



GUIA DE ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS

*DICAS DE CUIDADOS ESSENCIAIS
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19*



**COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
CCOP

A IMPORTÂNCIA DAS ORIENTAÇÕES E CONSCIENTIZAÇÃO

A crise da covid-19 afeta todos nós!

Mesmo quem não foi afetado diretamente pela covid-19 sofre com seus impactos sociais. No ano de 2020, enfrentamos muitos desafios e em 2021 não está sendo diferente. Doenças psicológicas ganharam bastante relevância nesse período de pandemia e modificaram completamente a nossa forma de viver, de cuidar da nossa saúde física e emocional, em que o novo “normal” é estar sempre atrás das telas, seja por uma videochamada no celular ou no computador.

A pandemia nos trouxe uma nova realidade na forma como lidamos com a nossa saúde. Mudou a nossa forma de ir às compras, mudou o formato dos nossos relacionamentos, como lidamos com todos os nossos sentimentos, hábitos alimentares e de vida. E sobre isso, do ponto de vista geral, podemos sentir o impacto de ter que lidar com todas essas questões que o novo cenário dos nossos dias tem deixado em nós.

Crises agudas de ansiedade e de pânico; angústia; medo da perda, da morte, do desemprego, das agressões físicas e psicológicas e do próprio isolamento social; fatores que também podem provocar diversas manifestações psicossomáticas (quando vários fatores somados causam efeitos negativos no psicológico de uma pessoa); mudanças comportamentais que levam a dificuldades relacionais no lar e nos empregos; stress; confusão; medo da vacina; ganho de peso – obesidade mórbida; uso intenso de bebidas e drogas.

Este guia é o jeito da Unimed Goiânia de apoiar você e sua família na busca por mais qualidade de vida em meio a pandemia.

Apresentamos informações úteis para promoção da saúde e prevenção de doenças, além de dicas de cuidados pessoais e que minimizam riscos de uma vida sedentária.

**BOA LEITURA E MUITA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL A TODOS!
LEMBRE-SE DE QUE ASSIM COMO OS MOMENTOS BONS QUE VOCÊ JÁ
VIVEU, OS RUINS E DIFÍCEIS NÃO DURAM PARA SEMPRE.**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Como está sua **saúde mental?**

Neste exato momento, diversas pessoas estão passando por alterações psíquicas, e tendo muitas dúvidas como você.

Medo de adoecer e morrer; perder as pessoas que amamos; perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido; ser excluído socialmente por estar associado à doença; ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena; não receber um suporte financeiro; transmitir o vírus a outras pessoas. É esperado também a sensação recorrente de: impotência perante os acontecimentos; irritabilidade; angústia; tristeza e depressão.

Em caso de isolamento, podem se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza. E muita atenção aos seus comportamentos e emoções para não ter medo de procurar ajuda profissional presencial ou on-line neste momento! Isso reforça também que as estratégias de intervenção em saúde mental são importantes “antes”, “durante” e “depois” da pandemia.

Não deixe de usar estratégias para resolver rápido as dificuldades que aparecem. **Todos estes sinais precisam ser avaliados por um profissional da área da Saúde: médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e outros.**



As estratégias de cuidado psíquico **em situações de pandemia recomendam:**



- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;

- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;



- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo: meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos;
- Investir e estimular ações solidárias;
- Planejar, sonhar. Tenha pensamentos positivos.;



- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;

- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;



- Fugir das “Fake News”. Buscar sempre fontes confiáveis de informação;
- Reduzir o tempo que passa em frente à TV, computador e celular.

Lembre-se que as ações de cuidado, particularmente na primeira fase da pandemia, auxiliam a não tornar crônicas as reações e sintomas considerados “normais” em uma situação “anormal”.

Suporte e técnicas de **enfrentamento**

A construção de confiança no serviço e nos profissionais de saúde é fundamental para amenizar um quadro de ansiedade. A intervenção deve ser centrada em estabilizar as emoções do paciente, ajudando-o a traçar um plano de autocuidado e resiliência.

Sugestões

- Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros.



- Reduza o tempo navegando nas mídias sociais, ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para informação.

- Pense em como deixar suas tarefas mais agradáveis: busque um ambiente tranquilo, preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas.



- Planeje atividades para o dia que não sobrecarreguem seu corpo e mente.

- Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.





- Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.

- Se você está preocupado com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça quais gastos são essenciais e quais podem ser cortados.



- Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras. Beba uma quantidade adequada de água diariamente.

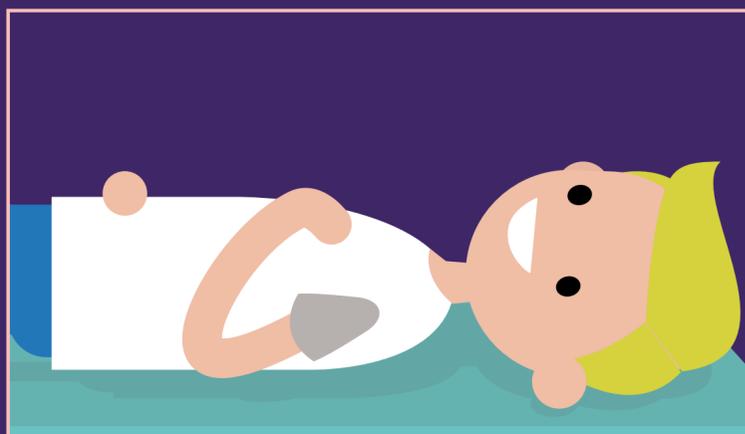
Relaxamento passivo, relaxamento progressivo e respiração diafragmática

Um estudo sobre a importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade utilizou três formas de tratamento em diferentes pacientes: respiração diafragmática, relaxamento progressivo e relaxamento passivo. Em todos os casos, o resultado foi positivo com redução dos níveis de ansiedade.

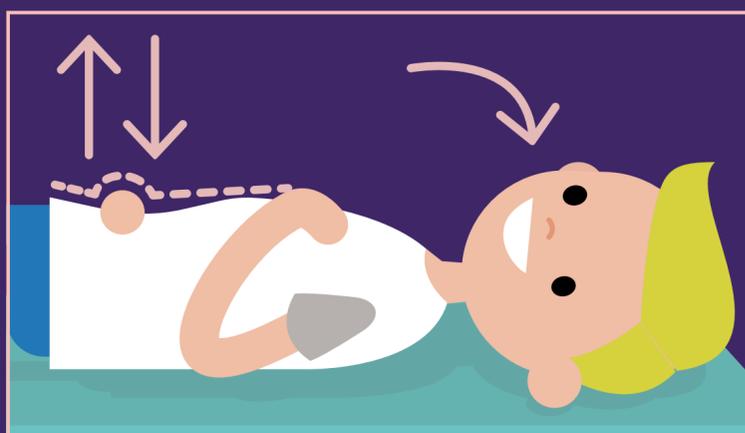
RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Na respiração diafragmática, o indivíduo deve prestar atenção na sua respiração, identificando os movimentos de inspirar e expirar com a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Em seguida, a respiração deve ser mais lenta e pausada: três segundos de inspiração, três segundos segurando o ar e seis segundos de expiração pela boca.

1 Deitado, coloque uma mão na barriga, logo acima do umbigo, e outra no peito.



2 Inale o ar lentamente, fazendo sua barriga se expandir.

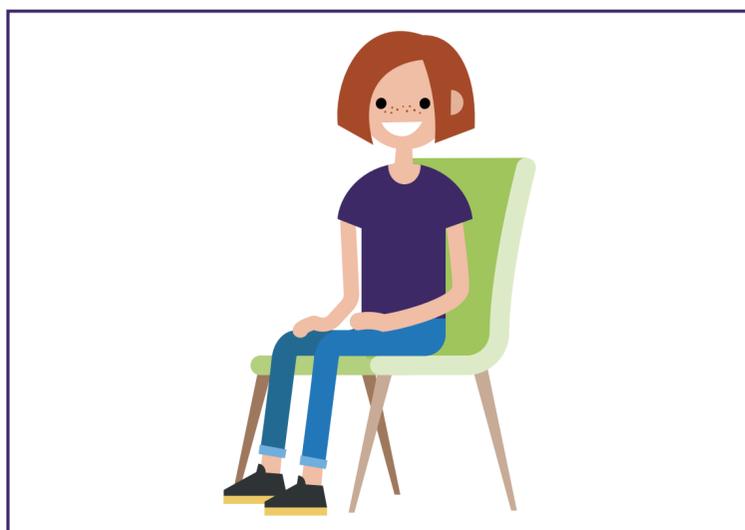


“Essa respiração impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular”, explicam os autores do estudo. Segundo os pesquisadores, a respiração diafragmática foi a técnica de relaxamento que obteve mais resultados na diminuição da ansiedade.

