

## ADAPTAÇÕES NO COTIDIANO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Atualmente o Brasil e o mundo todo vive uma realidade que impõe desafios em todos os setores. Com a pandemia do novo coronavírus grande parte dos brasileiros esqueceram as medidas de prevenção e cuidados com outros problemas de saúde pública, fato que deve alertar a população para as arboviroses. Ao contrário do que muitos pensam, o isolamento pode e deve ser usado para impedir a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, responsável pela transmissão de doenças como dengue, zika vírus e chikungunya (BRASIL, 2020a).

A Secretaria da Saúde do Estado do Ceará, por exemplo, em meio à pandemia do novo coronavírus desenvolveu a campanha “10 minutos contra o mosquito”, como forma de prevenção ao combate às arboviroses. O objetivo é mostrar à população dicas simples e fundamentais para evitar a proliferação do mosquito. A campanha pode ser acompanhada pelo link: <https://10minutoscontraomosquito.ceara.gov.br/> (BRASIL, 2020a).

Da mesma forma, a Secretaria de Estado de Saúde Pública do Pará (Sespa) lançou, nesta semana, a campanha “Em tempos de pandemia, não deixe o *Aedes aegypti* tomar conta do seu lar”, a campanha conta com algumas das medidas informadas através de um checklist da Sespa, para os usuários seguir. O checklist pode ser acessado através do link: <http://www.saude.pa.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Checklist-Dengue.pdf> (BRASIL, 2020c).

No estado do Piauí, apesar das atenções direcionadas ao combate ao covid-19, a Secretaria de Estado da Saúde (Sesapi), incentiva os cuidados para evitar a proliferação do mosquito, levando em consideração as doenças provocadas por ele. Segundo os dados epidemiológicos, houve uma queda de 56% no trimestre janeiro/março de 2020, em comparação ao mesmo período do ano de 2019.

Em entrevista realizada com o coordenador de vigilância epidemiológica do município de Picos Piauí, ele relata que: “Entre as dificuldades encontradas no combate a dengue em Picos, a principal é a falta de adesão da população em seguir as recomendações e orientações dos profissionais de saúde. Ações simples de realização diárias às vezes não são executadas pela população, tais como, manter os locais limpos e evitar água parada para evitar a proliferação do mosquito” e acrescenta que: “A vigilância epidemiológica trabalha em conjunto com a vigilância ambiental em ações permanentes de prevenção e combate ao *Aedes aegypti* por meio da mobilização da comunidade e da descentralização de informações e ações para a atenção básica, na qual a equipe de saúde da família fica responsável pelo monitoramento de sua área abrangente”.

# Corona vírus na terceira idade: a necessidade de adaptação aos novos tempos.



A pandemia do novo Corona vírus (COVID-19) é atualmente o maior problema de saúde enfrentado na última década. Recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o isolamento social é a forma mais segura de se prevenir dessa doença, sendo necessário uma adaptação a esse novo cenário, adaptação essa que todos os grupos sociais estão passando, em especial os idosos, por fazerem parte dos grupos de risco. Assim, mudanças nas formas de comunicação e realização de compras por aplicativos, são

novas formas utilizadas para facilitar a vida de todos diante do cenário atual e faz-se necessário a inclusão dos idosos nessa nova realidade.

Contudo, passados mais de 60 dias desde o início do isolamento social, os idosos são os que mais vem sofrendo e, para enfrentar esse período conturbado pelo qual esse público vem passando, algumas medidas são muito importantes:



Receberem o apoio emocional e prático necessário para realização de suas atividades diárias;



Acesso a informação do que está acontecendo de maneira clara e concisa, a fim de reduzir os riscos de infecção;



Caso o idoso seja um paciente com doença crônica, certificar-se que ele está tendo acesso aos medicamentos e dando continuidade ao tratamento



O mesmo deve ter uma rotina de suas atividades diárias, como: alimentação saudável, realização de exercícios, tarefas cotidianas e lazer (estes adaptados ao isolamento social)



## ADAPTAÇÕES NA ROTINA EM VIRTUDE DA PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

A pandemia causada pelo SARS-CoV-2 tem implicado o esforço físico e mental de todas as pessoas, desde crianças, jovens, adultos, idosos e todas categorias profissionais a se posicionarem

frente aos seus papéis no lidar com a COVID-19 na luta pela vida. Esse momento histórico em que estamos e que nos fez parar, ficar em casa (forçadamente), fez-nos também parar em “nossa casa interna”, parar em nós.



Crianças tiveram que fazer uso das tecnologias voltadas para o aprendizado e não apenas para diversão, lazer ou passa tempo. Estão tendo oportunidade de um maior tempo com sua família, curtindo brincadeiras em casa, aprendendo tarefas domésticas.



