

Casos Atualizados

| BRASIL | Confirmados | | Óbitos nº | Óbitos % | | | |
|-----------------|-------------|----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|----------|
| | 2.433 | | 57 | 2,4% | | | |
| Casos | Cidades | Ouricuri | Santa Maria da Boa Vista | Petrolina | Salgueiro | Serra Talhada | Floresta |
| Descartados | | 01 | 00 | 11 | 04 | 02 | 00 |
| Em Investigação | | 01 | 00 | 08 | 06 | 00 | 01 |
| Confirmados | | 00 | 00 | 02 | 00 | 00 | 00 |

Atenção

Nesta quarta-feira (25), Pernambuco possui 46 casos do novo coronavírus e a primeira morte pela doença no Estado.

Ninguém é uma ilha.

Ninguém é uma ilha, estamos conectados ao outro desde que nascemos até o fim de nossas vidas. Esta é uma verdade, trocamos afetos e emoções com os demais. Isso se dá de diversas formas, inclusive, presencialmente ou virtualmente.

Existe uma necessidade virtuosa de encontro com o outro. Somos chamados a conviver. Isto faz de nós humanos. Mas, o momento pede um pouco mais de nós, pede cautela e que nos afastemos fisicamente uns dos outros, e estejamos mais conectados virtualmente.

Tempos modernos: As informações chegam numa velocidade tremenda e digerir tudo isso não é tarefa fácil. Os dias se passam e nessa dinâmica de isolamento, se não tivermos atentos ao nosso estado físico e mental, poderão surgir: a sensação de vazio, de que falta algo a ser feito, de tristeza, de inoperância ou até mesmo de impotência.

Não fomos ensinados sobre a construção de práticas de ócio criativo, nem de ações que nos envolvam em atividades relaxantes e produtivas, que nos ativem ao nível mais subjetivo, de autoconhecimento quanto aos nossos limites, imperfeições e também potencialidades.

No entanto, o momento é bastante oportuno para podermos aprender coletivamente sobre novas formas de ser e estar na sociedade. Desse modo, o encontro consigo deve gerar criatividade. Desafiamos você a ser protagonista nesta nova condição de isolamento social:

- Busque romper com a ideia de que o isolamento social possa ser algo ruim;
- Atualize a sua agenda pessoal e faça novos projetos de vida;
- Cuide de si e conheça-se melhor;
- Reinvente-se e deixe que isso reflita também no seu lar;
- Promova atitudes de solidariedade, de cuidado, de amor, de esperança;
- Estimule a resiliência dos pares, de forma responsável.
- Vá além do físico: esteja junto dos seus familiares, amigos e da comunidade, mesmo que de forma virtual;
- Cuidemos uns dos outros. Apesar de tudo isso que está acontecendo, sejamos pontes!

Psicólogos do IF Sertão Pernambucano

Como você higieniza os alimentos?

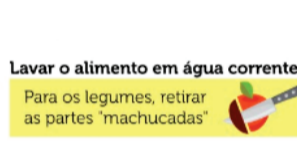
Cuidados com a higienização da água e dos alimentos são primordiais para evitar a contaminação por vírus, bactérias e fungos. Manter os alimentos em temperatura adequada também é importante para evitar a multiplicação de microrganismos. A seguir estão algumas orientações para garantir a segurança higiênico – sanitária dos alimentos.

Consumo seguro de água de beber:

- 1- Filtre, ferva ou beba água mineral
- 2- Se não for possível, utilize hipoclorito de sódio para sanitizar a água: 2 gotas de hipoclorito de sódio (2,0 a 2,5%) ou água sanitária (sem alvejante) para cada 1 L de água de beber.

Higienize os alimentos que serão consumidos crus:
Como higienizar frutas, verduras e legumes


1
Lavar bem as mãos antes de manipular o alimento



2
Lavar o alimento em água corrente
Para os legumes, retirar as partes "machucadas"



3
Deixar de molho em uma solução de água e hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos. Essa solução deve ser de 200ppm (uma colher de sopa para um litro)
Para produtos que têm recomendações específicas no rótulo, é sempre bom segui-las



4
Enxaguar



5
Secar bem
Frutas e legumes em papel toalha e folhas em centrifugas

DICA: A água sanitária sem alvejante (apenas hipoclorito de sódio) também pode ser utilizada.
Veja no rótulo do produto a orientação para desinfecção da água e dos vegetais. Somente o cloro é capaz de eliminar microrganismos. Não utilize vinagre e bicarbonato.

Fonte imagem: <https://bit.ly/3brLLgB>

Não consuma alimentos mal cozidos ou mal passados;
Conserve os alimentos em temperaturas seguras:

- 1- Mantenha os alimentos prontos refrigerados ou aquecidos acima de 60°C: essas temperaturas inibem a multiplicação de microrganismos;
- 2- Garanta que os alimentos atinjam temperaturas superiores a 70°C durante o cozimento;
- 3- Refrigere os alimentos rapidamente após o cozimento;
- 4- Não armazene sobras de alimentos na geladeira por mais de 3 dias.
- 5- Se for pedir comida delivery: opte por locais que preparem a comida na hora e garantam a higienização correta dos ambientes, utensílios e alimentos. Se o local tiver nutricionista, é ainda melhor!

Não se esqueça de higienizar as mãos:

- 1- Antes de manusear alimentos prontos para consumir e após manusear alimentos não higienizados ou crus;
- 2- Antes de comer.

Lembre-se de higienizar os utensílios e superfícies:

- 1- Após lavar com água e sabão: imergir em água dorada e enxaguar em seguida OU aplicar álcool a 70% e deixar secar.
- 2- Higienização das embalagens: quando não for possível retirar o conteúdo e guardar em outro recipiente limpo, lave a embalagem com água e sabão e faça a desinfecção com álcool a 70% ou água sanitária.


Dez passos para uma alimentação adequada e saudável (Guia Alimentar para a População Brasileira)

- 1- Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3- Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Nutricionistas do IF Sertão - PE

Não saia de casa, mas se precisar sair tome os devidos cuidados

- 1** Ao sair, coloque uma camisa de manga longa.
- 2** Prenda o cabelo e evite usar acessórios como brincos e anéis
- 3** Se estiver com gripe ou tosse coloque uma máscara pouco antes de sair.
- 4** Evite utilizar o transporte público.
- 5** Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.
- 6** Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar nas superfícies.
- 7** Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.
- 8** Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos cubra a boca com o braço.
- 9** Evite usar dinheiro em espécie. Se necessário higienize suas mãos imediatamente.
- 10** Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.
- 11** Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.
- 12** Mantenha distância das pessoas.

Quer saber mais sobre o novo coronavírus?

Acessem: <https://bit.ly/33KNsDb>