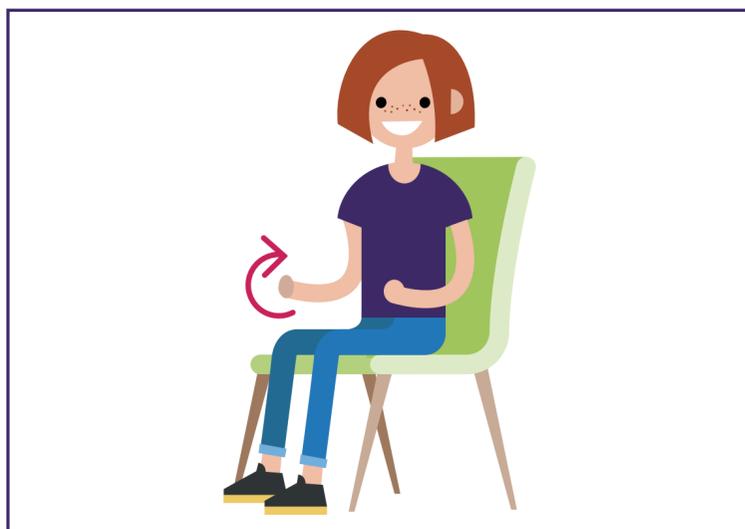
RELAXAMENTO PROGRESSIVO

A técnica de relaxamento progressivo aposta na contração seguida do relaxamento de conjuntos musculares para aumentar a percepção das áreas de tensão no corpo. Funciona da seguinte maneira: o paciente tensiona um grupo muscular (prestando atenção às sensações no local) e, após 10 segundos, relaxa rapidamente – observando as diferenças entre as duas etapas.

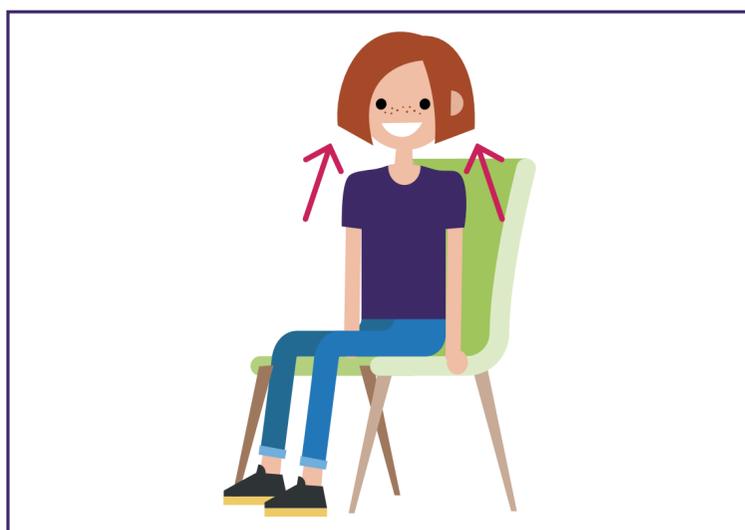
1 Sente-se numa cadeira e estenda os braços sobre os joelhos.



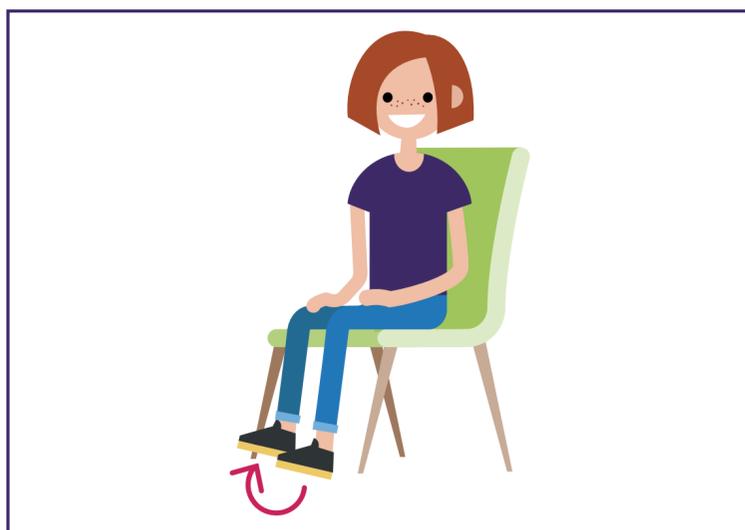
2 Contraia as mãos, fechando-as até sentir pressão e mantenha durante 10 segundos, depois solte e relaxe.



