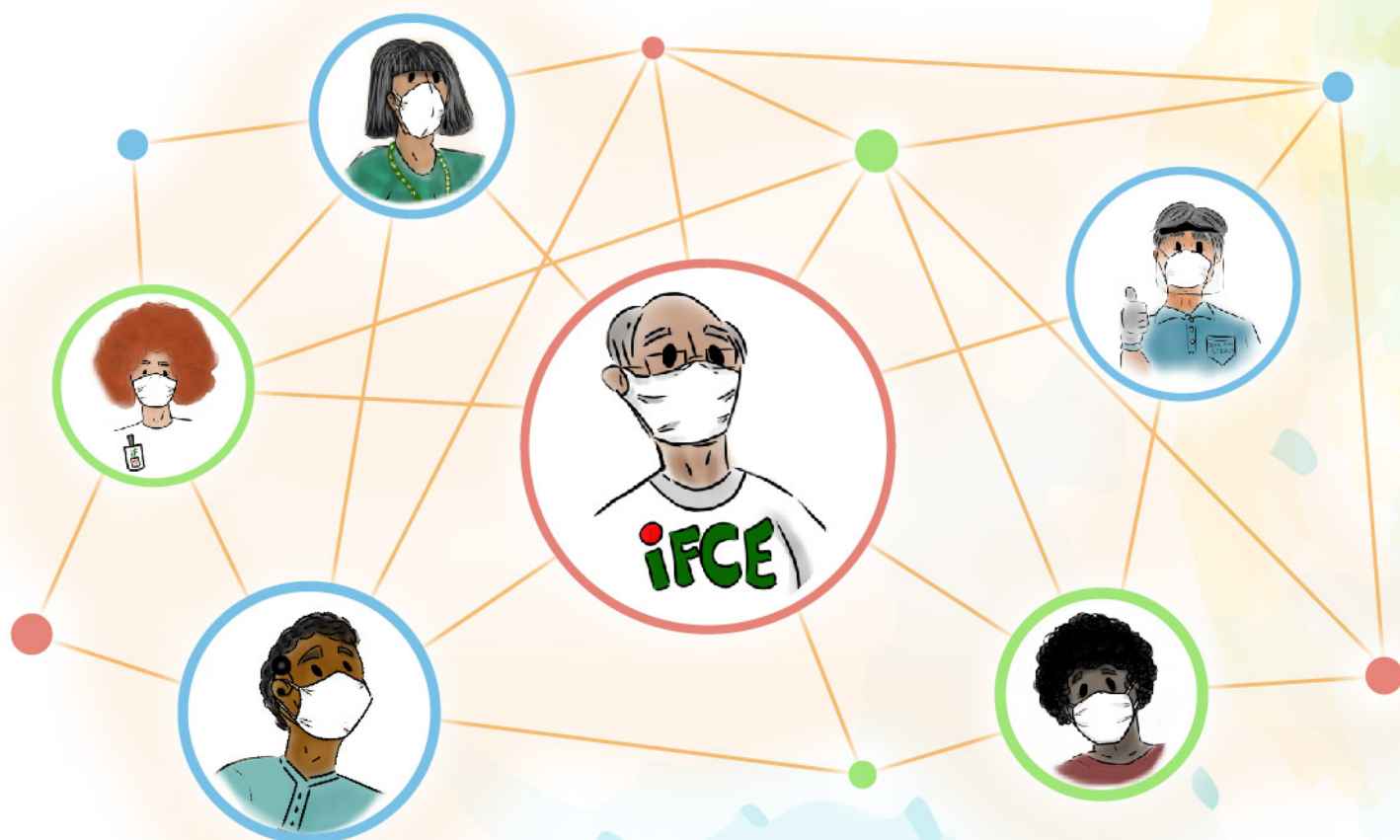


Fortaleça sua saúde durante a pandemia

orientações multiprofissionais
para servidores e terceirizados do IFCE



INSTITUTO FEDERAL
Ceará

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ - IFCE
DIRETORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS - DAE

Fortaleça sua saúde durante a pandemia

orientações multiprofissionais
para servidores e terceirizados do IFCE

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas - SIBI

I59d Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará.
Diretoria de Assuntos Estudantis – DAE.

