

GEPEEA



GEPEEA APRESENTA INFORMAÇÕES À SOCIEDADE AMAZÔNICA SOBRE A COVID-19 E A CONTRIBUIÇÃO SOBRE AOS CUIDADOS DE SI

Por

Prof. MSc Elton Raniere da Silva Moura

Profa. Dra Helionora da Silva Alves

Luziene Santos da Silva, mestranda do PPGSAQ

Profa. Dra Maria Júlia Veiga da Silva

Profa. Dra Maria Mirtes Cortinhas dos Santos

Prof. Dr Thiago Almeida Vieira

Prof. Dr Urandi João Rodrigues Junior



GEPEEA

GRUPO DE ESTUDOS, PESQUISA
EXETNSÃO EM EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Como citar este documento:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ. Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação Ambiental - GEPEEA. **GEPEEA apresenta informações à sociedade Amazônica sobre a COVID-19 e a contribuição sobre aos cuidados de si.** 1 ed. Santarém: Universidade Federal do Oeste do Pará, 2020.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBI/UFOPA

U58 Universidade Federal do Oeste do Pará. Grupo de Estudos , Pesquisa e Extensão em Educação Ambiental - GEPEEA

GEPEEA apresenta informações à sociedade Amazônica sobre a COVID-19 e a contribuição sobre aos cuidados de si. 1 ed. Santarém, Pará: Ufopa, 2020.
26 p. : il.

Bibliografia.

ISBN: 978-65-88512-12-8(E-book)

1. COVID-19. 2. Educação ambiental. 3. Amazônia-sociedade. I. Moura, Elton Raniere da Silva. II. Alves, Helionora da Silva. III. Silva, Luziene Santos da. IV. Silva, Maria Júlia Veiga da. V. Santos, Maria Mirtes Cortinhas dos. VI. Vieira, Thiago Almeida. VII. Rodrigues Junior, Urandi João. VIII. Título.

CDD: 23 ed. 616.2414



O Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação Ambiental – GEPEEA, da Universidade Federal do Oeste do Pará-UFOPA, que tem dentre suas diretrizes, a geração de educação ambiental como instrumento de práticas educativas, que favoreçam a melhoria do meio ambiente amazônico, [...], resolveu apresentar algumas informações sobre a COVID-19, e informar práticas dos Cuidados de Si, consideradas importantes para que se evite o vírus da COVID-19, que se instaurou meio à humanidade nos últimos anos.

Entendemos que a COVID-19 deixará marcas profundas em todas as famílias, seja na preocupação da contaminação do vírus e no medo da perda de entes queridos, como já ocorreu em alguns lares. É chegado o momento de fazermos uma Reflexão sobre a COVID-19, um olhar bem mais de perto que perpassa por diferentes caminhos: econômico, social, político, cultural e ambiental para que possamos entender as reais condições que permitiram que o vírus chegasse até nós.

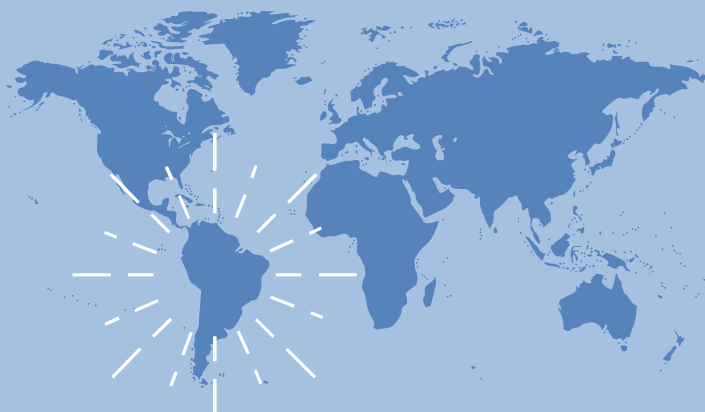
INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A COVID-19

O Plano Nacional de Enfrentamento à Pandemia da COVID-19 - frente pela vida (Versão 03/07/2020) apresenta informações relevantes acerca da COVID-19. No último dia de dezembro de 2019, autoridades sanitárias chinesas informaram à Organização Mundial da Saúde (OMS) a ocorrência de casos de síndrome respiratória aguda grave, com etiologia microbiana desconhecida, em Wuhan, na província de Hubei, China. Poucos dias depois, um novo coronavírus foi detectado em amostras colhidas desses pacientes e a nova doença recebeu o nome oficial de coronavírus-2019 (COVID-19). A concentração inicial de casos tornou-se uma epidemia que rapidamente se espalhou pelo mundo, atingindo inicialmente Iran e Itália, até que em março de 2020 a OMS formalmente reconheceu-a como uma pandemia. Posteriormente, a pandemia atinge todos os países da Ásia, da Europa, da América do Norte, da América Latina e Caribe e, finalmente, do continente africano. Em pouco mais de seis meses, em todo o mundo, já são mais de 9 milhões de casos confirmados e quase 500 mil óbitos, destacando-se os EUA (2,2 milhões de casos e 120 mil óbitos) e o Brasil (mais de um milhão de casos e 50 mil óbitos). (INTRODUÇÃO, p.7).



Como a Pandemia COVID-19 chega ao Brasil?

A pandemia covid-19 chega ao Brasil através de casos importados da Europa, inicialmente no Rio de Janeiro, São Paulo e Fortaleza. Em nosso país, envolve uma combinação de crises sanitária, política, social, econômica, ambiental e ética, com potencial de se estender não só ao longo do ano de 2020, mas também dos próximos meses e anos, em ondas que poderão ser localizadas ou não. Como uma fratura exposta de uma sociedade desigual e injusta, a pandemia revela fragilidades e condições de vulnerabilidade que envolvem desde a estrutura e o financiamento das pesquisas biomoleculares e clínicas, passando pela indústria nacional de medicamentos e vacinas, bem como pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e suas capacidades atuais de vigilância em saúde e de cuidados desde a atenção básica aos leitos hospitalares. (Plano NACIONAL DE ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DA COVID-19 - FRENTE PELA VIDA, 2020, p. 7).





Panorama epidemiológico da Covid-19 no Brasil

O panorama da Pandemia da COVID-19 no Brasil mostra-se bastante complexo em função da enorme diversidade geográfica, social e cultural compreendida no imenso território nacional, bem como pelos aspectos conjunturais, tanto políticos quanto econômicos, correlatos, coincidentes e convergentes com o fenômeno da pandemia. Nesse caso, parâmetros epidemiológicos (incidência, mortalidade, transmissão e difusão na população) indicam mais um sistema de epidemias, com surtos, ondas e variações diferentes em distintos segmentos da população e setores do território. Assim, essas características de diversidade e variabilidade representam fatores cruciais a serem considerados na implementação de ações de monitoramento, controle e avaliação de propostas e estratégias de superação da pandemia e de seus impactos em nosso país. (Ibidem. p. 17).