3 Encolha os ombros para cima, mantenha a tensão durante alguns segundos e depois descanse.



4 Estique os dedos dos pés para cima, mantenha a pressão alguns segundos, depois solte e relaxe.



RELAXAMENTO PASSIVO

Já o relaxamento passivo evita as tensões e foca apenas no relaxamento. Por isso, a técnica é recomendada para pessoas com algum tipo de restrição para tensionar a musculatura. Nesse caso, o objetivo é, atentamente, relaxar um membro muscular de cada vez.

Estratégias nutricionais de **enfrentamento da pandemia**

A pandemia mudou nossos hábitos alimentares e algumas pessoas têm tido dificuldade de manter bons hábitos alimentares enquanto outros estão aproveitando o momento para ressignificar a alimentação e nutrição da família! Um estudo europeu mostrou que na pandemia aumentou-se o consumo de alimentos industrializados, álcool e doces. Por outro lado, houve redução no consumo de frutas e vegetais. Mesmo no ambiente pandêmico e com medidas de restrições sociais, é importante mantermos uma alimentação saudável e equilibrada. ^{1 3}

Com isso, o cenário atual demanda um cuidado redobrado não só com a higiene, mas também com a alimentação. Uma vez que estar com as condições nutricionais em dia, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, para a manutenção e a recuperação da saúde. A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados. Uma alimentação adequada e saudável garante um bom fornecimento de nutrientes essenciais à manutenção do organismo. ^{1 2 3}



Confira abaixo algumas sugestões de práticas alimentares saudáveis

1 Escolha os alimentos:

Alimentos in natura ou minimamente processados são a base de uma alimentação saudável e nutritiva. Dê preferência a frutas, vegetais, grãos, castanhas, ovos, dentre outros.



2 A escolha dos alimentos:

Evite alimentos processados ou ultraprocessados. Estes produtos são ricos em sal, açúcares, gorduras, corantes e conservantes que podem ser prejudiciais à saúde como um todo.



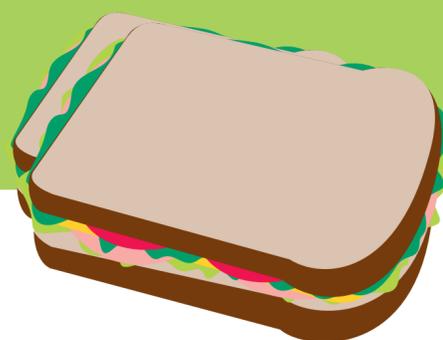
3 Utilize sal, açúcar e gorduras em pequenas quantidades:

Opte por temperos naturais como ervas, alho, cebola, salsa e coentro para diversificar e tornar mais saborosa a preparação.



4 Planeje-se:

Procure organizar sua rotina, estabeleça horários e prepare as principais refeições do dia de forma equilibrada. Evite substituir as grandes refeições por lanches de baixo valor nutricional.



Reforce os cuidados com a segurança alimentar e nutricional ²

Alguns cuidados são necessários para evitar a contaminação por meio dos alimentos.

1. Lavar as mãos com frequência, principalmente depois de:
 - Tossir, espirrar, coçar partes do corpo como os olhos, assoar o nariz, ou tocar a boca ou cabelos;
 - Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
 - Manusear objetos;
 - Ir ao banheiro.
2. Não compre ou use produtos com a embalagem danificada, rasgada, estufada, enferrujada, aberta ou amassada;
3. Faça a higienização adequada de superfícies, bancadas, utensílios antes e após a manipulação de alimentos;
4. Limpe bem as embalagens, antes de abrir ou guardar, com água e sabão e/ou álcool 70%. Frutas e vegetais podem ser higienizados com solução sanitária diluída ou produto de limpeza específico para este fim.
5. Atenção ao armazenamento dos alimentos e produtos. Mantenha-os com prazo de validade que vai expirar em espaço de tempo mais curto na frente dos demais, etiquete cada produto para facilitar a visualização da validade uma vez que tal informação pode ser apagada da embalagem durante a higienização.
6. Cozinhe bem os alimentos. Para os alimentos crus atente-se à higienização;
7. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Tanto na hora de preparar ou servir;
8. Em caso de sintomas gripais utilize máscara ao preparar os alimentos e servi-los.