Fortaleça sua saúde durante a pandemia: orientações multiprofissionais para servidores e terceirizados do IFCE / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Diretoria de Assuntos Estudantis/ DAE, ilustrações Miliany Michelly Barreto de Souza, diagramação Ângelo Santos, edição Rebeca Freitas, revisão Maria de Fátima Moraes Alves.
– Fortaleza: IFCE, 2020.

34 p. : il.

1. Saúde – Orientações multiprofissionais. 2. Covid-19 – Cuidados com a saúde. 3. IFCE – Pandemia – Saúde do trabalhador. I. Cavalcante Filho, Ademar Soares. II. Oliveira, Ana Lúcia de. III. Rodrigues, Cybele Nogueira. IV. Nascimento, Edileusa Santiago do. V. Amorim, Gilberto Gomes de. VI. Nobre, Glauber Carvalho. VII. Dias, Ítala Keane Rodrigues. VIII. Freitas, Jadna Mony Gregório. IX. Jucá, Maria Cláudia Paes Feitosa. X. Duarte, Maria Lucileide Costa. XI. Barros, Maria Maiza. XII. Souza, Milliany Michelly Barreto de. XIII. Araújo, Miselane da Silva. XIV. Oliveira, Raquel Campos. XV. Viana, Vicente Evaldo. XVI. Título.