Enormes desigualdades: contexto favorável à difusão da pandemia

No Brasil, os desafios para o enfrentamento da COVID-19 se apresentam ainda mais complexos, pois a transmissão do vírus e o impacto da pandemia tendem a ser mais graves num contexto de grande desigualdade econômica e social, com populações vivendo em condições precárias de habitação e saneamento, sem acesso constante à água, em situação de aglomeração e com alta prevalência de doenças crônicas.[...]A situação socioeconômica de importante contingente da população brasileira já vinha se agravando antes da epidemia. A COVID-19 veio trazer à tona os mais danosos efeitos da perda dos diversos direitos, em especial da seguridade social e direitos trabalhistas. A morte de idosos, cuja renda provinda da aposentadoria apoiava o sustento de mais de 70 milhões de famílias brasileiras, deverá afetar severamente a situação socioeconômica de famílias que sofreram ou irão sofrer esta perda, levando milhares de pessoas, incluindo mais de 2 milhões de crianças, a cair abaixo da linha da pobreza. (Ibidem, p.19).

Estratégias epidemiológicas para reduzir a transmissibilidade



A noção de “distanciamento social” tem como referência longínqua aplicações da teoria matemática de redes à epidemiologia, particularmente no estudo das cadeias de contágio de doenças transmissíveis. Pretende-se com isso limitar a propagação do patógeno evitando a agregação de pessoas em eventos de massa, reuniões, festas, espaços públicos ou transporte coletivo, mantendo efetiva distância de segurança (nesse caso, dois metros) de outras pessoas. Compreende ações preventivas de caráter coletivo, altamente desejáveis no contexto da Pandemia da COVID-19, por seu potencial de intervenção nos elementos biológicos da transmissão. (Ibidem. p. 20). Destaca-se que a estratégia acima pontuada serviu e ainda serve como mecanismo plausível para que a população evite a transmissão do vírus que vem contaminando a população em larga escala, matando-a, independentemente da camada social que cada uma pertença. Portanto, todos deste planeta precisam estar cientes de suas responsabilidades evitando o máximo contágio do vírus.



POPULAÇÕES VULNERABILIZADAS E DIREITOS HUMANOS

Envelhecimento e cuidado às condições crônicas

Com o envelhecimento populacional e o aumento da demanda por cuidados as condições crônicas, atividades de recuperação e reabilitação, aumentam proporcionalmente. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) informam que a população brasileira acima de 60 anos no ano de 2.000, representava 8,2% do total, em 2017 são 12,5% e projeta-se para o ano de 2030 um percentual de 18,6%. Apesar do aumento da expectativa de vida verificado nos últimos anos, o cuidado às condições crônicas, somadas às doenças transmissíveis, e aos problemas de saúde mental, exigem atenção especial à saúde do idoso. Soma-se a estas questões, a condição de autonomia para viver a vida e as situações de abandono, violência e preconceito que precisam ser enfrentados. No contexto da pandemia de Covid-19 os idosos identificados como grupo mais susceptível à forma grave da doença, tornaram-se o foco de atenção. Mais do que a condição de saúde, e bem-estar, o modo de vida geral passou a ser uma questão de saúde pública, ou seja, é fundamental apoiar o idoso na sua existência, como por exemplo, a condição alimentar, de moradia, saúde mental, etc. como formas de proteção à sua saúde. [...]. (Ibidem, p 41-42)



Impactos da pandemia na vida e na saúde das mulheres

No Brasil, as mulheres representam a maioria da população e chefiam parte expressiva das famílias. Segundo o IBGE, em 2018, 45% dos lares eram sustentados pelas mulheres que, num espectro mais reduzido de ocupações em empregos precários e informais, inclusive o emprego doméstico, historicamente ganham menos que os homens. São elas as principais responsáveis pelo trabalho doméstico e o cuidado da família. Desigualdades de gênero se associam às demais desigualdades sociais, em especial às de classe social e raça/etnia, tornando as mulheres pobres, negras e indígenas ainda mais vulneráveis. A chegada da pandemia de COVID-19, no Brasil, expõe e acentua essas crônicas desigualdades, em todas as esferas (na economia, na proteção social, no trabalho e na educação), com impactos na saúde física e mental das mulheres. As medidas de controle, em particular a necessidade de manter quarentena e distanciamento físico, têm representado uma grande carga para as mulheres, principalmente para aquelas que têm filhos, com crianças fora da escola e aumento das necessidades de assistência domiciliar a idosos e doentes. Some-se a isso a redução do apoio de avós e mulheres mais velhas na família, não recomendado por estas integrarem o grupo de maior risco de complicações graves. Tais circunstâncias resultam em grandes dificuldades para realização de teletrabalho ou mesmo para o engajamento em atividades essenciais, como o trabalho em saúde, no qual elas representam 70% da força de trabalho. Maioria dos profissionais de saúde e principais responsáveis pelo cuidado domiciliar de pessoas infectadas, as mulheres estão mais expostas a adoecer por COVID-19. Por outro lado, pela sua inserção majoritária em setores econômicos mais atingidos pela pandemia, provavelmente serão elas as mais afetadas pelos efeitos de médio e longo prazos com uma acentuação das desigualdades de gênero no mundo do trabalho. O esforço de conciliação das demandas profissionais e familiares têm consequências para a saúde mental das mulheres, que apresentam um aumento dos quadros de ansiedade e depressão. Uma questão relevante é o aumento exponencial da violência doméstica e sexual contra mulheres e meninas que, durante a quarentena, estão sendo forçadas a se "trancar" em casa com seus agressores, ao mesmo tempo em que os serviços de apoio estão interrompidos ou inacessíveis. Também motivo de preocupação tem sido a redução da oferta adequada de serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo a assistência ao aborto e a atenção pré-natal, ao parto e ao puerpério, o que pode acarretar o aumento de infecções sexualmente transmissíveis, de gravidezes não-pretendidas ou do recurso a abortos inseguros, bem como do incremento de mortes maternas e infantis. (Ibidem. p. 43-44). Dada as informações acima apresentadas, nos reportamos para a exigência da práxis de isolamento social, frente o controle da corona vírus, e que entendemos ainda a necessidade de apresentar dados da COVID-19, essencialmente, do Estado do Pará, lócus, onde nosso grupo, o GEPEEA tem desenvolvido ações de educação ambiental, desde o ano de 2016, para a melhoria de um meio ambiente saudável.