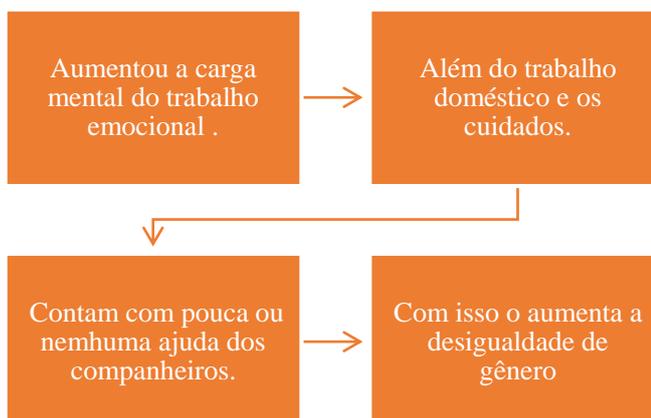
Os Jovens acostumados com uma rotina definida, seja ela de estudos, trabalhos ou diversão, também tiveram de se reinventar na Pandemia tendo em vista a mudança brusca na rotina impondo novos hábitos não muito agradável para o público. Os estudos e o Lazer foram adaptados para minimizar as consequências emocionais e físicas.



Os adultos, que são na sua maioria os responsáveis pela força laboral, carregam a responsabilidade de manter os serviços essenciais funcionando, e por isso, estão entre os mais acometidos pela doença por estarem mais vulneráveis e de terem contato com o vírus. A estes, a parada em todos os âmbitos fez desenvolver o lado mais sentimental no contexto familiar, dentre as atividades: diversão em família, mais tempo livre para cozinhar e aprender coisas novas, repensar na vida, refazer planos, entre outros. O trabalho em casa é uma alternativa para minimizar o embate econômico. Diante das dificuldades, em tempos de pandemia também é notório o aumento do desemprego e consequentemente desencadeamento de uma série de problemas sociais nos quais estão sendo assistidos pelas autoridades competentes.

Segundo dados divulgados em 2019 pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), mulheres dedicam em média 18,5 horas semanais aos afazeres domésticos e cuidados de pessoas, em comparação com 10,3 horas semanais gastas nessas atividades pelos homens. Além disso, a situação das mais de 11 milhões de famílias no Brasil compostas por mães solo, que podem não ter com quem compartilhar o trabalho dentro de casa. As medidas de contenção do novo coronavírus, como a suspensão de aulas e a exigência de que famílias fiquem em casa, têm deixado muitas mulheres ainda mais sobrecarregadas.

## O QUE MUDOU NA ROTINA DAS MULHERES EM ÉPOCA DE PANDEMIA?



Segundo a ONU Mulheres , as mulheres são essenciais na luta contra a covid -19, ao enfrentarem os desafios, como,profissionais da saúde, trabalhadoras domésticos e trabalhadoras informais. Elas são as mais afetadas pela crise.

## ALGUMAS ATITUDES PARA APOIAR A IGUALDADE DE GÊNERO

Compartilhe os cuidados em casa

Conheça os fatos da COVID 19

Eduque-se

Cuide da sua saúde mental

Acesse para mais informações: <https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response>.

# O PROPÓSITO DA RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E ALIMENTAÇÃO



A pandemia da COVID-19 tem se caracterizado como uma crise social global, que vem causando ou intensificando diversos problemas na população. A questão da pandemia em si aliada ao clima de incerteza e à necessidade de isolamento, tem promovido a ocorrência de sofrimento psíquico importante na população, com aumento dos casos de ansiedade, depressão, compulsões e obsessões (BRASIL, 2020). Diante disso, são demandadas iniciativas diversificadas para prevenir ou amenizar o sofrimento psíquico, entre as quais destacamos aqui a manutenção de uma alimentação saudável.

Diversos estudos têm buscado avaliar a relação entre alimentação e saúde mental, principalmente na prevenção de transtornos psicossomáticos. Segundo Andrade et al. (2018) a administração oral de Ômega-3, Magnésio, Vitaminas do complexo B e L-triptofano, revelam-se eficientes na redução dos sintomas da ansiedade. Alimentos ricos em triptofano, como: banana, ovos, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim, ajudam na síntese e no controle da serotonina no organismo, responsável por proporcionar sensações de bem estar (RODRIGUES, 2015; MACHADO; SOUZA; MEDEIROS, 2018). Nesse sentido, a junção de uma alimentação saudável com uma suplementação adequada pode proporcionar uma melhora significativa no organismo, além de contribuir para a recuperação e conservação da saúde, promovendo melhorias na qualidade de vida das pessoas. O quadro abaixo apresenta alguns nutrientes e sua função específica no tratamento dos quadros relatados, além de exemplos de alimentos onde podem ser encontrados