CDD 158.1

Bibliotecária responsável: Zélia Maria Souto Fernandes CRB 3/984

ELABORAÇÃO

Ademar Soares Cavalcante Filho

Odontólogo - *campus* Iguatu

Ana Lúcia de Oliveira

Psicóloga - SIASS

Cybele Nogueira Rodrigues

Psicóloga - *campus* Aracati

Edileusa Santiago do Nascimento

Psicóloga - *campus* Paracuru

Gilberto Gomes de Amorim

Educador Físico - *campus* Iguatu

Glauber Carvalho Nobre

Educador Físico - *campus* Canindé

Ítala Keane Rodrigues Dias

Enfermeira - *campus* Iguatu

Jadna Mony Gregório Freitas

Enfermeira - *campus* Cedro

Maria Cláudia Paes Feitosa Jucá

Assistente Social - *campus* Juazeiro do Norte

Maria Lucileide Costa Duarte

Assistente Social - *campus* Crato

Maria Maiza Barros

Psicóloga - *campus* Iguatu

Milliany Michelly Barreto de Souza

Psicóloga - *campus* Itapipoca

Miselane da Silva Araújo

Nutricionista - *campus* Juazeiro do Norte

Raquel Campos Oliveira

Psicóloga - *campus* Jaguaribe

Vicente Evaldo Viana

Odontólogo - *campus* Juazeiro do Norte

ILUSTRAÇÕES E DIAGRAMAÇÃO

Ilustrações: Miliany Michelly Barreto de Souza

Psicóloga - *campus* Itapipoca

Layout e diagramação: Ângelo Santos

Programador Visual - *campus* de Quixadá

EDIÇÃO E REVISÃO

Edição: Rebeca Freitas

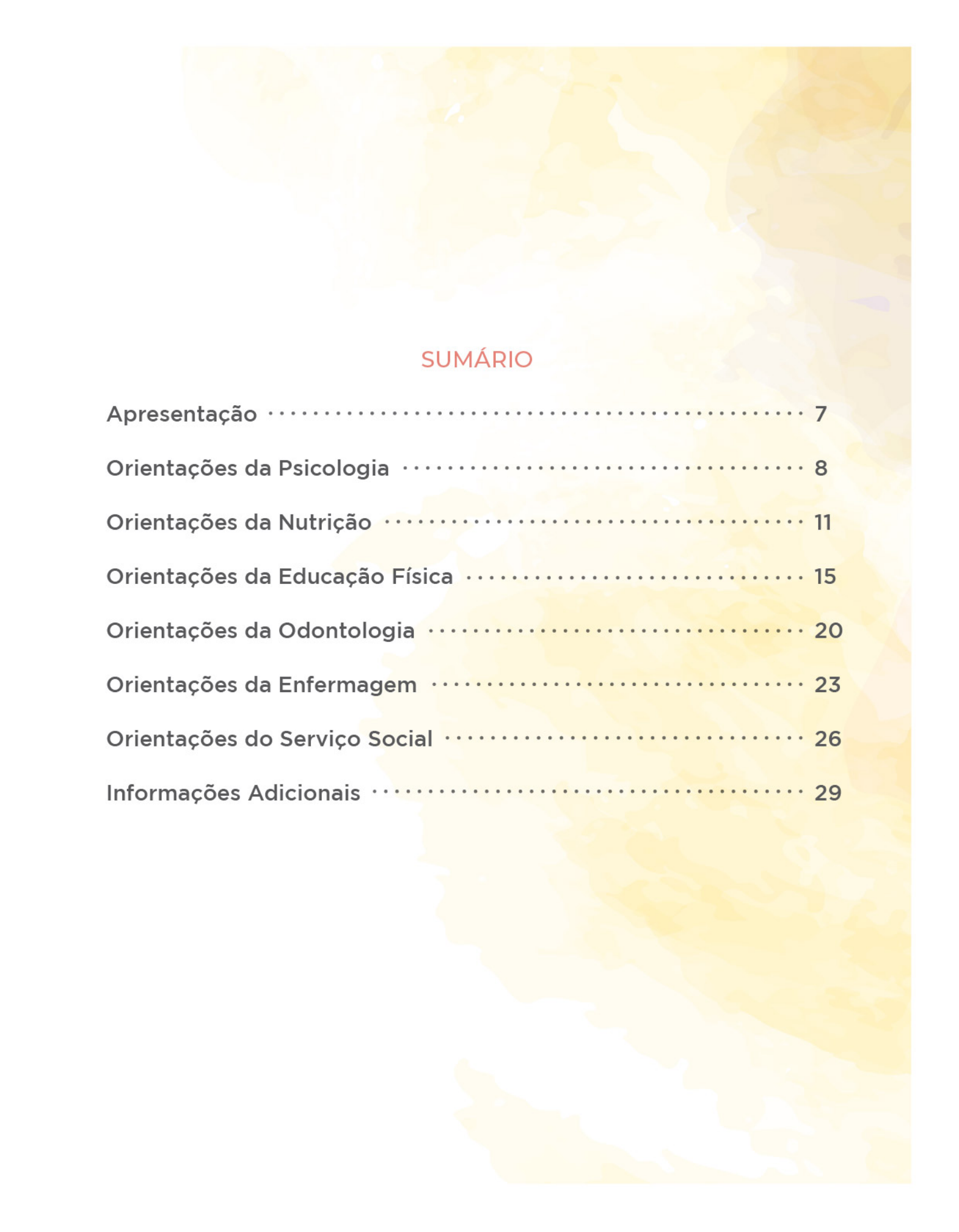
Jornalista - *campus* de Quixadá

Revisão: Maria de Fátima Moraes Alves

Auxiliar em Administração - *campus* Iguatu



“A saúde é direito de todos e dever do Estado.”
(CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL, art. 196)



SUMÁRIO

Apresentação	7
Orientações da Psicologia	8
Orientações da Nutrição	11
Orientações da Educação Física	15
Orientações da Odontologia	20
Orientações da Enfermagem	23
Orientações do Serviço Social	26
Informações Adicionais	29

Olá!

Você já pensou **como está a sua saúde** e o que tem feito por ela?

Saúde é quando se tem bem-estar físico, mental e social.

Nesta cartilha, você encontrará **dicas valiosas** que o(a) ajudarão a fortalecer sua saúde.

Ela foi **elaborada por diferentes profissionais** do IFCE para auxiliá-lo(a) a melhorar sua qualidade de vida em tempos de pandemia.

Recomendamos que leia, no mínimo, duas vezes com atenção e calma, para que compreenda todo o conteúdo.

Caso surjam dúvidas, no final da cartilha há uma lista dos **contatos dos profissionais** que podem ajudar você.

Boa leitura e se cuida!



orientações da

Psicologia



Fortaleça os vínculos com as pessoas

Quanto mais conectado você estiver com família, amigos e comunidade, mais forte estará para enfrentar as dificuldades da vida e melhor será a sua qualidade de vida. Ter amigos e bons relacionamentos ajudam a manter a saúde mental. E, lembre-se, não é a quantidade de vínculos que importa, mas a qualidade das suas relações. As trocas afetivas têm poder curativo.

