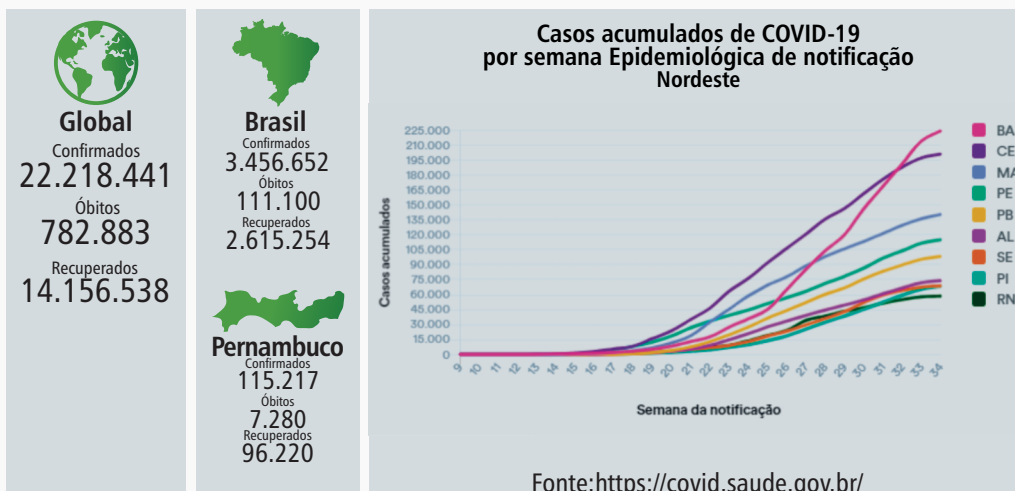




**Casos Atualizados**



Casos	Cidades	Ouricuri	Santa Maria da Boa Vista	Petrolina	Salgueiro	Serra Talhada	Floresta
Em Investigação		--	34	427	91	74	16
Confirmados		326	103	3.861	765	2.877	159
Descartados		--	--	28.631	2.275	10.674	180
Recuperados		233	77	2.675	441	2.500	138
Óbito		12	00	71	19	44	03

**A necessária indissociabilidade do trabalho (remoto) e o cuidado (de si)**

De fato, a pandemia vem provocando uma diversidade de impactos no mundo, (re)velando uma série de vulnerabilidades e potencialidades. As medidas de prevenção ao novo coronavírus, empregadas pela OMS, por meio do distanciamento social, isolamento social ou quarentena, vêm demandando demasiada atenção dos diferentes segmentos sociais, afetando seus itinerários e quem os executam.

A nossa liberdade limitada associada ao sentido de cuidar de si e do outro também se aliou a carga excessiva de trabalho em nosso lar, expondo consequências sobre a nossa saúde. Com o passar dos meses colhemos alguns reflexos das sensações e respostas às demandas que o mundo vem nos apresentando e que (con)vivemos... É importante que tomemos consciência de que continuamos fazendo parte dessa natureza e que, enquanto humanos e independente do contexto o qual estamos inseridos, somos seres integrais e não máquinas. É necessário que nos atentemos às situações de risco até para ativarmos aquilo que compreendemos enquanto fator(es) de proteção e cuidado, e nesse caso os riscos ocupacionais em nossa casa podem se mostrar mais acentuados e talvez atenuados pela sensação de solidão, comprometendo também a saúde mental.

Boff (1999) ao tratar do ser-no-mundo expõe duas formas de estabelecer essa relação: o trabalho e o cuidado. Pelo trabalho, nós agimos dentro de uma determinada realidade, interagindo com tudo aquilo em volta, buscando não só sobreviver, mas realizar desejos e interesses, em geral satisfeitos pela relação de dominação. Já pelo cuidado, a relação é dialética, horizontal, participativa, respeitosa e de valorização de todos os seres frente às suas particularidades.