Proteja a sua saúde, **fortaleça a sua imunidade**

- **Mantenha a rotina alimentar.**

Em função do isolamento social muitos têm dificuldade em preparar as refeições e optam frequentemente por algo que consideram mais prático e que já venha pronto. Procure desenvolver, exercitar e compartilhar habilidades culinárias.



- **Valorize alimentos e ingredientes regionais e da safra.**

Assim você poderá contribuir para o desenvolvimento econômico ao mesmo tempo que poderá desfrutar de alimentos saudáveis e saborosos.



- **Quanto mais natural, melhor.**

Uma alimentação de qualidade inclui alimentos frescos como frutas, verduras, legumes, castanhas e azeite. Frutas como goiaba, acerola, limão e laranja são alimentos ricos em vitamina C, com ação antioxidante que melhoram a resistência do sistema imune.

Além disso, o consumo de alimentos ricos em nutrientes, como vitaminas A, C e D, em minerais zinco, selênio, ferro, e em gordura saudável como ômega 3, estão entre os principais fortalecedores do sistema imunológico.

- **Faça escolhas melhores:**

– Vegetais verdes escuros: brócolis, couve e espinafre são ricos em ácido fólico e auxiliam na defesa do organismo, podendo ser encontrado no feijão, cogumelos (como o shimeji e o shiitake) e carne de fígado.



- Alimentos ricos em zinco: encontrado na carne, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico).
- Oleaginosas: além de zinco, as nozes, castanhas e amêndoas também são ricas em vitamina E e selênio.

- **Coma regularmente e com atenção.**

Com o isolamento social você está com mais tempo disponível em casa, então, procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

- **Prefira alimentar-se em lugares confortáveis.**

Escolha ambientes tranquilos (onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento) e limpos (a mesa e os utensílios devem ter sido higienizados antes da refeição).



- **Hidrate-se:**

A hidratação adequada desempenha papel fundamental na regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias tóxicas.

- **Evite situações de estresse e ansiedade.**

Invista em técnicas de relaxamento, exercícios de respiração e leitura.

- **Valorize suas horas de sono.**

Procure dormir de 7 a 8 horas por noite. Deixe o quarto bem arejado, sem luminosidade e barulho. Pratique a higiene do sono.

- **Exercite-se.** A prática regular de exercícios promove saúde e bem estar.



#dica e receitas para o dia a dia

Pão de leite em pó

Ingredientes:

- 1 ovo bem batido;
- 4 colheres de sopa de leite em pó lac free;
- 1 pitada de sal;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó.



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, despeje numa assadeira untada com óleo de coco e leve ao forno médio (180°) até dourar por cima.

#dica e receitas para o dia a dia

Cookie de aveia

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos finos;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral ou farinha de aveia;
- 1/2 xícara de chá de adoçante em pó para culinária ou açúcar de coco;
- 2 colheres de sopa de margarina light;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de essência de baunilha;
- 100g de uvas passas.



Modo de preparo:

Em uma tigela, junte a aveia, o adoçante, a farinha e o fermento. Acrescente a margarina e os ovos inteiros. Amasse até a mistura ficar homogênea. Junte a essência e o chocolate grosseiramente picado. Com o auxílio de uma colher de sopa, porcione a massa, formando bolinhas. Distribua-as numa assadeira untada e enfarinhada, deixando um espaço de 3 cm entre elas. Achate as bolinhas suavemente. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 25 minutos ou até os biscoitos começarem a dourar a superfície. Deixe esfriar.

#dica e receitas para o dia a dia

Pão de queijo light

Ingredientes:

- 2 copos de polvilho doce;
- 1 copo de queijo ralado;
- 2 colheres de sopa de requeijão light;
- 1 ovo.



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira untada. Asse em forno médio (180°C).

#dica e receitas para o dia a dia

Trufas de chocolate diet

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de leite em pó desnatado;
- 1 a 2 colheres de sopa de adoçante em pó;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó diet;
- 4 a 5 colheres de sopa de leite de coco light .