Organize sua rotina no trabalho

Durante sua jornada de trabalho, defina os horários de início e fim do expediente. Tente negociar com colegas e chefias os horários mais adequados para você e para o benefício da instituição.

Faça pausas para realizar refeições, alongar-se, beber água e se afastar brevemente das telas. Separe um tempo só para você, para descansar e recuperar as energias e lembre-se de respeitar também os horários de descanso dos colegas.

Respeite seus limites

Não tente dar conta de tudo. Ninguém dá! Por isso, não se sobrecarregue com tarefas além do seu limite. Estabeleça uma lista de prioridades e nela se coloque. Fazer o possível bem feito tem mais resultados que fazer muitas coisas sem qualidade.

Se estiver se sentindo sobrecarregado (a), pare e reveja o que precisa mudar na sua vida; se necessário, negocie com a família e no trabalho e aprenda a dizer NÃO.

Cuidado com a quantidade e a qualidade das informações

Selecione as informações confiáveis, pois há uma enorme quantidade de fake news. Monitore seu acesso aos noticiários. Controle a quantidade de tempo que você assiste à televisão, lê ou ouve notícias. O excesso de informações negativas (violência, corrupção etc.) pode elevar o estresse e a ansiedade, provocando desconforto. Separe horários específicos do seu dia para se manter informado(a) com base em fontes oficiais.

Desenvolva novos hábitos criativos

Busque comportamentos voltados a aspectos criativos, com o intuito de trazer um conforto físico e mental ao seu organismo. Procure ao seu redor coisas que lhe permitam viver com mais leveza e com mais autenticidade. Resgate habilidades adormecidas, como pintura, dança, música, artesanato, café com leitura, meditação, bordado, jardinagem etc.

Experimente meditar!

Meditar por três minutos já faz diferença: acalma, organiza os pensamentos e melhora a concentração. A respiração regulada ajuda a processar informações, tomar decisões e executar ações diárias. Simples assim.

Vamos meditar? Escolha um local e um horário. Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou no chão. Mantenha a coluna ereta sem tensionar a lombar. Abra o peito, relaxe os ombros e o pescoço. Feche os olhos ou deixe o olhar na altura do nariz. Observando o ar entrando e saindo pelas narinas; não se apegue aos pensamentos, deixe-os ir. Seja gentil com você, sem críticas nem julgamentos. Ao final, agradeça sua prática: Namastê.



orientações da
nutrição



Hidrate-se constantemente

Beba bastante água durante todo o dia de forma frequente. A água ingerida por meio de fontes alimentares e bebidas, como chás em geral, também é útil para manter a hidratação.

Recomendação: pessoas sedentárias - ingestão diária de água de **2,9 litros (homens)** e **2,2 litros (mulheres)**; pessoas fisicamente ativas - **4 litros e meio de líquidos/dia**. A ingestão insuficiente de água pode causar mal-estar, redução da capacidade de trabalho e consequências mais graves para a saúde.

Priorize alimentos naturais

Dê preferência aos alimentos naturais ou minimamente processados, isto é, que não envolvam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplo: prefira consumir frutas a sucos industrializados. Opte por comida preparada em casa com ingredientes mais naturais. Produtos industrializados geralmente são pobres em fibras, vitaminas e minerais, além de possuírem calorias e gorduras nocivas para a saúde.

Mantenha bons níveis de Vitamina D

A produção ideal de Vitamina D pelo corpo pode ser alcançada principalmente com a devida exposição à luz solar e pelo consumo de alimentos como peixes e ovos. Os níveis adequados de vitamina D podem proporcionar maior resistência às infecções como a Covid-19.

Atenção: altas doses podem ocasionar efeitos adversos! A suplementação da vitamina D deve ser prescrita por um profissional da saúde.

Como posso melhorar minha imunidade?

