



Sala de Situação COVID-19 da  
**Universidade do Extremo Sul  
Catarinense**

# BOLETIM INFORMATIVO

06 de agosto de 2020

Descubra as novidades da nossa  
Universidade no boletim  
informativo de hoje.

**Texto especial do dia:** Hábitos e  
comportamentos que auxiliam no  
fortalecimento da imunidade.

REGISTRE AQUI A  
SUA DÚVIDA:



Comitê de  
Análise e Gestão  
**Covid-19**



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



residência  
multiprofissional

ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

**SESMT**

Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

# SUMÁRIO

Comunicado aos estudantes.....	1
Capacitação e entrega de EPIs.....	2
Atividades realizadas pela equipe da Sala de Situação.....	2
Diálogos pelo campus.....	3
Especial: Hábitos e comportamentos que auxiliam no fortalecimento da imunidade.....	4
Boletim epidemiológico.....	7
Realização.....	8



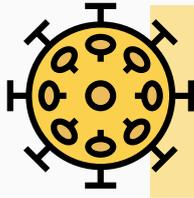
Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho



Fique atento ao último comunicado da Universidade:

**COVID-19**  
CORONAVÍRUS

## COMUNICADO AOS ESTUDANTES COM AULAS PRÁTICAS PRESENCIAIS

*Criciúma, 05 de agosto de 2020*

**Caros estudantes,**

De acordo com a última atualização da Matriz de Risco Sanitário do estado de Santa Catarina, mesmo com a abertura de 10 novos leitos de UTI no Hospital São Donato, nossa região mantém-se em estado gravíssimo para o Covid-19.

Logo, em análise junto à Vigilância Sanitária do município de Criciúma, a decisão é pela suspensão das atividades práticas presenciais em curso, a partir do dia 06 de agosto, quinta-feira, mantendo-se apenas as atividades de estágios obrigatórios. Não temos autorização, diante dessa situação, de manter as práticas, e também concordamos que o momento pede cuidados redobrados.

A coordenação de seu curso e os professores das disciplinas práticas organizarão a carga horária faltante e combinarão os encontros de reposição assim que tivermos mudança na Matriz de Risco com condições sanitárias mais seguras e com autorização para o retorno.

Cordialmente,

Reitoria da UNESC.



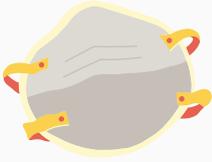
Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho



## Capacitação e entrega de EPIs

Entre a noite de quarta-feira (05/08) e esta quinta-feira (06/08) foram realizadas 3 capacitações, sendo 6 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 quarta e quinta-feira no campus da nossa Universidade. Veja todas as ações:

- Visita aos blocos R1, R2 e administrativo, CENTAC, Clínicas Integradas, biblioteca e livraria;
- Diálogos com a comunidade acadêmica;
- Bate papo com colaboradores;
- Orientações sobre distanciamento na cantina e corredores;
- Disposição de placas informativas sobre a suspensão do uso da pista de atletismo no campus devido a pandemia.



Protocolo de biossegurança adotado na Livraria Unilivros



Baixo fluxo de pessoas no campus



# Diálogos pelo Campus

Confira os relatos de nossa comunidade acadêmica!

Vagner Brigido de Freitas - Proprietário VR Copias

*“Percebemos todo o cuidado que a universidade possui conosco, com a nossa segurança. Tem guardas verificando a temperatura e a higienização está mais intensificada. Esperamos que isso passe logo. Como proprietário estamos tendo uma demanda bem baixa de trabalho, mas sabemos que está assim em todos os lugares, estamos todos juntos, passando por uma fase difícil.”*



Giani Ignácio Geraldo - Proprietária Livraria Unilivros

*“Aqui na Unesc podemos encontrar tapetes sanitizantes, verificação de temperatura, uso obrigatório de máscara, álcool gel disponível em vários lugares do campus. Entre os ambientes que estive durante a pandemia, a Unesc é o local que me sinto mais segura. Aqui na loja eu permito a entrada de quatro pessoas por vez e é indispensável o uso de máscaras.”*



Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



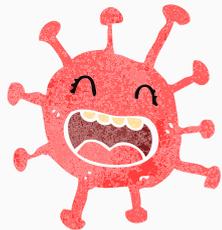
residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

## Hábitos e comportamentos que auxiliam no fortalecimento da imunidade

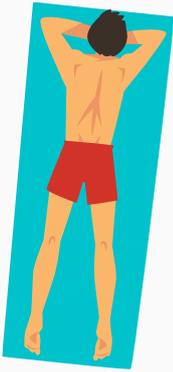
Os vírus são seres muito simples e pequenos, formados basicamente por uma cápsula proteica envolvendo o material genético, que, dependendo do tipo de vírus, pode ser o DNA, RNA ou ambos. Como qualquer vírus, o Coronavírus é pouco mais do que uma cápsula em torno de um núcleo de material genético e algumas proteínas. Para se multiplicar, ele precisa de um hospedeiro na forma de uma célula viva. Uma vez infectada, ela executa o que o vírus ordena: copiar informações, montá-las, e depois liberar as cópias do agente patogênico.



A grande pergunta é: quais fatores podem nos fazer mais resistentes a infecções virais?

Uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas antioxidantes, como a vitamina C, encontrada na laranja e frutas cítricas em geral; a vitamina E e Zinco, encontrados em carnes e ovos; o selênio, encontrado em castanhas e amendoim; vitaminas do complexo B encontradas nas carnes vermelhas e alimentos integrais; fibras alimentares encontradas na aveia, granola, linhaça, chia e alimentos integrais; pode ser o início de uma boa proteção contra a infecção por vírus.