Nessa perspectiva, identificar os modos de dominação (de si mesmo e do outro) pode ser essencial para a sua saúde, e entender que é necessária a intervenção sobre essas não significará que estará produzindo ou trabalhando menos, mas respeitando necessidades e dinamicidades pessoais e coletivas. Então, precisamos nos observar (corpo e mente), assim como nossas relações, nos conhecer, respeitar nossos próprios limites e vulnerabilidades e

daqueles com quem con-vivemos, mesmo remotamente.

Romper essa relação de dominação é difícil frente ao emaranhado de questões que atravessam a nossa constitucionalidade (seja por aspectos pessoais, históricos, sociais, culturais, filosóficos, ocupacionais, entre outros). Mas entender que é preciso reconhecer as suas vulnerabilidades deve ser encarada como uma atitude de bastante coragem e não de covardia ou fracasso.

Nessa (auto)avaliação, alguns e algumas necessitarão de ajuda, de espaços e pessoas para falar e escutar sobre a sua relação com sua(s) realidade(s), a(s) mesma(s) que podem estabelecer uma sensação de "sequestro" (seja de forma consciente ou inconscientemente) e, conseqüentemente, gerar sofrimento mental e físico, porque atinge a auto estima, estressa, desvaloriza, faz somatizar, dentre outras sensações e sentimentos possíveis. Observar o quando, quem e onde podemos nos sentir seguros e confortáveis também deve ser visto como produção, pois estaremos produzindo vida(s).

Interessante, na escola refletimos tanto sobre projetos de desenvolvimento sustentável, que lugar o trabalho e suas relações vem ocupando nessas produções, ainda mais nesse contexto em que nos encontramos?

(Re)xistir com e pelo trabalho, tendo o cuidado enquanto eixo organizador de nossas práticas e atitudes, e não somente reservado a uma parte de nosso dia, é uma forma de não continuarmos excluindo o campo do trabalho da dimensão do prazer e do afeto e, portanto, da saúde mental, principalmente porque esse se associa à necessidade preservar a dignidade e igualdade das pessoas.

Desejamos seguir sendo territórios vivos, rede de (inter)subjetividades, sententes (como nos prestigia Guimarães Rosa em uma passagem do "Grande Sertão: Veredas") e, por isso, devemos também nos tornar tecnologias de trabalho saudáveis, ainda que em nossas casas.

Referência  
Boff L. Saber cuidar: ética do humano compaixão pela terra. Petrópolis (RJ): Vozes; 1999.

**Orientações nutricionais para o controle do diabetes e da hipertensão arterial**



- Faça, em média, 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Comer regularmente favorece o controle da glicemia. EVITE pular refeições, principalmente o café da manhã, longos períodos em jejum podem provocar hipoglicemia e complicações decorrentes desta.

- Consuma verduras diariamente. Dar preferência ao consumo de salada crua (variar os tipos de verduras por dia, no mínimo 3 tipos). Ao optar pela salada cozida dar preferência à preparação no vapor, pois ajuda a concentrar os nutrientes.

- Consumir 4 a 5 porções de frutas variadas diariamente. Consuma laranja ou tangerina com bagaço – aumentando o consumo de fibras. Coma no mínimo 4 porções por dia (ex: ½ fatia de abacaxi; 1 unidade de maçã; 1 fatia de melão; 1 fatia pequena de melancia).

OBS: NENHUMA FRUTA É PROIBIDA mas evite aquelas muito maduras, uma vez que apresentam quantidade maior de frutose (açúcar da fruta) e o excesso pode contribuir para o aumento da glicemia.

DICA: sempre que possível combine o consumo de frutas com cereais ricos em fibras como: aveia, linhaça, chia e granola diet. Exemplo: banana + aveia, mamão + linhaça ou chia, maçã + granola diet...

- Após o almoço prefira o consumo de frutas in natura ao invés de sucos, caso opte pelo suco NUNCA CONSUMIR SUCO ARTIFICIAL (suco de caixa, suco em pó, em garrafa, lata, etc). Escolha sempre os naturais da fruta, preferencialmente, ou da polpa.