Todas as vitaminas e minerais são essenciais para fortalecer a imunidade. Seguem dicas de alguns alimentos para incluir no seu cardápio regularmente:

Vitamina E	Azeite de oliva extravirgem, castanhas, semente de girassol e abacate.
Vitamina C	Frutas cítricas como: laranja, mexerica, cerola, maracujá, limão, abacaxi, kiwi, goiaba.
Zinco	Sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais.
Magnésio	Leguminosas (lentilhas, ervilhas, feijões e soja), oleaginosas (nozes, amêndoas e castanhas) e verduras folhosas.
Vitaminas do Complexo B	Carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras, especialmente brócolis e couve; cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes e abacate.
Selênio	Castanha-do-pará.
Ômega-3	Peixes, castanhas, amêndoas, nozes e sementes;
Ervas e especiarias	Chá-verde, gengibre, cúrcuma (açafrão) e alho.
Para a saúde do intestino	
Prebióticos	Cebola, alho, batata-doce, farinha de banana verde.
Fibras	Cereais integrais, frutas, verduras, legumes e sementes.

Cuide da higiene e da temperatura dos alimentos!

Sempre lave suas mãos antes de manipular os alimentos e evite tossir ou espirrar sobre eles. Higienize frutas, verduras e legumes em água corrente, coloque-os de molho em água sanitária (1 colher de sopa para 1 litro de água) e enxágue com água potável. Guarde-os em recipientes com tampa. Após o cozimento, guarde rapidamente os alimentos não consumidos na geladeira. Cozinhe bem os alimentos para garantir a ingestão segura. Prefira carnes e ovos cozidos.

Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma, e no caso das verduras, **folha a folha**



Desinfetar em solução clorada* **por 15 minutos**



Secar com auxílio de papel toalha e **guardar na geladeira**



Desfrute da dádiva de alimentar-se!

Estabeleça uma rotina de horários semelhantes em suas refeições diárias e evite “beliscar” nos intervalos.

Coma devagar, mastigue bem e desfrute o alimento, sem se envolver em outra atividade.

Desenvolva suas habilidades culinárias junto com os familiares. Comer bem é tarefa de todos.

Valorize o consumo dos alimentos regionais.

Importe-se mais com a qualidade da sua alimentação do que com o seu peso. Sua saúde e bem-estar é mais importante!

*1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 litro de água

orientações da

Educação Física



Saiba os benefícios de uma vida fisicamente ativa:

Redução dos riscos de doenças crônicas (Pressão Alta, Infarto, AVC, Diabetes, Obesidade etc.) e de suas complicações.

Promoção do bem-estar psicológico, reduzindo o estresse, ansiedade e depressão.

Melhora da aptidão física (força/resistência muscular, flexibilidade, resistência cardiovascular).

Promoção do bem-estar social.

Dicas para a prática de exercícios físicos seguros:

Procure um médico para saber sua condição de saúde, antes de iniciar a prática de atividade física.

Busque orientação especializada para prescrever e orientar a prática de exercício.

Alongue-se antes e depois do exercício.

Escolha uma atividade física prazerosa.

Use roupas que facilitem a transpiração e calçados confortáveis.

Mantenha a hidratação durante e depois da atividade física.



Mantenha um estilo de vida ativo fisicamente

Para ser considerado (a) ativo (a) fisicamente, você pode cumprir as seguintes recomendações de atividades:

Intensidade Vigorosa	3 dias por semana com o tempo igual ou superior a 20 minutos por sessão.
Intensidade Moderada ou caminhada	5 dias por semana com o tempo de 30 minutos por sessão.
Soma das atividades físicas	5 dias na semana com o tempo igual ou superior a 150 minutos (caminhada + moderada + vigorosa).

Faça alongamentos em casa e no trabalho.

Faça alongamento em todas as partes do corpo, principalmente naquelas em que você sente mais dor.

Alongue-se todos os dias e nunca passe mais de três dias sem se alongar.

Realize de 3 a 5 séries de exercícios de alongamento semanal para cada grupo muscular.

Mantenha o músculo alongado durante 20 a 30 segundos em cada exercício.

Faça pausas durante o trabalho para fazer exercício de alongamento, sobretudo aqueles direcionados às partes do corpo que são mais exigidas.

Sessão de alongamento



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



3. Com as pernas paralelas e semiflexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



4. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente o cotovelo para baixo.



5. Com os joelhos flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.



6. Mantenha as pernas bem afastadas e as pontas dos pés alinhadas com os joelhos, flexione o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.