Estado do Pará: Análise Sistêmica, Corona Vírus 19

- Recorte por estado e municípios
- Casos Acumulados e Casos acumulados (proporcional 100mil)
- Período de dados: Coletados e inseridos no SUS analítico até 18/8/2020

Indicadores propostos: IDH, PIB PER CAPTA, GINI, DENSIDADE DEMOGRÁFICA

Estado do Pará DADOS GERAIS (até 19/8)

| | | |
|--------------|--------|--------|
| REGIÃO NORTE | CASOS | ÓBITOS |
| | 494435 | 12967 |

| | | |
|------|--------|--------|
| PARÁ | CASOS | ÓBITOS |
| | 184523 | 6027 |

| ESTADO DO PARÁ - VALORES ABSOLUTOS | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------|-------|---------------------------------|--------|----------------|
| POSIÇÃO | MUNICÍPIOS | POPULAÇÃO | CASOS | TAXA DE INFECÇÃO (CASOS X POP.) | ÓBITOS | ÓBITOS X CASOS |
| 1 | BELÉM | 1492475 | 29408 | 2% | 2077 | 7% |
| 2 | PARAUPEBAS | 208273 | 18680 | 9% | 154 | 1% |
| 3 | ANANINDEUA | 530598 | 6368 | 1% | 349 | 5% |
| 4 | MARABÁ | 27349 | 6007 | 22% | 170 | 3% |
| 5 | SANTARÉM | 304589 | 5959 | 2% | 192 | 3% |
| 6 | ITAITUBA | 101247 | 4780 | 5% | 97 | 2% |
| 7 | CAMETÁ | 137890 | 4553 | 3% | 91 | 2% |
| 8 | BARCARENA | 124680 | 3778 | 3% | 106 | 3% |
| 9 | ALTAMIRA | 114594 | 3574 | 3% | 103 | 3% |
| 10 | ORIXIMINÁ | 73096 | 3105 | 4% | 36 | 1% |

37% DOS CASOS DA REGIÃO NORTE
46% DOS ÓBITOS DA REGIÃO NORTE

FONTE PRIMÁRIA: SUS ANALITICO - MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19)



Fonte Primária : Disponível em: <https://viz.saude.gov.br/extensions/DEMAS_C19Insumos_LEITOS/DEMAS_C19Insumos_LEITOS.html>. Acesso em: 20 de ago. de 2020.

Municípios com mais casos de COVID-19

Fonte Primária: SUS ANALITICO – MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19)

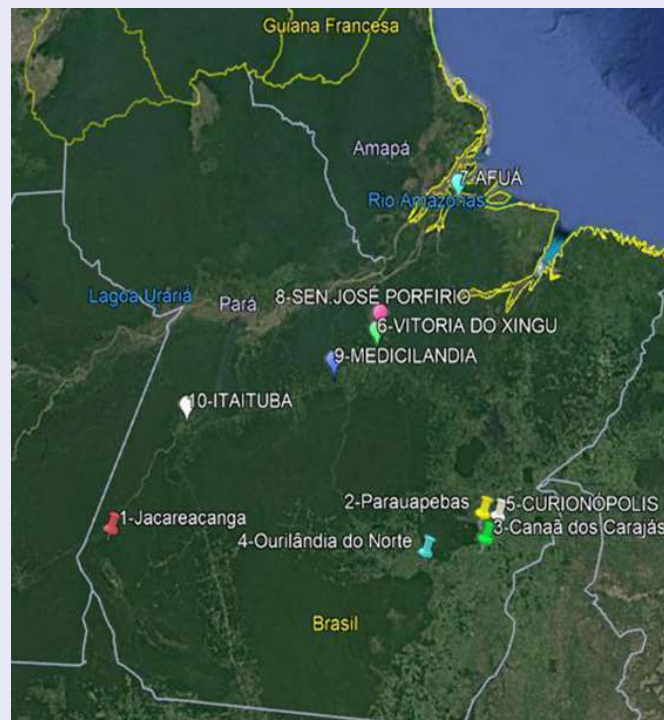
LEITOS DE INTERNAÇÃO COVID-19 NAS CIDADES COM MAIS CASOS

| MUNICÍPIO | MUNICÍPIOS | POPULAÇÃO | LEITOS DE INTERNAÇÃO COVID 19 (JUNHO/2020) | CASOS |
|-----------|------------|-----------|--|-------|
| 1 | BELEM | 1492475 | 202 | 29408 |
| 2 | PARAUPEBAS | 208273 | 0 | 18680 |
| 3 | ANANINDEUA | 530598 | 27 | 6368 |
| 4 | MARABÁ | 27349 | 10 | 6007 |
| 5 | SANTARÉM | 304589 | 34 | 5959 |
| 6 | ITAITUBA | 101247 | 0 | 4780 |
| 7 | CAMETÁ | 137890 | 0 | 4553 |
| 8 | BARCARENA | 124680 | 0 | 3778 |
| 9 | ALTAMIRA | 114594 | 10 | 3574 |
| 10 | ORIXIMINÁ | 73096 | 0 | 3105 |

VALORES ABSOLUTOS

Fonte Primária: SUS ANALITICO – MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19)

Figura 01: Figura representativa do estado do Pará correspondente aos valores proporcionais (100mil habitantes)



Fonte: Google Maps/2020

ESTADO DO PARÁ - VALORES PROPORCIONAIS (100MIL HABITANTES)

| MUNICÍPIO | MUNICÍPIOS | POP. | CASOS | TAXA DE INFEÇÃO |
|-----------|---------------------|--------|-------|-----------------|
| 1 | JACAREACANGA | 8239 | 1314 | 16% |
| 2 | PARAUPEBAS | 208273 | 18680 | 9% |
| 3 | CANAÃ DOS CARAJÁS | 37085 | 3103 | 8% |
| 4 | OURILÂNDIA DO NORTE | 32832 | 2523 | 8% |
| 5 | CURIONÓPOLIS | 17929 | 1108 | 6% |
| 6 | VITÓRIA DO XINGU | 15131 | 860 | 6% |
| 7 | AFUÁ | 39218 | 1890 | 5% |
| 8 | SEN. JOSÉ PORFIRIO | 11658 | 558 | 5% |
| 9 | MEDICILÂNDIA | 31597 | 1494 | 5% |
| 10 | ITAITUBA | 101247 | 4781 | 5% |

FONTE PRIMÁRIA: SUS ANALITICO – MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19)

ESTADO DO PARÁ - VALORES PROPORCIONAIS (100MIL HABITANTES)

| MUNICÍPIOS | CASOS | TAXA DE INFEÇÃO (POP X CASOS) | CASOS (PROPORCIONAIS 100M) | ÓBITOS | ÓBITOS X CASOS | ÓBITOS (PROPORCIONAIS 100M) |
|---------------------|-------|-------------------------------|----------------------------|--------|----------------|-----------------------------|
| JACAREACANGA | 1314 | 16% | 15949 | 14 | 1% | 170 |
| PARAUPEBAS | 18680 | 9% | 8969 | 154 | 1% | 74 |
| CANAÃ DOS CARAJÁS | 3103 | 8% | 8367 | 38 | 1% | 102 |
| OURILÂNDIA DO NORTE | 2523 | 8% | 7685 | 9 | 0% | 27 |
| CURIONÓPOLIS | 1108 | 6% | 6180 | 13 | 1% | 73 |
| VITÓRIA DO XINGU | 860 | 6% | 5683 | 13 | 2% | 86 |
| AFUÁ | 1890 | 5% | 4819 | 10 | 1% | 25 |
| SEN. JOSÉ PORFIRIO | 558 | 5% | 4786 | 15 | 3% | 129 |
| MEDICILÂNDIA | 1494 | 5% | 4728 | 12 | 1% | 38 |
| ITAITUBA | 4781 | 5% | 4722 | 97 | 2% | 96 |