- Prefira consumir os líquidos sem açúcar. Mas se necessário, substituir o açúcar comum por um adoçante artificial. Dê preferência aos adoçantes à base de Stevia (natural) e sucralose. Evite os adoçantes à base de sacarina sódica e ciclamato de sódio se for hipertenso.



- No horário do almoço consumir arroz e feijão todos os dias, preferencialmente. Consumir peixe, carne, frango sempre cozidos, grelhados na assadeira vigorosa ou grill ou assados no forno. EVITE fritos no óleo, azeite, manteiga ou margarina.

- Evite comer frituras (carnes torradas e fritas no óleo e salgadinhos);



- Evite carnes ricas em gordura e defumadas (charque, carne do sol, toucinho, bacon, figado, língua, bucho). Retire a gordura aparente das carnes e retire a pele do frango antes de cozinhar.

- Evite doces, pão branco, bolos, biscoitos, batata inglesa (batatinha) e farinha de mandioca, pois esses alimentos são pobres em fibras e podem fazer mal para quem tem constipação, além de ajudar a aumentar os triglicérides e terem a capacidade de elevar a glicemia.

- Dar preferência ao consumo de alimentos integrais (arroz integral, macarrão integral, macaxeira, inhame, batata doce). Não consumir biscoitos, mesmo que seja integral, pois contém grande quantidade de gordura e SAL.

- Evitar associar várias fontes de carboidratos na mesma refeição, mesmo que sejam complexos, como por exemplo, a junção de raízes com pão.

- Consumir diariamente cereais integrais (no mínimo duas colheres de sopa) - Aveia, linhaça, chia, granola etc. Sugestão: Consumi-los junto com frutas, iogurtes desnatados etc.

- Ingerir 3 porções de leite ou derivados DESNATADOS OU SEM GORDURA (queijo Ricota, queijo Minas frescal, iogurte desnatado, leite desnatado) ao dia.

**Alimentos com elevado teor de sódio/sal que devem ser evitados:**

- Temperos prontos;
- Caldos ou extratos de carne ou galinha;
- Sopas de pacote ou enlatadas;
- Catchup, maionese, mostarda;
- Molho de soja (shoyu), molho tártaro;
- Mortadela, presunto, queijo mussarela, salame;
- Linguiça e salsicha;
- Peixes processados e salgados
- Enlatados (alcaparra, azeitona, picles, palmito etc.);
- Creme vegetal, margarina ou manteiga com sal;
- Salgadinhos industrializados (amendoim, batata frita, castanhas com sal etc.).
- Gordura animal (banha, toucinho, bacon)

**Substitua o sal comum pelo de ervas**

- Sal de Ervas
- Sal Marinho (1 xícara de chá)
- Manjeriço desidratado (1 xícara de chá)
- Salsa desidratada (1 xícara de chá)
- Orégano (1 xícara de chá)
- Alecrim desidratado (1 xícara de chá)

**Referências**

CUPPARI, Lílian. Nutrição Clínica no Adulto. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar - Nutrição - Nutrição Clínica no Adulto - 3ª Ed. 2014 - Lillian Cuppari.  
Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. -- São Paulo: Editora Clannad, 2017. ISBN: 978-85-93746-02-4.

**Dicas:**

Use temperos naturais (alho, cebola, cebolinha, louro, manjeriço, orégano, pimenta, salsa, vinagre etc.);  
Não utilizar creme vegetal, margarina, manteiga ou óleo no preparo dos alimentos;  
Tire o saleiro da mesa.

**Modo de preparo:**

Bata os ingredientes no liquidificador. Guarde em pote de vidro bem fechado. Utilize no lugar do sal comum.

**Beba água!**

Recomenda-se 35ml/kg/dia. Exemplo, uma pessoa de 50kg deve beber em média 1.750 ml (50x35) de água por dia.