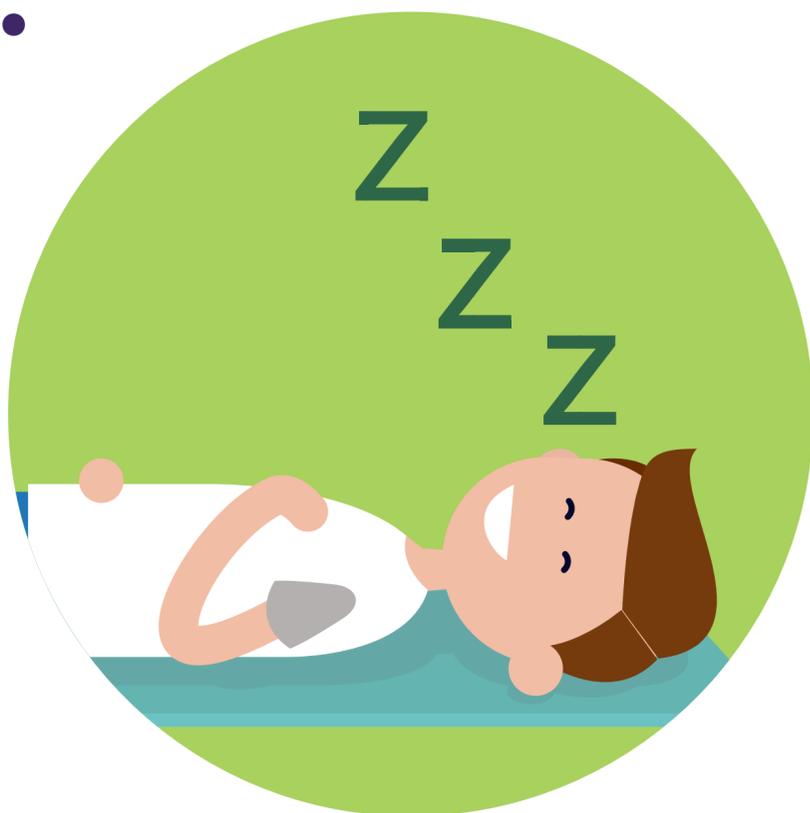
Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, faça as bolinhas, passe no chocolate em pó e coloque em forminhas de papel.



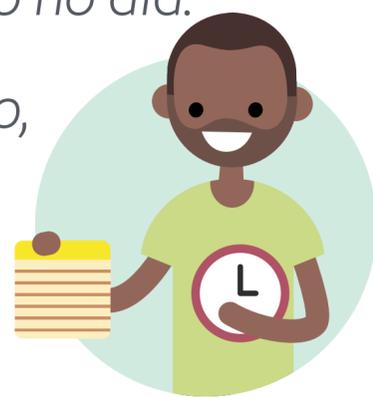
Valorize suas horas de sono.

- Ter um sono de qualidade melhora vários aspectos da nossa vida: memória, humor, energia e disposição, além de nos proteger contra várias doenças. Infelizmente, as consequências da pandemia como distanciamento social, preocupações e mudanças no ritmo de trabalho têm impacto negativo no sono. É estimado que até 40% das pessoas estão tendo dificuldades em ter uma boa noite de sono. E você, tem dormido bem?



PASSOS PARA HIGIENE DO SONO

- Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia.
- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independentemente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta de insônia na noite anterior (p.ex. 4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).
- Se você tem insônia, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de soneca ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas em pequenos cochilos.



- A prática frequente de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.
- Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar à insônia. Certifique-se de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.
- Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma ajudar muitas pessoas a pegar no sono. Evite comer aproximadamente 2 horas antes de dormir.
- Tomar um banho quente antes de dormir.
- Evitar ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, refrigerantes, chimarrão e alguns tipos de chá.
- Evitar fazer atividades muito estimulantes antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação e jogos on-line).
- Preferencialmente, usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama).
- Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento (p.ex. respiração).
- Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente (pode ler por alguns minutos, assistir um pouco de TV etc.).
- Após duas tentativas de pegar no sono, sem sucesso, recomenda-se que deite na cama e permaneça lá por mais 20 minutos, sem o objetivo de dormir. Nesse período poderá acabar dormindo.



Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS).