FONTE PRIMÁRIA: SUS ANALITICO – MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19)



LEITOS DE INTERNAÇÃO COVID-19 NAS CIDADES COM MAIS CASOS

| MUNICÍPIO | MUNICÍPIOS | POPULAÇÃO | LEITOS DE INTERNAÇÃO COVID 19(JUNHO/2020) |
|-----------|---------------------|-----------|---|
| 1 | JACAREACANGA | 8239 | 0 |
| 2 | PARAUAPEBAS | 208273 | 0 |
| 3 | CANAÃ DOS CARAJÁS | 37085 | 0 |
| 4 | OURILÂNDIA DO NORTE | 32832 | 0 |
| 5 | CURIONÓPOLIS | 17929 | 0 |
| 6 | VITÓRIA DO XINGU | 15131 | 0 |
| 7 | AFLUÁ | 39218 | 0 |
| 8 | SEN. JOSÉ PORFÍRIO | 11658 | 0 |
| 9 | MEDICILÂNDIA | 31597 | 0 |
| 10 | ITAITUBA | 101247 | 0 |

Fonte Primária : Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/deftohtm.exe?cnes/cnv/leintbr.def>>. Acesso em: 20 de ago. de 2020

INDICADORES UTILIZADOS NA PESQUISA

PIB per capita é o produto interno bruto, dividido pela quantidade de habitantes de um país. O PIB é a soma de todos os bens de um país, e quanto maior o PIB, mais demonstra o quanto esse país é desenvolvido, e podem ser classificados entre países pobres, ricos ou em desenvolvimento. BRASIL: R\$30.407,00 (IBGE,2016) Coeficiente de Gini é comumente utilizado para medir a desigualdade de distribuição de renda. O Coeficiente de Gini consiste em um número entre 0 e 1, onde 0 corresponde à completa e 1 corresponde à completa desigualdade (onde uma pessoa recebe todo o rendimento e as demais nada recebem). BRASIL: 0,53 (DATASUS, CENSO 2010) O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é uma medida comparativa usada para classificar os países pelo seu grau de "desenvolvimento humano", A estatística é composta a partir de dados de expectativa de vida ao nascer, educação e PIB (PPC) per capita recolhidos em nível nacional. (PNUD) BRASIL: 0,755 (PNUD,2018)



Municípios com mais casos de COVID-19 (VALORES ABSOLUTOS)



| POSICÃO | MUNICÍPIOS | POPULAÇÃO | CASOS | OBITOS | IDH | PIB PCAPT | INDICE GINI |
|---------|------------|-----------|-------|--------|-------|---------------|-------------|
| 1 | BELÉM | 1492475 | 29408 | 2077 | 0,746 | R\$ 20.350,00 | 0,62 |
| 2 | PARAUPEBAS | 208273 | 18680 | 154 | 0,715 | R\$ 59.018,00 | 0,54 |
| 3 | ANANINDEUA | 530598 | 6368 | 349 | 0,718 | R\$ 12.339,00 | 0,53 |
| 4 | MARABÁ | 27349 | 6007 | 170 | 0,668 | R\$ 27.956,00 | 0,59 |
| 5 | SANTARÉM | 304589 | 5959 | 192 | 0,691 | R\$ 16.318,44 | 0,59 |
| 6 | ITAITUBA | 101247 | 4780 | 97 | 0,64 | R\$ 17.791,00 | 0,58 |
| 7 | CAMETÁ | 137890 | 4553 | 91 | 0,577 | R\$ 6.518,00 | 0,58 |
| 8 | BARCARENA | 124680 | 3778 | 106 | 0,662 | R\$ 47.684,00 | 0,62 |
| 9 | ALTAMIRA | 114594 | 3574 | 103 | 0,665 | R\$ 29.710,00 | 0,57 |
| 10 | ORIXIMINÁ | 73096 | 3105 | 36 | 0,623 | R\$ 25.017,00 | 0,65 |

- Todos os municípios apresentaram IDH abaixo do nacional 0,755 (UNDP,2018).
- Todos os municípios apresentaram índice GINI piores que o nacional que é de 0,53 (DATASUS,2018)
- Somente dois municípios apresentaram PIB PER CAPITA maiores que a média nacional que é de R\$34407,00 (IBGE,2019)

Municípios com mais casos de COVID-19 (VALORES PROPORCIONAIS)

| MUNICÍPIO | MUNICÍPIOS | POPULAÇÃO | CASOS | OBITOS | IDH | PIB PCAPT | INDICE GINI |
|-----------|---------------------|-----------|-------|--------|-------|----------------|-------------|
| 1 | JACAREACANGA | 8239 | 1314 | 14 | 0,505 | R\$ 4.295,00 | 0,69 |
| 2 | PARAUPEBAS | 208273 | 18680 | 154 | 0,715 | R\$ 59.018,00 | 0,54 |
| 3 | CANAÃ DOS CARAJÁS | 37085 | 3103 | 38 | 0,673 | R\$ 103.806,00 | 0,56 |
| 4 | OURILÂNDIA DO NORTE | 32832 | 2523 | 9 | 0,624 | R\$ 27.178,00 | 0,58 |
| 5 | CURIONÓPOLIS | 17929 | 1108 | 13 | 0,636 | R\$ 11.584,00 | 0,61 |
| 6 | VITÓRIA DO XINGU | 15131 | 860 | 13 | 0,596 | R\$ 32.168,00 | 0,6 |
| 7 | AFUÁ | 39218 | 1890 | 10 | 0,489 | R\$ 7.953,00 | 0,66 |
| 8 | SEN. JOSÉ PORFIRIO | 11658 | 558 | 15 | 0,514 | R\$ 8.138,00 | 0,56 |
| 9 | MEDICILÂNDIA | 31597 | 1494 | 12 | 0,582 | R\$ 17.073,00 | 0,61 |
| 10 | ITAITUBA | 101247 | 4781 | 97 | 0,641 | R\$ 17.791,00 | 0,58 |



- Todos os municípios apresentaram IDH abaixo do nacional 0,755 (UNDP, 2018).
- Todos os municípios apresentaram índice GINI piores que o nacional que é de 0,53 (DATASUS, 2018).
- Somente dois municípios apresentaram PIB PER CAPITA maiores que a média nacional que é de R\$34407,00 (IBGE, 2014).
- *Canaã dos Carajás é o segundo maior do Brasil nesse indicador.

