

12^a edição

BOLETIM INFORMATIVO

28 de julho de 2020

O boletim informativo de hoje (28/07/2020) da Sala de Situação COVID-19 da UNESC apresenta as informações e ações mais recentes da nossa Universidade, diálogos com a comunidade acadêmica, reportagem especial sobre imunidade e fake news sobre alimentação, além dos dados mais recentes da pandemia da COVID-19 no mundo.

REGISTRE AQUI A
SUA DÚVIDA:

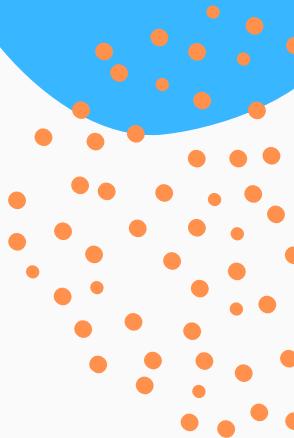


SUMÁRIO

Circulação dos estudantes.....	1
Capacitação e entrega de EPIs.....	1
Atividades realizadas pela equipe da Sala de Situação.....	1
Diálogos pelo campus.....	3
Fique atento às notícias.....	4
SOS Unesc COVID-19 e Acolher.....	5
Especial: <i>Fake news</i> , alimentação e imunidade.....	6
Boletim epidemiológico.....	9
Realização.....	10

Circulação dos estudantes

Nesta terça-feira (28/07) estima-se que 2.488 acadêmicos circulem na Universidade.



Capacitação e entrega de EPIs



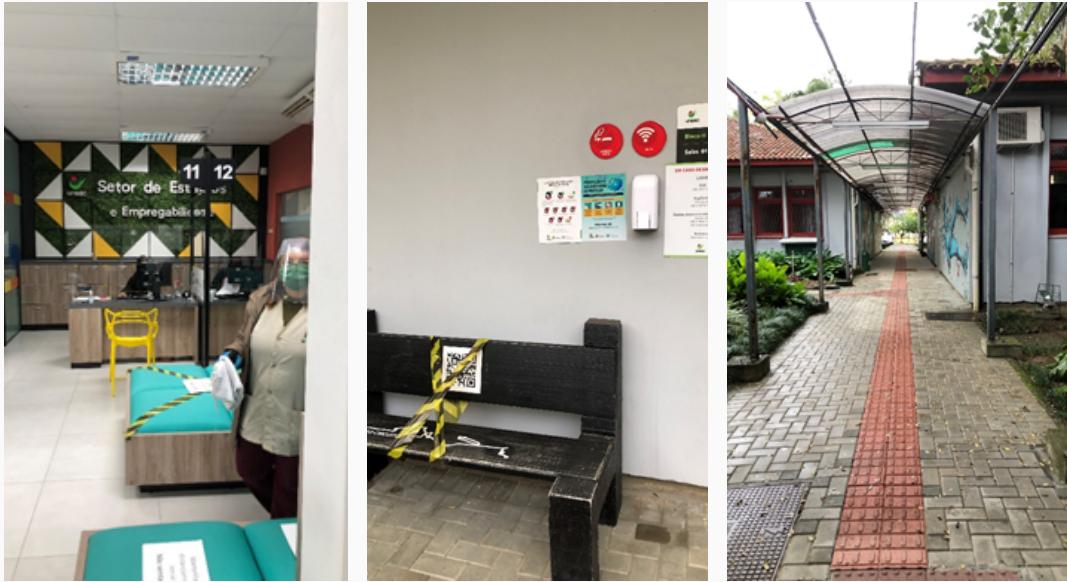
Entre a noite de segunda-feira (27/07) e esta terça-feira (28/07) foi realizada 1 capacitação, sendo 10 capacitados entre docentes, acadêmicos e colaboradores.