MEXA-SE



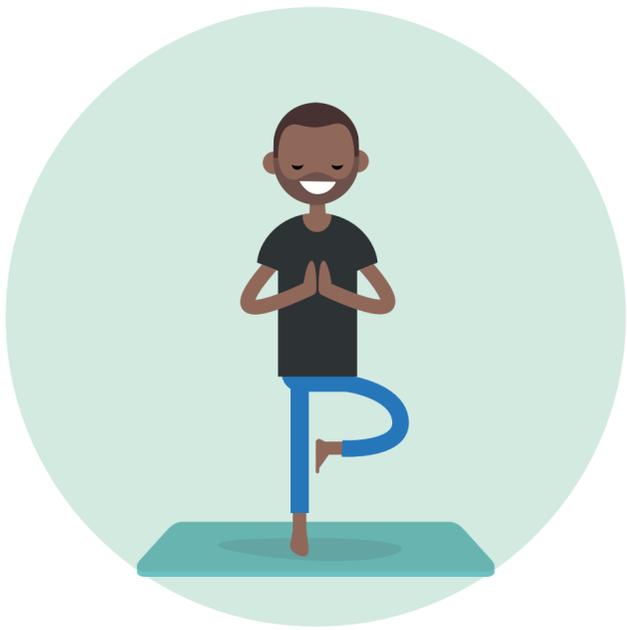
Há mais de um ano enfrentamos um inimigo invisível e perigoso que nos afastou parcial ou totalmente de nossas atividades de vida diária e dos nossos hábitos de prática de exercício físico. Restrições como, por exemplo, o distanciamento social tem nos privado não somente do convívio de pessoas que amamos como também no que se diz respeito às nossas atividades físico-funcionais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física semanal com intensidade leve a moderada ou 75 minutos para atividades físicas de intensidade elevada para indivíduos adultos saudáveis. Vale ressaltar que não é recomendado substituir as orientações médicas caso você possua alguma doença pré-instalada.

É possível manter-se fisicamente ativo em ambientes fechados.

Em tempos de pandemia torna-se um desafio manter-se fisicamente ativo, porém é necessário um esforço para adicionarmos a prática diária de alguma atividade física.

Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma!



Reduz risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, e alguns tipos de câncer.

EM CASA, PROCURE MANTER-SE ATIVO



Atividades domésticas como limpeza e jardinagem são formas de manter-se ativo dentro de casa.



Evite as comodidades da vida moderna! Abandonar o controle remoto estimula você a se levantar mais vezes do sofá e andar até a televisão. Abandone hábitos sedentários!



Procure subir e descer escadas! Saia do elevador um ou dois andares antes de chegar ao pavimento desejado.



Utilize a internet para buscar e aprender alguns exercícios físicos! Atualmente existem várias aulas disponíveis, com muito conteúdo gratuito para ajudar a sair do sedentarismo.

Escolha uma atividade física que te dá prazer!



Dança – Estimula movimento articular e condicionamento cardíaco; é prazeroso e melhora equilíbrio e coordenação motora.



Musculação – Estimula fortalecimento muscular, condicionamento físico e melhora o tônus muscular.



Exercícios aeróbicos – Promove ganho em sua capacidade física e melhora o condicionamento cardiovascular!

Se preferir atividades ao ar livre, proteja-se! Use máscara e evite áreas com aglomeração!

Atividades físicas ao ar livre como caminhadas, corridas, ciclismo e patinação são ótimas opções para manter-se ativo. Lembre-se que essas atividades devem ser acompanhadas SEMPRE do uso de MÁSCARA e o distanciamento social deve ser respeitado.



Cuidados essenciais com as crianças e adolescentes

Crianças têm uma forma diferente dos adultos de compreender a pandemia e de comunicar seus sofrimentos e pesares. É importante, portanto, pensar estratégias de cuidado específicas para elas. Algumas crianças negam completamente ou se mostram indiferentes quando confrontadas com situações que causam grande sofrimento, como o afastamento dos avós, pais que trabalham na saúde ou em trabalhos essenciais, colegas e professores da escola.

- O impacto emocional gerado pelo sofrimento agudo, quando não adequadamente manejado, pode ser tão grave que as crianças se recusem a falar sobre o que viveram. Ajude as crianças a encontrarem maneiras de expressar sentimentos, por meio de atividades criativas, como brincar e desenhar.