Município de Santarém - Dados Comparativos

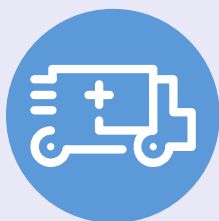
| | POPULAÇÃO | CASOS | CASOS 100M | OBITOS | OBITOS 100M | IDH | PIB PCAPT | Gini | DIST CAPITAL | densidade |
|----------|-----------|-------|---------------|--------|----------------|-------|------------------|--------|-----------------|-----------------------|
| SANTARÉM | 304589 | 5959 | 1956 | 192 | 63 | 0,691 | R\$ 16.318,44 | 0,5852 | 807 | 17 hb/km ² |

- Comparativamente (na sua faixa de classificação), teve 5 % **mais casos** que a cidade com mais casos do Nordeste (Olinda/PE)
- Comparativamente (na sua faixa de classificação), teve 18% menos casos que a cidade com **mais casos do Sul** (Blumenau/SC)
- Comparativamente (na sua faixa de classificação), teve 23% menos casos que a cidade com **mais casos do Centro Oeste** (Rio Verde/GO)

Leitos disponíveis para covid-19: 34 leitos

Leitos solicitados ao sus: 34 leitos

Salientamos que os dados estatisticamente de nossa pesquisa apresentados neste documento, são exclusivos para informações daqueles (as) interessados (as) sobre o real cenário do Estado do Pará, frente a COVID-19.; e a partir de então, possam enveredar-se para uma reflexão crítica.



A TRAJETÓRIA NORMATIVA DAS POLÍTICAS DE ENFRENTAMENTO À PANDEMIA DA COVID-19 NO ESTADO DO PARÁ

A trajetória normativa das políticas de enfrentamento à pandemia da Covid-19 no estado do Pará com base na legislação disponível na página da procuradoria de justiça do estado do Pará. Conforme os levantamentos realizados entre os dias 18 a 21 de agosto de 2020, a primeira medida adotada pelo governo do estado foi a organização do decreto nº 609 que dispunha sobre as medidas de enfrentamento à pandemia da Covid-19 no âmbito do Estado do Pará, entretanto, este decreto foi publicado apenas no 16 de maio e logo em seguida revogado pelo decreto nº 777 de 23 de maio de 2020. O segundo dispositivo legal lançado no estado do Pará, por meio de decreto legislativo nº 02 de 20 de março, foi o reconhecimento do estado de calamidade pública devido a expansão geográfica da pandemia da Covid-19 pelo território estadual.

A partir de então sucessivos decretos e leis estaduais foram formalizados e publicados trazendo medidas administrativas, econômicas e de assistência social e a saúde, como aquelas referentes à linhas de créditos a pequenos e médios empresários por meio da Lei Estadual 9.032 que criou a Fundação Esperança e que posteriormente foi sendo alterada por outras leis e decretos estaduais.

Outro dispositivo legal que merece destaque é aquele que disciplina as medidas de assistência a família de servidores do Estado que porventura seja contaminado pela covid-19 e venha a falecer, o episódio seja considerado acidente de trabalho e assim os familiares tenham seus direitos assegurados. O Decreto 674 institui esta garantia aos servidores do Estado.

Especificamente sobre Cuidados de Si, existem orientações e obrigações presentes nos dispositivos que instituem as medidas de enfrentamento à pandemia da covid-19, como o decreto 609 que impõe a quarentena como forma de promover o isolamento social e assim diminuir as aglomerações. Este decreto foi revogado pelo decreto 777 que, por sua vez, foi revogado pelo Decreto 800. Outro dispositivo que institui cuidados de si, é aquele que disciplina o uso obrigatório de máscara em locais públicos por meio da lei estadual 9.051 de 13 de maio de 2020. Destaca-se que esta obrigatoriedade ocorre após o estado do Pará atingir o lamentável número de 1.000 (um mil) óbitos em dois meses da expansão da pandemia no território estadual. Além destes, o “Atende em casa” instituído a partir do Decreto 741 de 8 de maio de 2020, que visa a triagem da gravidade dos casos. Importante observar que esta medida não está voltada exclusivamente para a prevenção no sentido de evitar a contaminação, mas para evitar que o infectado evolua para grave.

| Número do documento | Data | Assunto do documento |
|---|---|--|
| DECRETO Nº 609 [revogado pelo decreto 777] | DE 16 DE MARÇO DE 2020 – publicado no dia 16 de maio de 2020 em edição extra do DOEPA. | Dispõe sobre as medidas de enfrentamento, no âmbito do Estado do Pará, à pandemia do novo coronavírus COVID-19. |
| DECRETO LEGISLATIVO Nº 02 | DE 20 DE MARÇO DE 2020 | Reconhece, para os fins do disposto no art.65 da Lei Complementar nº 101, de 4 de maio de 2000, a ocorrência do estado de calamidade pública, nos termos da solicitação do Governador do Estado, encaminhada por meio da Mensagem nº019/20-GG, de 19 de março de 2020. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.032 | DE 20 DE MARÇO DE 2020 | Cria o Fundo Esperança, destinado a dar apoio emergencial aos pequenos e microempreendedores, no âmbito do Estado do Pará |
| DECRETO Nº 618 | DE 20 DE MARÇO DE 2020 | Regulamenta a Lei Estadual nº 9.032, de 20 de março de 2020, que cria o Fundo Esperança, destinado a dar apoio emergencial aos pequenos e microempreendedores, no âmbito do Estado do Pará. |
| DECRETO Nº 619 | DE 20 DE MARÇO DE 2020 - atualizado e publicado em 22/05/2020 | Dispõe sobre procedimentos para contratações emergenciais, doações, requisição administrativa e suprimentos de fundos para enfrentamento, no âmbito do Estado do Pará, à pandemia do novo coronavírus COVID-19, e dá outras providências. |
| DECRETO Nº 658 | DE 1º DE ABRIL DE 2020 | Institui a Comissão de Acompanhamento das medidas administrativas excepcionais previstas no Decreto Estadual nº 619, de 23 de março de 2020. |
| DECRETO Nº 663 | DE 06 DE ABRIL DE 2020 | Acrescenta dispositivos ao Regulamento do Imposto sobre Operações Relativas à Circulação de Mercadorias e sobre Prestações de Serviços de Transporte Interestadual e Intermunicipal e de Comunicação - RICMS-PA, aprovado pelo Decreto nº 4.676, de 18 de junho de 2001. |
| DECRETO Nº 665 | DE 06 DE ABRIL DE 2020 | Dispõe sobre a antecipação do pagamento do Auxílio Fardamento, previsto nos arts. 78 e 78-A, da Lei nº 4.491, de 28 de novembro de 1973, aos Policiais Militares e aos Bombeiros Militares do Estado do Pará, em decorrência da pandemia do COVID-19. |
| DECRETO Nº 670 – [Este decreto foi revogado pelo decreto 955 de 12 de agosto de 2020] | DE 07 DE ABRIL DE 2020 | Dispõe sobre medidas adicionais de austeridade fiscal do Poder Executivo Estadual, em complemento ao disposto no Decreto Estadual nº 367, de 23 de outubro de 2019, em virtude da queda de receita decorrente da pandemia do COVID-19, e dá outras providências. |





