Solução temporária:

Os empregadores podem optar pela redução proporcional da jornada de trabalho e de salários ou suspender temporariamente o contrato de trabalho. Em qualquer das escolhas, ambas serão custeadas através do Benefício Emergencial da Preservação de Emprego e da Renda, com recursos da União.

5 Suspensão e redução:

A suspensão pode ser aplicada por no máximo 60 dias, e a redução da jornada de trabalho e salário podem ser aplicados em até 90 dias, optando pelas reduções de 25%, 50% e 70%.

O empregador tem o prazo de dez dias para informar ao Ministério da Economia a redução de salário ou a suspensão

temporária do contrato de trabalho.

6 Pagamento de auxílio:

O empregado irá receber a primeira parcela no prazo de 30 dias, contado a partir da data de celebração do acordo. O valor a receber terá, como base de cálculo, o valor mensal do seguro-desemprego. Após seu retorno o funcionário terá o mesmo tempo de suspensão ou redução da jornada de estabilidade na empresa.

Reflexão: Adotando essa medida, as empresas ganham um fôlego, tranquilizam e mantêm seus empregados. Diante dessa pandemia, ambos empregados e empregadores são prejudicados. Ambos precisam se conscientizar e se unir para, juntos, enfrentar as dificuldades.

Profª. Ms. Sirlene Siqueira Alves
MBA em Auditoria, Controladoria e Gestão Financeira
MBA em Gestão de Recursos Humanos
Mestre em Desenvolvimento de Tecnologia
Doutoranda em Ciências da Informação – UEL
Contadora no Escritório Lupe de Contabilidade Ltda.
Docente do curso de Ciências Contábeis da UniFatecie e UniBF

Informações completas:
MP Nº 936 de
1º de Abril de
2020:



Juntos
somos
mais
fortes.



Fatecie
GRUPO EDUCACIONAL

ESCOLA
fatecie
max

U UniFatecie
CENTRO UNIVERSITÁRIO

COLÉGIO
Fatecie
PREMIUM

U UniFatecie
PÓS-GRADUAÇÃO

44.3045.9898
www.fatecie.edu.br