Outro fator relevante é o banho de sol. Por menos importantes que possam parecer, estes banhos (15 minutos por dia ao sol) irão favorecer a absorção e a ativação da vitamina D que, entre outras coisas, auxiliam na formação de colágeno, que forma a pele e é a primeira barreira natural contra a invasão das partículas virais.

A água, que é o principal componente do sangue, ajuda a transportar os nutrientes para todas as partes do organismo. Além disso, é o componente principal das secreções presentes em todas as mucosas do organismo (membrana de revestimento interno das bochechas, olhos e nariz) e servem de “adesivo” natural (retém os corpos estranhos) contra os antígenos invasores. Para manter todas essas funções recomenda-se o consumo de pelo menos dois litros de água por dia.



O uso de suplementos alimentares, nem sempre é necessário. Na maioria das vezes, se você consumir todos os nutrientes recomendados (vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e lipídeos) e evitar os alimentos ultraprocessados (produzidos pela indústria e geralmente com quantidades e tipos inadequados de açúcares e gorduras), você estará ainda mais perto da proteção contra qualquer tipo de infecção.

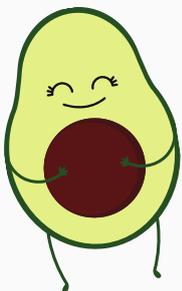




A prática de exercício físico também auxilia na proteção do organismo. A OMS sugere pelo menos 150 minutos de exercícios por semana para adultos, o que quer dizer que você deve reservar meia hora por dia para se movimentar ou praticar seu esporte predileto.

### Em tempos de pandemia é importante redobrar os cuidados com a higiene:

- Lave as mãos sempre que possível com água e sabão;
- Use álcool em gel 70% como um aliado no combate aos agentes infecciosos. Você pode aplicá-lo nas mãos e em objetos que usa todos os dias, como teclado de computador e mesa de trabalho;
- Deixe os sapatos que usa na rua em um local reservado e higienize assim que possível. Separe um outro par para usar exclusivamente dentro de casa;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com a parte de dentro do cotovelo e nunca com as mãos;
- Use máscaras. Elas possuem um papel fundamental na redução da transmissão do vírus.



Evite o estresse, sorria e mantenha distância de 1,5 metros das pessoas. A preocupação com o outro é uma das grandes lições a serem aprendidas com a pandemia.

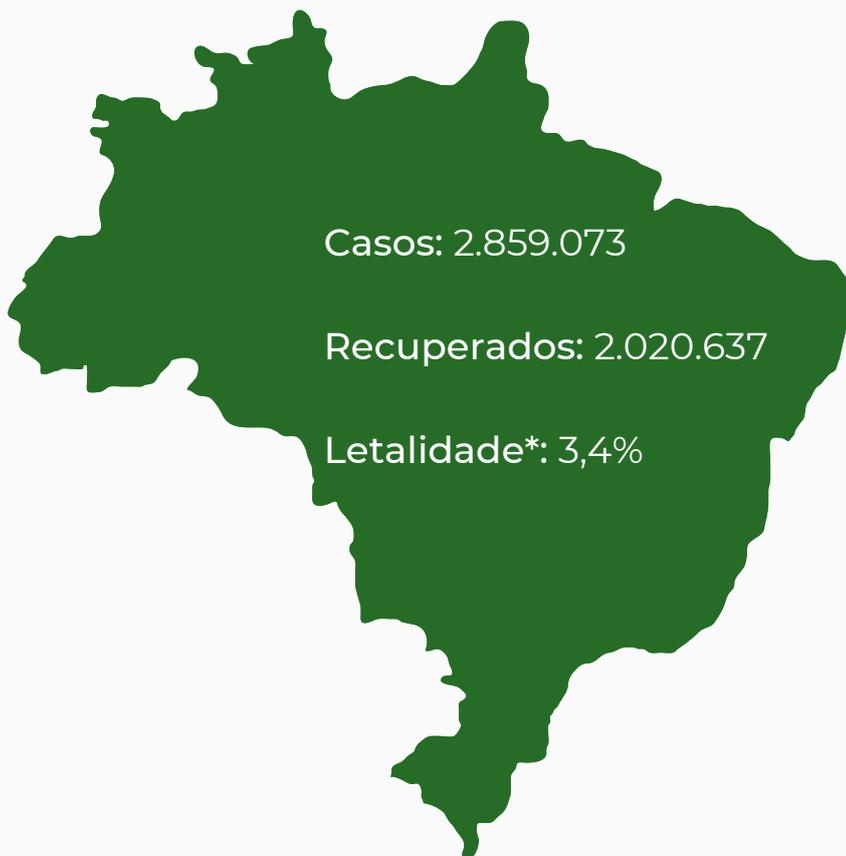
#### Autores:

Prof. Dr. Silvio Ávila Jr  
 Ana Claudia R. Candido - *Residente*  
 Carla Damasio Martins - *Residente*  
 Micaela Rabelo Quadra - *Mestranda e residente*



Boletim epidemiológico:

## PANORAMA DA COVID-19 NO BRASIL



O Brasil se aproxima dos 3 milhões de casos confirmados, sendo que a cada 100 pessoas diagnosticadas com a doença 3,4 vêm a óbito. Por outro lado, existem mais de 2 milhões de recuperados.

\*Letalidade é a relação entre número de óbitos e número de casos. Nesse caso, deve-se interpretá-la com cautela, já que a testagem é deficitária, logo ela tende a estar superestimada.

**Acesse:** [covid.unesc.net](https://covid.unesc.net)

Dados coletados em: 06/08/2020 às 14:04h

Fonte: [covid.unesc.net](https://covid.unesc.net)

## 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