| | | |
|--|--|---|
| DECRETO Nº 674 | DE 08 DE ABRIL DE 2020 | Reconhece o falecimento, em virtude da COVID-19 contraída por servidor público civil ou militar estadual, no exercício de suas atribuições, como acidente em serviço para fins de pagamento de pensão especial. |
| PORTARIA CONJUNTA Nº 170/2020 | DE 08 DE ABRIL DE 2020 | Estabelece os procedimentos a serem adotados pelos órgãos e entidades da administração pública estadual direta e indireta, nas contratações ou aquisições realizadas com fulcro na Lei Federal nº 13.979, de 2020 c/c Decreto Estadual nº 609, de 2020. |
| DECRETO Nº 675 | DE 09 DE ABRIL DE 2020 - publicado em 14/04/2020 | Altera o Decreto Estadual nº 658, de 1º de abril de 2020. [O decreto do dia 1º de abril institui a Comissão de Acompanhamento das medidas administrativas excepcionais previstas no Decreto Estadual nº 619, de 23 de março de 2020.] |
| LEI ESTADUAL Nº 9.037 | DE 13 DE ABRIL DE 2020 | Altera a Lei Estadual nº 9.032, de 20 de março de 2020. [A Lei Estadual 9.032 Cria o Fundo Esperança, destinado a dar apoio emergencial aos pequenos e microempreendedores, no âmbito do Estado do Pará.] |
| DECRETO Nº 684 [Revogado pelo Decreto nº 768, de 20 de maio de 2020] | DE 14 DE ABRIL DE 2020 | Cria no âmbito do Poder Executivo a Comissão Central de Pesquisa Mercadológica para as contratações realizadas com base na Lei Federal nº13.979, de 06 de fevereiro, e no Decreto Estadual nº 619, de 23 de março de 2020. |
| DECRETO Nº 687 | DE 15 DE ABRIL DE 2020 | Declara Estado de Catamidade Pública em todo o território do Estado do Pará em virtude da pandemia do COVID-19. (COBRADE 1.5.1.1.0 - Doenças Infecciosas Virais) |
| LEI COMPLEMENTAR Nº 131 | DE 16 DE ABRIL DE 2020 | Altera a Lei Complementar nº 07, de 25 de setembro de 1991, que regula o art. 36 da Constituição do Estado do Pará, dispondo sobre contratação por tempo determinado para atender à necessidade temporária de excepcional interesse público. |
| DECRETO Nº 698 | DE 21 DE ABRIL DE 2020 | Autoriza a convocação dos médicos cursando residência médica e médicos formados na forma da Medida Provisória nº 934, de 1º de abril de 2020, para ações de enfrentamento à pandemia da COVID-19 e dá outras providências. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.039 | DE 22 DE ABRIL DE 2020 | Abre Crédito Especial com objetivo de criar a ação orçamentária COVIDPARÁ. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.040 | DE 22 DE ABRIL DE 2020 | Autoriza o pagamento pelo Poder Executivo Estadual, da tarifa de energia elétrica para consumidores de baixa renda, durante o período de enfrentamento à pandemia do COVID-19, no Estado do Pará. |



| | | |
|---|--|---|
| DECRETO Nº 722 | DE 04 DE MAIO DE 2020 | Altera o Decreto Estadual nº 698, de 21 de abril de 2020. [O Decreto 698 autoriza a convocação dos médicos cursando residência médica e médicos formados na forma da Medida Provisória nº 934, de 1º de abril de 2020, para ações de enfrentamento à pandemia da COVID-19 e dá outras providências.] |
| DECRETO Nº 728 | DE 05 DE MAIO DE 2020 | Dispõe sobre a adoção de medidas temporárias e emergenciais no âmbito do Serviço de Verificação de Óbitos da Secretaria de Estado de Saúde Pública, durante a pandemia pelo COVID-19. |
| DECRETO Nº 729 [Revogado pelo Decreto nº 800, de 31 de maio de 2020] | DE 05 DE MAIO DE 2020 - atualizado e publicado em 23/05/2020 | Dispõe sobre a suspensão total de atividades não essenciais (lockdown), no âmbito dos Municípios de Belém, Ananindeua, Marituba, Benevides, Castanhal, Santa Isabel do Pará, Santa Bárbara do Pará, Breves, Vigia e São Antônio do Tauá visando a contenção do avanço descontrolado da pandemia do Coronavírus COVID-19. |
| DECRETO Nº 741 | DE 08 DE MAIO DE 2020 | Institui a ação "Atende em Casa - COVID-19", voltada à triagem da gravidade de casos de COVID-19. |
| DECRETO S/N | DE 13 DE MAIO DE 2020 | Institui Luto Oficial no Estado do Pará, pelo período de 3 (três) dias, em memória às mil vítimas do Covid-19. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.051 | DE 13 DE MAIO DE 2020 | Institui no âmbito do Estado do Pará a obrigatoriedade de uso de máscaras em vias e logradouros públicos, como medida de contenção ao novo Coronavírus (COVID-19). |
| LEI ESTADUAL Nº 9.052 | DE 14 DE MAIO DE 2020 | Autoriza o Estado do Pará a contratar operação de crédito externo, junto ao Banco Internacional de Reconstrução e Desenvolvimento - BIRD (Banco Mundial), com a garantia da União, a oferecer contragarantias |
| LEI ESTADUAL Nº 9.053 | DE 18 DE MAIO DE 2020 | Estabelece obrigatoriedade aos bancos e instituições financeiras afins, de emitir senha de atendimento presencial com agendamento pré-estipulado. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.060 | DE 20 DE MAIO DE 2020 | Dispõe sobre a pontuação bonificação em concurso público, no âmbito do Estado do Pará, aos trabalhadores voluntários em favor do Estado no período da Pandemia de COVID-19. |
| DECRETO Nº 777 [Revogado Revogado pelo Decreto nº 800, de 31 de maio de 2020] | DE 23 DE MAIO DE 2020 | Dispõe sobre as medidas de distanciamento controlado visando a prevenção e enfrentamento à pandemia da COVID-19, no âmbito do Estado do Pará e revoga o Decreto Estadual nº 620, de 20 de março de 2020. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.065 | DE 26 DE MAIO DE 2020 | Dispõe sobre a redução do valor das mensalidades pertinentes a prestação de serviços educacionais na rede privada no âmbito do Estado do Pará, enquanto perdurarem as medidas de enfrentamento contra a pandemia do COVID-19. |





| | | |
|------------------------------|--|--|
| DECRETO Nº 800 | DE 31 DE MAIO DE 2020 - publicado em 17/08/2020 | Institui o projeto RETOMA PARÁ, dispondo sobre a retomada econômica e social segura, no âmbito do Estado do Pará, por meio da aplicação de medidas de distanciamento controlado e protocolos específicos para reabertura gradual e funcionamento de segmentos de atividades econômicas e sociais, e revoga o Decreto Estadual nº 729, de 05 de maio de 2020, e o Decreto Estadual nº 777, de 23 de maio de 2020. |
| LEI ESTADUAL Nº 9.085 | DE 24 DE JUNHO DE 2020 | Dispõe sobre a inclusão no grupo prioritário de atendimento, em razão da pandemia da COVID-19, as pessoas com deficiência (PCDs) em cumprimento à Lei Brasileira de Inclusão - Lei nº 13.146/2015. |
| DECRETO Nº 955 | DE 12 DE AGOSTO DE 2020 | Estabelece medidas de austeridade para o reequilíbrio fiscal e financeiro do Poder Executivo Estadual e revoga o Decreto nº 367, de 23 de outubro de 2019, e o Decreto nº 670, de 07 de abril de 2020. |