Pratique atividade física em casa,
veja algumas sugestões:

Dança

Step

Fit
Dance

Ioga

Hip Hop

Treino
funcional

Pilates
adaptado

Zumba

Musculação
adaptada

Alongamento

Relaxamento

Jogos e
brincadeiras

orientações da

Odontologia



Mantenha a boa higiene bucal

Por trás da máscara está o seu sorriso. Escove os dentes pelo menos quatro vezes ao dia, após as refeições e, principalmente, antes de dormir.

A correta higiene da boca inclui o uso do fio dental, a escovação dos dentes e a limpeza da língua. Use primeiro o fio dental, depois faça a escovação dos dentes e, por último, escove a língua. Lave sempre as mãos antes e depois da higienização da boca.

Como tornar mais eficiente a higiene bucal?

Use a quantidade de creme dental equivalente a 1/3 do tamanho da região das cerdas, que será colocada entre as cerdas e não sobre elas. Faça toda a escovação sem molhar a escova e o creme dental, pois a própria saliva irá molhar e diluí-lo à medida que você escova. Apenas utilize a água ao final da escovação. Assim, também, estará economizando a água do planeta.

Atenção! Reduza o consumo de açúcar e de alimentos industrializados

Procure reduzir a ingestão de produtos açucarados (refrigerantes, balas, suco de caixinha, biscoitos etc.). Esses alimentos são prejudiciais à saúde bucal e à saúde do corpo. Busque colocar mais alimentos naturais e saudáveis na dieta familiar, variando e melhorando o paladar da família, como frutas, legumes, verduras e cereais.

Leia os rótulos dos produtos de higiene bucal

Quando for comprar cremes dentais e enxaguantes bucais, prefira aqueles que tenham na sua composição triclosan e o cloreto de cetilpiridínio, pois são mais eficazes contra diversos microrganismos causadores de doenças.

Compre enxaguatórios bucais SEM a clorexidina, pois podem alterar o paladar e confundir com os sintomas da Covid-19.

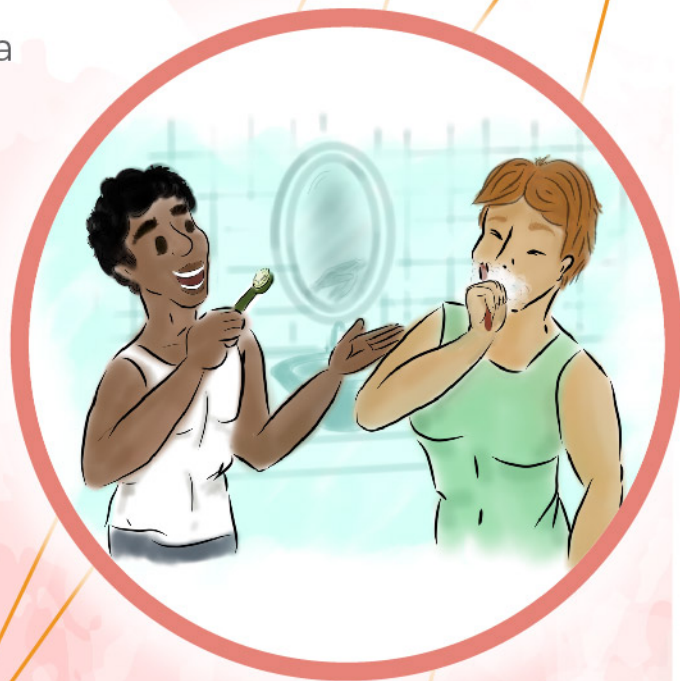
Quando você deve procurar o dentista?

Busque o dentista pelo menos duas vezes por ano e sempre que observar qualquer problema em sua boca, pois saiba que, além das cáries, podem surgir doenças mais sérias, como cistos e tumores, e até mortal, como o câncer bucal. Durante a pandemia, se possível, vá sozinho (a) ou adie a consulta caso você tenha mais de 60 anos ou tenha outra condição de risco ou você ou alguém da família apresente sinais/sintomas da Covid-19.

Os objetos pessoais são somente para seu próprio uso!

Jamais compartilhe objetos pessoais como a escova, o creme dental, toalha de rosto, copos etc. A boca é o lugar de muitos microrganismos, como o coronavírus, que podem ser transmitidos pelas gotinhas de saliva ao falar, ao tossir, ou por meio do uso de algum objeto pessoal de alguém doente.