Atividades realizadas pela equipe da Sala de Situação

A equipe da Sala de Situação COVID-19 acompanhou as atividades realizadas entre sábado e segunda-feira no campus da nossa Universidade. Veja todas as ações:



- Visita aos blocos R1, R2, S e Clínicas Integradas, além da CENTAC, biblioteca, academia, laboratórios da área da saúde e blocos A ao N da Universidade para verificação do funcionamento dos protocolos de prevenção;
- Diálogos com a comunidade acadêmica;
- Bate papo com colaboradores;
- Manutenção do distanciamento entre os bancos do campus.



Fotos das atividades desenvolvidas pela equipe da Sala de Situação COVID-19.

Diálogos pelo Campus

Confira o relato de nossos colaboradores!

Ana Paula Cardoso Andrade - Assistente administrativa CENTAC

"Me sinto segura vindo ao trabalho, devido as medidas de segurança adotadas: álcool gel, máscara e fluxo de trabalho diminuído, agora que são feitos agendamentos para os atendimentos."



Marília Schultz Borges - Professora do curso de Farmácia

"Nas aulas está tudo certo, sinto segurança de estar retornando. A turma foi dividida, sendo apenas 12 alunos no laboratório. Sempre tento alerta-los sobre o distanciamento ideal, porém, antes da pandemia muitas das medidas de segurança já eram comuns nos laboratórios."



Zoé Paulina Feuser - Professora do curso de Farmácia

"Está bem tranquilo, a Universidade nos oferece todo suporte necessário. Os laboratórios estão bem preparados para receberem uma quantidade menor de alunos, estamos realizando mais aulas práticas, porém, com quantidade reduzida de pessoas. Estas ações nos deixam ainda mais seguros."



Fique atento às notícias!

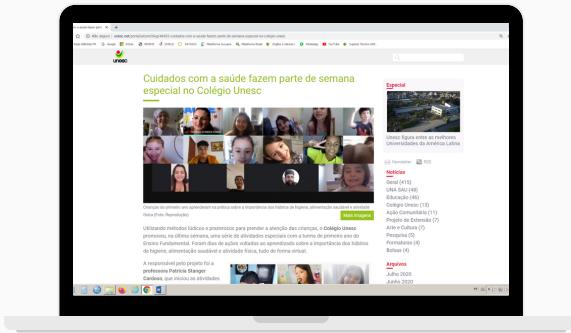
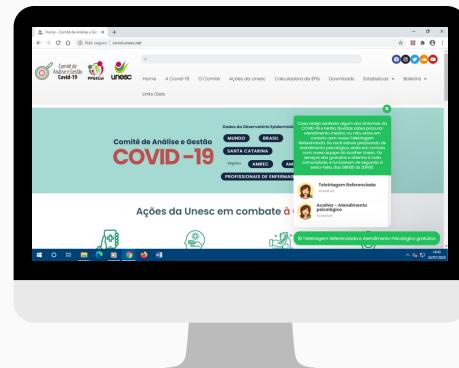
Você conhece os canais de notícia da Universidade? Fique atento a tudo que acontece no campus!



Possuímos conteúdo informativo nos destaques relacionados a COVID - 19.



Acesse covid.unesc.net e fique por dentro das informações da pandemia.



Confira todas as atividades que ainda estão acontecendo pelo campus!

SOS Unesc Covid-19



A Unesc possui um sistema de teletriagem referenciada para suspeitas de coronavírus. São 72 residentes e 14 professores da área da saúde e 24 professores médicos à disposição no programa. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: (48) 99183-8663

A Unesc possui um sistema de teleatendimento de saúde mental em tempos de Covid-19.

O programa conta com psicólogos residentes à disposição para atendimento pontuais à população. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: (48) 99644-1887



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc

residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Fake news, alimentação e imunidade

Em tempos como este em que tanto se fala de coronavírus e infecções virais, uma outra temática tão discutida quanto é a imunidade. Andando em paralelo, podemos citar todas as grandes notícias sensacionalistas envolvendo alimentação e como esta pode aumentar a potência de nossas defesas. Mas você sabe o que é e como funciona nossa imunidade?