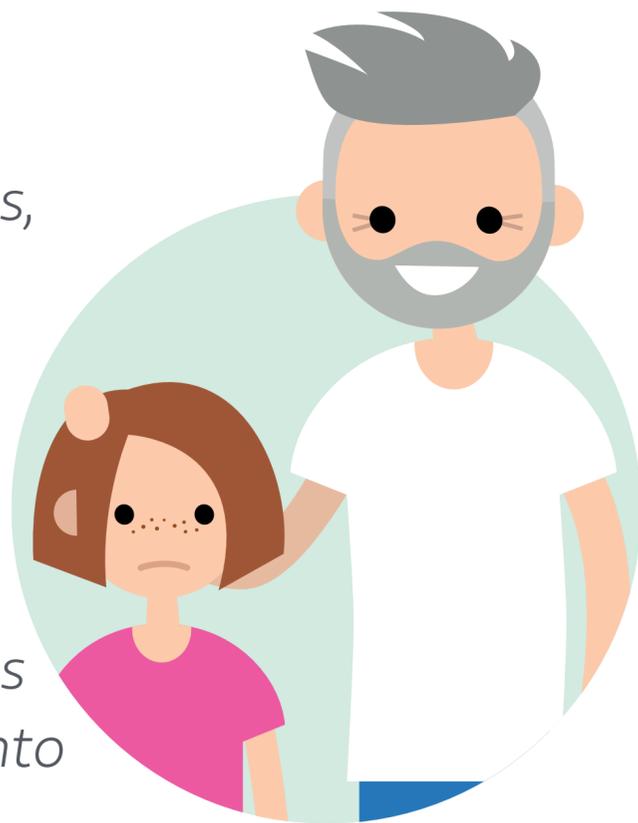


- Possibilite e estimule crianças e adolescentes a manterem consigo objetos pessoais (fotos, brinquedos, livros), que cumpram a necessária função de sustentação de suas ligações com a família, com a casa, com sua própria história.

- Procure ativamente fornecer meios para que crianças e adolescentes expressem pensamentos, sentimentos e percepções relacionados aos acontecimentos que vivenciam.



- Proteja crianças e adolescentes, garantindo-lhes o direito de viverem seus pesares, compartilhando com eles o que aconteceu de maneira simples, honesta e adequada à sua possibilidade de entendimento. Os recursos para lidar com o sentimento de medo se ampliam quando conseguimos dimensionar os riscos.



- Reassegure para crianças e adolescentes que eles não têm culpa dos acontecimentos que levaram à hospitalização.

REFERÊNCIAS:

Cartilha: SAUDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA PANDEMIA COVID 19.

<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%3%bade-Mental-e-Aten%3%a7%3%a3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%3%a7%3%b5es-gerais.pdf>

Médicos sem Fronteiras, www.msf.org.br

[https://www.paho.org/bra/covid19/](https://secad.artmed.com.br/blog/psicologia/como-aplicar-tecnicas-de-relaxamento-no-tratamento-de-ansiedade/Organização Mundial da Saúde (OMS - <a href=)), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>)

Revista de Ciênc. saúde coletiva. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil vol.25 no.9 Rio de Janeiro Sept. 2020 Epub Aug 28, 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RESOLUÇÃO N° 216, DE 15 DE SETEMBRO DE 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação

**<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>
<http://www2.ebserh.gov.br/documents/16756/4979882/MANUAL+DE+ORIENTA%C3%87%C3%95ES+NUTRICIONAIS+DURANTE+O+COVID.pdf/12dba32f-be2e-41ee-839f-abd2713716af>**

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª Edição. 2014

CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE – CONANDA. Recomendações para a proteção integral a crianças e adolescentes durante a pandemia do Covid-19. 25.03.2020.

Stay physically active during self-quarantine (who.int)

OMS disponibiliza guia para atividade física durante a quarentena - Nações Unidas - ONU Portugal (unric.org)

Atividade física para quem tem pouco tempo | Vida Saudável | Conteúdos produzidos pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Como sair do sedentarismo? Dicas simples que vão te ajudar a tomar essa iniciativa e movimentar-se | Vida Saudável | Conteúdos produzidos pelo Hospital Israelita Albert Einstein

Ferreira, M.J. et al. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19 Arq Bras Cardiol. 114(4):601-602. 2020.

Neto, O.L. et al, #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. Rev Bras Fisiol Exerc. 2020;19(2supl):S9-S19



COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?



somos
COOP»

Acesse:

www.unimedgoiania.coop.br

E conheça nossas unidades, serviços e muito mais.

Redes Sociais:

www.facebook.com/UnimedGoiania
www.instagram.com/unimedgoiania

T. (62) 3216-8000 / 0800-642-8008