O levantamento dos dispositivos legais que disciplinam medidas administrativas, econômicas, de assistência social e a saúde, mostra que as principais orientações e/ou imposições para o cuidado de si, seguem os padrões recomendados pela OMS: distanciamento social, higienização das mãos, uso de máscara. Entende-se, neste ponto, que a assistência socioeconômica por meio da abertura de créditos a pequenos e microempresários também pode ter tido um impacto positivo sobre o cuidado de si, considerando que isto permitiria que o empresário fechasse seu estabelecimento comercial, por exemplo, e possibilitasse aos seus funcionários ficarem em casa, além de não se tornar um atrativo para os consumidores saírem as ruas em busca de produtos não essenciais. Observa-se ainda que algumas medidas foram orientadas tardiamente como a obrigatoriedade do uso de máscara que ocorreu apenas após o Estado atingir a marca de um mil óbitos e atingir uma situação crítica de número de contaminados que já contabilizava 10.000 (dez mil) infectados, além da subnotificação.

Destarte, a Pandemia - COVID-19 se apresentou em nosso país de forma rápida e preocupante, deixou marcas de consternação e ainda tem deixado em distintas famílias. O cenário caótico que muitos municípios brasileiros enfrentaram e que ainda hoje enfrentam precisam de um olhar bem mais crítico daqueles que elaboram as políticas públicas para o enfrentamento da pandemia. Sabemos que existem diferentes informações sobre a COVID-19, que circulam em diferentes canais de comunicação, embora estas informações precisam ser colocadas bem mais em práticas por todos/as nós e o Cuidado de Si neste momento é urgente e necessário. Por isso o GEPEEA, faz uma chamada à sociedade para uma práxis de educação ambiental mais cuidadosa, para que se evite uma contaminação do vírus, que tem se instaurado no meio da população humana, independentemente de cor, de idade, de sexo, de poder aquisitivo, enfim...e, não se encontrem mais tão vulnerável e não passe mais a enfrentar a pandemia de forma tão drástica e perniciososa.

Outra informação necessária sobre a COVID-19 são os cuidados com a alimentação que ingerimos em nosso dia-a-dia. Cuidados estes que muito podem fazer a diferença no circuito de nossas famílias. Então, veja algumas recomendações necessárias apresentadas por nosso grupo, o GEPEEA.

Alimentação Saudável!!!



GEPEEA



Alimentação saudável e Covid-19



Alimentação saudável

Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todas e todos.

Fonte: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>



Alimentação e Covid-19

Entre as muitas dúvidas recorrentes na população diante do novo coronavírus (Covid-19), encontram-se as relacionadas à alimentação. Hoje, são muitas as mensagens que circulam pelas redes sociais com promessas de receitas milagrosas ou que associam a ingestão de alguns alimentos com a prevenção ou cura desse vírus, mesmo sem existir evidências científicas para tais afirmações. Em todo caso, manter uma alimentação saudável com outros bons hábitos, pode sim ajudar no fortalecimento do sistema imune das pessoas, o que pode ser útil no combate contra qualquer tipo de doença. No entanto, não chega ser considerada como uma medida preventiva ou de tratamento na infecção por Covid-19.





É importante estar bem informado para não contribuir com divulgações falsas que podem ser até arriscadas para o bem-estar do ser humano. Assim, o Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) reforça o trabalho do Ministério da Saúde para combater as Fake News em tempos tão difíceis de pandemia como os atuais. Com esse objetivo, a coordenadora do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa) da Fiocruz, Wanessa Natividade Marinho, junto à nutricionista do Nasa, Débora Oliveira, esclarecem algumas dúvidas comuns ao falar sobre alimentação e coronavírus:

Existem

alimentos ou bebidas capazes de ajudar na prevenção e/ou cura da Covid-19?

Até o momento, não há nenhum medicamento, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir e/ou curar a infecção pelo novo coronavírus.

Contudo, recomenda-se a prática de uma alimentação mais saudável, baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, de acordo com as orientações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde.

A recomendação de uma alimentação saudável para fortalecer a imunidade serve em tempos de Coronavírus? Como seria essa alimentação?

Bons hábitos, como o consumo de alimentos saudáveis, a ingestão de quantidade de água adequada e exercício físico, auxiliam para o fortalecimento do sistema imune e nos demais sistemas fisiológicos, faz-se necessário uma alimentação mais natural e variada, como sendo a base das refeições os alimentos in natura e minimamente processados, como os legumes, verduras, frutas, arroz, aveia, leguminosas, como por exemplo o feijão, peixes, carnes, ovos, leite e oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas), conforme as recomendações do Guia Alimentar mencionado acima.

Contudo, sabemos que hoje a medida de prevenção mais efetiva para evitar a transmissão da Covid-19, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o isolamento social.

Existem alimentos e/ou bebidas contraindicados em caso de suspeita de Coronavírus?

Até o momento, não existe um alimento específico contraindicado em caso da suspeita do Covid-19, o que existe são orientações em casos de comorbidades que tenham relação com o sistema imune, que são as seguintes:

Evite o consumo de gorduras saturadas (presentes na manteiga, bacon, queijos amarelos, carne de boi gorda, toucinho) e gorduras trans (presentes nas margarinas sólidas, nuggets, biscoitos recheados, empanados, congelados industrializados), pois, os consumos desses produtos reduz a atividade das células protetoras e prejudica a resposta imunológica.

Evite o consumo de bebidas alcoólicas, pois também interferem na resposta imunológica.

E além desses motivos, os produtos ultraprocessados, que são aqueles alimentos que possuem grandes quantidades de sal, açúcar, gorduras, conservantes e aromatizantes, como por exemplo alguns dos apresentados acima, e ainda caldos industrializados, refrigerantes, sucos de caixinha, mistura para bolo, embutidos e outros, que são pobres em nutrientes e seu consumo está relacionado com o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo a hipertensão arterial, diabetes e obesidade, que são considerados fatores de risco para Covid-19.

A Covid-19 pode ser transmitida através de alimentos?