Nosso sistema imune possui três níveis de defesa, a física, inata e adaptativa/adquirida.

O primeiro mecanismo de defesa a impedir que infecções virais acometam nosso organismo, é a barreira física, composta por pele e secreções mucosas. Quando os agentes patógenos conseguem penetrar a barreira física, o segundo nível de defesa, conhecido como sistema imune inato é acionado.



Ele age de modo generalizado, não possuindo “armas” específicas para derrotar aquele agente invasor. Além disso, as células desse sistema são responsáveis por ativar o terceiro e último mecanismo de defesa, o sistema imune adaptativo/adquirido. Este, por sua vez, desencadeia um ataque imunológico específico para o agente invasor, por já conhecê-lo através de um contato anterior proveniente por infecções indesejadas ou por vacinas.

Agora que você já sabe como funciona o nosso sistema de defesa, podemos desmistificar algumas *fake news* sobre alimentação e imunidade.

Primariamente, é importante ressaltar que não existe forma milagrosa para melhorar nosso sistema imunológico.



O shot imunidade NÃO EXISTE.

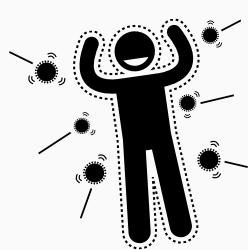
No entanto, sua popularidade é decorrente do fato de que seus constituintes possuem alguns benefícios à saúde.

O gengibre, por exemplo, é conhecido por sua ação contra náuseas, vômito e dor, porém as evidências que sustentam estas ações e outras relacionadas ao sistema imune, são desiguais. Já a cúrcuma tem sido estudada por seus possíveis efeitos ao nosso organismo, como ações anti-inflamatórias e imunomoduladoras. Todavia, há inconsistências expressivas nos estudos que investigam estas ações, seja os modelos *in vitro*, animais ou humanos.

Por outro lado, a vitamina C possui benefícios imunológicos. Porém, estes são facilmente alcançados com uma alimentação equilibrada nutricionalmente, não necessitando de suplementos. Para isto, procure ingerir alimentos fontes como limão, laranja, goiaba, kiwi, morango, pimentão e acerola.



Outro ponto a ser destacado envolve o uso do alho. Este alimento possui sim propriedades imunomoduladoras e que reduzem a atividade de alguns agentes patógenos. Entretanto, sua eficácia contra o coronavírus não é identificada e seu consumo exacerbado não é sustentado por evidências científicas.



Por último, mas não menos importante, vale destacar que não há evidências científicas ou plausibilidade na afirmação que o PH dos alimentos impede a contaminação pelo coronavírus.

A nossa imunidade carece de atenção em todos os ciclos de nossa vida, não devendo ser motivo de debate apenas em situações pandêmicas.

Em caso de dúvidas, procure sempre um profissional de saúde. Precisamos tomar cuidado com as informações dispersas e de fontes dúvidas, as quais recebemos diariamente através da mídia e das redes sociais.

Autores:

Prof. Me. Rafael Amaral
Carla Damasio Martins - Residente
Micaela Rabelo Quadra - Mestranda e residente

Fontes:

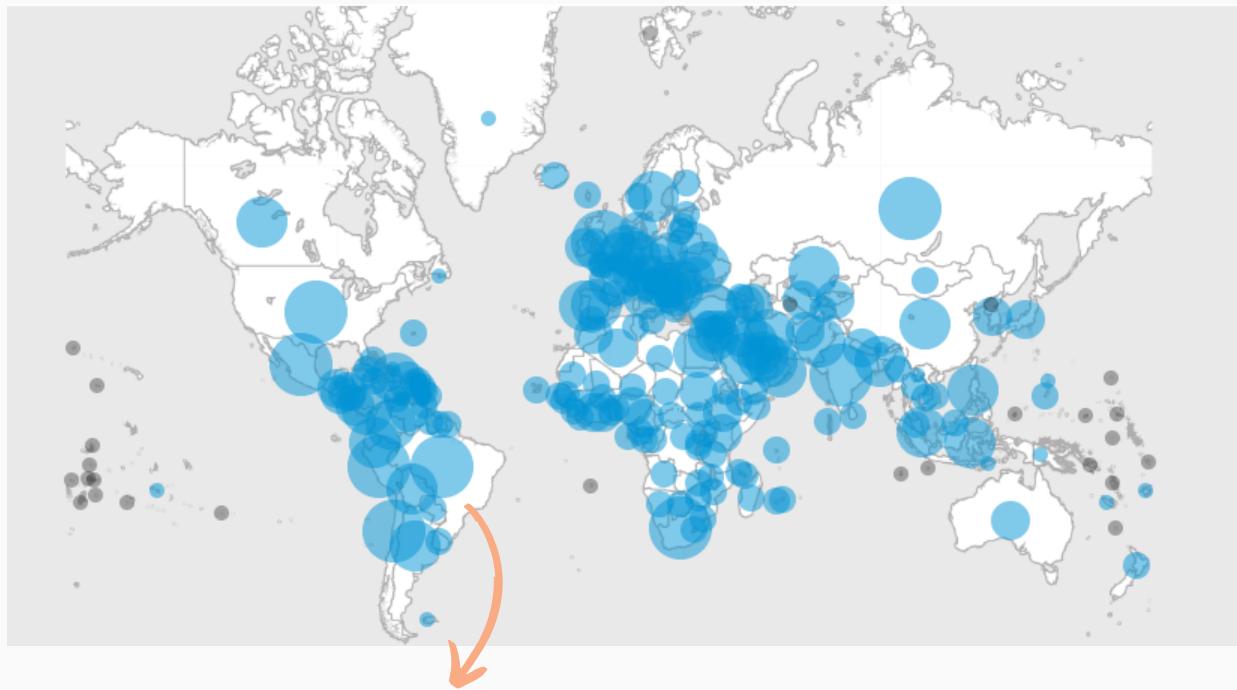
- LI et al. Ginger for health care: An overview of systematic reviews. *Complement Ther Med.* v. 45, p. 114-123, 2019. doi: 10.1016/j.ctim.2019.06.002.
- RIED, K. Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review. *The Journal of Nutrition*, v. 146, n. 2, p. 389S-396S, 2016. 10.3945/jn.114.202192
- CATANZARO, M. Immunomodulators Inspired by Nature: A Review on Curcumin and Echinacea. *Molecules*, v. 23, n. 11, p. 1-17, 2018. doi: 10.3390/molecules23112778.

Boletim epidemiológico:

PANORAMA DA COVID-19 NO MUNDO

O mundo está com:

- 16.784.304 casos
- 10.333.168 recuperados



O Brasil está com:

- 2.455.905 casos;
- 1.667.667 recuperados.

Acesse: covid.unesc.net

Dados coletados em: 28/07/2020 às 14:26h

Fonte: worldometers.info/coronavirus

Realização

Luciane Bisognin Ceretta

Rafael Amaral

Cristiane Damiani Tomasi

Paula Zugno

Lisiane Tuon

Vanessa Iribarrem Avena Miranda

Fernanda de Oliveira Meller

Antônio Augusto Schäfer

Lucas Helal

Silvio Ávila

Zoraide Rocha

Bruna Giassi Wessler

Ana Maria Volpato

Dipaula Minotto

Luiza Lessa

Micaela Rabelo Quadra

Carla Damasio Martins

Cássia Fortuna

Ângela Feltrin

Júlia Steiner Pugen

Natália Duarte

Maurício Lopes

Vanessa Pereira Corrêa

Marceli Velho Nazário

Ana Claudia Rodrigues

Equipe Sala de Situação