**Quadro 1: Nutrientes que auxiliam no tratamento da Ansiedade e Depressão.**

NUTRIENTE	FUNÇÃO	FONTE
VITAMINA D	Tem um papel no sono e nos ritmos Circadianos. Ela também influencia no crescimento neuronal, na proliferação celular no cérebro em desenvolvimento e embriogênese.	Peixes gordos (como salmão, atum, sardinha e cavala), gema de ovo, óleo de fígado de peixes, batata com sardinha, sanduíche com atum e omelete de forno.
MAGNÉSIO	Tem um papel no metabolismo energético, participando da formação e da utilização de energia. Também tem a função de ligação com o receptor da serotonina.	Castanhas, lanches com castanhas, nozes, amendoim, aveia, banana com aveia e cacau, vegetais folhosos escuros e abacate.
TRIPTOFANO	Tem a função de ser o precursor da serotonina, ou seja, o triptofano é convertido em serotonina.	Queijos, ovos, arroz integral, feijão, carne vermelha (carne de panela), peixe, aves e cacau.
ÔMEGA 3 e 6	São importantes constituintes das células do sistema nervoso.	Ômega-3: peixes de água fria (como salmão, arenque, cavala, sardinha e atum). Ômega-6: óleos vegetais (como de soja, girassol e milho).
ZINCO	Tem a capacidade de aumentar a sobrevivência das células do Sistema Nervoso Central (SNC).	Carne vermelha, frutos do mar, leite e derivados, amendoim, amêndoas, pasta de amendoim caseira e leite de amêndoas.

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL (a). Secretaria de Saúde do Ceará. Aproveite a quarentena para proteger sua casa do Aedes aegypti. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2020/03/24/aproveite-a-quarentena-para-proteger-sua-casa-do-aedes-aegypti85234/>>. Acesso em: 13/06/2020.
2. BRASIL(c). Secretaria de Saúde Pública. Sespa lança campanha de combate à dengue, zika e chicungunya. Disponível em: <<http://www.saude.pa.gov.br/2020/04/07/sespa-lanca-campanha-de-combate-a-dengue-zika-chicungunya/>>. Acesso em: 13/06/2020.
3. PORTAL DA SAÚDE. Secretaria de Estado da Saúde. Sesapi alerta para medidas de prevenção a dengue. Disponível em: <<http://www.saude.pi.gov.br/noticias/2020-04-30/9716/sesapi-alerta-para-medidas-de-prevencao-a-dengue.html>>. Acesso em: 13/06/2020.
4. 2020. Disponível em: <https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response>. Acesso em: 10 de Jun. de 2020..
5. FRIEDRICH EBERT STIFTUNG. A vida das mulheres em tempos de pandemia, 2020. Disponível em: <https://www.fes-brasil.org/detalhe/a-vida-das-mulheres-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em: 10 de Jun. de 2020.
6. HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. S. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**. v. 25, p. 1-10, 2020.
7. LIMA, Juliana Domingo. Quais os impactos da pandemia sobre as mulheres. **Nexo jornal**, 2020. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/03/24/Quais-os-impactos-da-pandemia-sobre-as-mulheres>. Acesso em: 10 de Jun. de 2020.
8. ONU MULHERES. In Focus: Gender equality matters in COVID-19 response.
9. WORLD ECONOMIC FORUM. Coronavirus: 9 ways you can support gender equality from your home, 2020. Disponível em: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/gender-equality-activism-coronavirus-covid19-pandemic>. Acesso em: 10 de Jun. de 2020.
10. XIAO, C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. **Psychiatry Investig**. v. 17, p. 175-176, 2020.
11. DELAS. Estudar em casa é um problema? Veja como ajudar seu filho com 5 dicas. 2017. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <<https://delas.ig.com.br/filhos/2017-09-18/criancas-estudar-casa.html>>.
12. PAIS E FILHOS. 4 brincadeiras para fazer dentro de casa em dias frios e chuvosos. 2019. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <<https://paisefilhos.uol.com.br/crianca/4-brincadeiras-para-fazer-dentro-de-casa-em-dias-frios-e-chuvosos/>>.

13. ISTOCK BY GETTY IMAGES. Acessado: 12 de Junho de 2020. Disponível: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/sorrindo-jovem-no-celular-gm184340682-17380713>>.
14. FREEPIK. 2017. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <[https://br.freepik.com/fotos-gratis/jovem-estudando-sozinho\\_1268784.htm](https://br.freepik.com/fotos-gratis/jovem-estudando-sozinho_1268784.htm)>.
15. PH. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <<https://pxhere.com/pt/photo/1504781>>.
16. MURAL. Mulheres criam rede no Capão Redondo para oferecer apoio psicológico e doar alimentos. 2020. Acessado: 12 de junho. Disponível em <https://www.agenciamural.org.br/mulheres-criam-rede-no-capao-redondo-para-oferecer-apoio-psicologico-e-doar-alimentos/>.
17. EDIÇÃO DO BRASIL. Idosos devem praticar exercícios mesmo em isolamento doméstico. 2020. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <<http://edicaodobrasil.com.br/2020/04/16/idosos-devem-praticar-exercicios-mesmo-em-isolamento-domestico/>>.
18. PENSAR BEM VIVER BEM. 7 dicas de casais que ficaram a vida toda. 2017. Acessado: 12 de junho de 2020. Disponível em: <<https://pensarbemviverbem.com.br/7-dicas-de-casais-de-idosos-que-ficaram-a-vida-toda-juntos/>>.

**Informativo produzido pelos Grupos Tutoriais do PET  
saúde/Interprofissionalidade UFPI/MS/SMS, Picos, Piauí, Brasil.**