A contaminação dos alimentos pode ocorrer pelo contato na superfície dos alimentos (embalados ou não), objetos e utensílios que tenham sido contaminados por pessoas que estejam sintomáticas ou não. O novo coronavírus pode continuar vivo por horas ou até dias nesses tipos de superfícies, isso continua sendo estudado, por isso, as medidas de higiene são essenciais. Que medidas podem ajudar a população a se proteger do coronavírus na hora de preparar e comer os alimentos?

A lavagem das mãos e a limpeza de toda área de alimentação devem estar adequadas sempre.

Os alimentos, embalados ou não vindos da rua, devem ser higienizados em casa, e quando possível a embalagem deve ser descartada, por exemplo arroz, açúcar, macarrão esses alimentos podem ser armazenados em potes com tampa.

Para a higienização das embalagens podem ser utilizados sabão e água ou álcool 70% na forma líquida ou gel.

Já para a higienização de hortaliças, frutas, legumes e verduras, segue o passo a passo:



- Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- Lavar em água corrente, vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- Enxaguar em água corrente vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- Manter sob refrigeração em recipiente devidamente tampado até o momento de servir.
- Lembrando que a higienização dos alimentos e embalagens é importante na prevenção do Covid-19 e para evitar possíveis doenças causadas por alimentos.



Alimentação na ajuda contra o Coronavírus (COVID-19)



Como hábitos de vida e alimentares podem ser seus aliados na prevenção neste momento de pandemia?

A prevenção com alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física, segurança alimentar e horas adequadas de sono auxilia no fortalecimento da imunidade e dá ao organismo maiores chances de lutar e se proteger contra o vírus. Ainda não é possível comprovar que exista um alimento específico ou uma conduta nutricional que combata a contaminação, mas é de extrema importância o autocuidado e a manutenção do estado de saúde.

Passos para uma alimentação saudável

- Alimentos que são fonte de vitamina A, C e E
Laranja, limão, tomate, maracujá, acerola, morango, kiwi, melancia, goiaba, cenoura, manga, mamão e alho estimulam a produção de glóbulos brancos, que fazem parte do sistema imunológico, agindo diretamente no aumento da resistência do organismo, combatendo diversas infecções e também melhorando a flora intestinal. O gengibre, que também possui vitamina B6, com importante ação bactericida e expectorante natural, auxilia na diminuição da inflamação e dor. Consuma de 2 a 3 porções de frutas. Verduras e legumes podem ser utilizados em sopas, podendo estar presentes nas principais refeições. Eles auxiliam na hidratação e são fontes de vitaminas e minerais.

- Alimentos que são fonte de Ferro e Ácido Fólico

Couve, brócolis, rúcula, batata-doce, espinafre e cogumelos possuem nutrientes que protegem o corpo contra danos, sendo responsáveis pela defesa do organismo. Atuam auxiliando no equilíbrio da imunidade e na maturação das células, ajudando no combate de infecções e desintoxicação hepática. Cogumelos possuem também efeitos antivirais, antibacterianos e antitumorais.

- Alimentos que são fonte de vitamina E e Zinco

Nozes, castanha, pistache, avelã, amêndoa, carnes, aveia, arroz integral, gérmen de trigo, feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico ajudam contra a baixa imunidade. Seus nutrientes combatem gripes e outras doenças do sistema imunológico. Peixes como o salmão e a sardinha possuem ômega 3, que atua nas artérias para que não fiquem inflamadas ou desenvolvam algum grupo de inflamação, aumentando assim a imunidade. Leguminosas devem ser consumidas pelo menos 3 vezes na semana. Carnes ou fontes de proteínas devem ser consumidas, pelo menos, 1 porção por refeição. Oleaginosas devem ser consumidas de 1 a 3 vezes na semana.





- Consumo de água ou líquidos sem açúcar ao longo do dia

Hidrate-se bem, consumindo no mínimo 2 litros de água ou líquidos ou 10 copos por dia. A ingestão pode ser na forma de sucos, chás, água de coco e bebidas isotônicas. Hidratação é fundamental, por manter as vias aéreas úmidas, ajudando no combate e eliminação dos vírus, já que os mesmos se proliferam em ambientes secos, ou seja, mantendo o organismo hidratado fará com que o vírus não seja estimulado.

- Iogurte natural

Um copo diário ajuda na saúde intestinal, preservando as bactérias boas por apresentar probióticos e favorecendo a absorção dos nutrientes pelo intestino.



Onde comprar produtos orgânicos em Santarém

- Feira dos produtos orgânicos todas as quartas-feiras à partir das 8:00h, na EMATER, localizada na Av. Curuá-Una com a Av. Mendonça Furtado.

- Encomende pelo WhatsApp (93) 991776240, as entregas delivery são realizadas às quartas-feiras.

Taxa única de entrega: R\$ 5,00.

- Todas essas famílias são vinculadas à Associação Tapajós Orgânicos. Você distribui renda e contribui com a saúde do planeta.

Onde comprar produtos agroecológicos:

Chame a **KOMBIBELA**
 93 992034511

As agricultoras da AMABELA levam comida de verdade para a sua mesa.

Fonte: <https://iop.com.br/nutricao/alimentacao-na-ajuda-contr-a-o-coronavirus-covid-19/>

Outra informação necessária sobre a COVID-19 são os cuidados com a alimentação que ingerimos em nosso dia-a-dia. Cuidados estes que muito podem fazer a diferença no circuito de nossas famílias. Então, veja algumas recomendações necessárias apresentadas por nosso grupo, o GEPEEA.

Alimentação Saudável!!!



ASSOCIAÇÃO DAS MULHERES DO MUNICÍPIO DE BELTERRA

PRODUTOS AGROECOLÓGICOS
AMABELA
 93 992034511



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intenção de nosso grupo com este documento é contribuir com informações acerca da COVID-19, que se manifestou neste século no meio da humanidade. Muitas vidas humanas se perderam, o que sentimos.

Portanto, nós do GEPEEA, que temos a missão de trabalhar a Educação Ambiental em nossa Região, estamos certos que esta educação muito pode contribuir com informações com as pessoas. Certos ainda que práticas de educação ambiental no cotidiano das famílias, o Cuidado de Si e da família, aos amigos, manter a distância necessária, o uso constante das máscaras adequadas, o cuidado com os resíduos que são produzidos.

Logo, todos os cuidados são devidamente necessários e urgentes ao combate a esta pandemia, a COVID-19. Eis nosso propósito!!!

GEPEEA



EDIÇÃO

Prof. Elton Raniere Moura

Referências

Legislações. Covid 19. Procuradoria geral do Estado. Disponível em: <www.pge.pa.gov.br/content/legislacoes covid19>. Acesso em: 20 de ago. de 2020.

SUS ANALITICO – MINISTÉRIO DA SAÚDE (COVID 19). Disponível em : < . Acesso em:

Plano Nacional de Enfrentamento à Pandemia da COVID-19 - frente pela vida, 2020. Disponível em: < https://www.abrasco.org.br/site/wp-content/uploads/2020/07/PEP-COVID-19_COMPLETO_FINAL.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2020.