Mantenha os cuidados gerais recomendados enquanto não houver vacina contra a Covid-19.



orientações da

Enfermagem



Cuide bem de você! Dicas gerais:

- 1 **Conheça o seu corpo:** aproveite o momento do banho ou de outros cuidados para se observar, tocar-se e sentir seu cheiro. Se perceber algo estranho, busque um profissional de saúde.
- 2 **Mantenha em dia sua vacinação,** acompanhamento de saúde e exames de rotina.
- 3 **Faça exercícios físicos,** durma bem, beba bastante água e cuide da saúde mental.
- 4 **Adote uma alimentação saudável,** prefira alimentos naturais aos processados e embutidos, controle seu peso e reduza o consumo de sal e de açúcar.

Cuide também da sua comunidade e do meio ambiente!

Engaje-se na sua comunidade e envolva-se nos problemas locais e políticos. Conheça, participe e lute pelos seus direitos. Estar organizado em sociedade também é saúde.

Assim como a Covid-19, muitos problemas podem ser vencidos com a união.

Seja consciente no seu consumo, refletindo sobre a necessidade de comprar e utilizar algo; reduza, recicle e/ou reutilize seu lixo e economize água.

Reforce a prevenção da Covid-19 ao sair de casa

Fique em casa sempre que puder! Quando for sair, use máscara e leve outras de reserva, bem lavadas e guardadas em bolsa de plástico ou papel. Prefira ambientes abertos aos fechados, com ventilação natural e com poucas pessoas.

Mantenha uma distância segura, de no mínimo 2 metros, entre você e os outros. Ao tossir ou espirrar, utilize um lenço descartável ou a dobra do cotovelo para cobrir a boca e o nariz e depois higienize-se.

Fique atento (a) ao uso da máscara e à transmissão da Covid-19!

Pegue na máscara apenas quando for usá-la ou retirá-la. Manuseie-a pelas tiras ou elásticos. Quando precisar tocar em outra parte, lembre-se de higienizar as mãos antes e depois.

Caso apresente febre, falta de ar, dor no corpo ou na garganta, cansaço ou fadiga, diarreia, ausência de cheiro ou de gosto, ou tenha contato com alguém com esses sintomas, busque orientações com um profissional de saúde.

Capriche na limpeza!

Toque no rosto APENAS com as mãos limpas e lembre-se de lavá-las após tocar em algo. Mantenha as unhas curtas.

Retire anéis e alianças para higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70%, esfregando com calma todas as partes das mãos, entre os dedos, nas suas pontas e nas unhas. Limpe sua casa, objetos e roupas trazidos da rua, com água e sabão, água sanitária ou álcool 70%.

Mantenha seu ambiente de trabalho protegido e seguro

Esfregue álcool 70% em objetos e materiais de uso comum antes de utilizá-los, exemplo: controles, telefone, mesa etc.

Devem ser de uso individual as canetas, copos, talheres, toalhas e celulares. Abra as portas, acenda as luzes e acione elevadores com braços, cotovelos ou pés e, se precisar usar as mãos, higienize-as em seguida.



orientações do

Serviço Social



Cuidado com o excesso de álcool e/ou outras drogas

Procure investigar que motivações contribuem para que o álcool, o tabaco/cigarro ou outras drogas façam parte de sua vida. Dê uma chance a si mesmo (a)! Você pode recomeçar! Procure ajuda!

Busque os serviços ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), pelo Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas (CAPS ad), bem como os grupos de Alcoólicos Anônimos (AA). Com o apoio do outro, você perceberá que não está sozinho(a). Viva um dia de cada vez!

Denuncie casos de violência

Violência intrafamiliar

Se você está sofrendo algum tipo de violência (física, psicológica, moral, sexual etc.) em sua casa, conheça seus direitos e descubra quais serviços existem em seu município que possam ajudá-la (o). Ligue para 180 e/ou 190 ou procure o Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS). Com o desenho do X na palma da mão, você também pode sinalizar em algumas farmácias que precisa de ajuda. Lembre-se de que não está sozinha(o).

Violência no trabalho

Caso a violência (psicológica, moral, sexual etc.) ocorra no ambiente de trabalho, procure os serviços disponíveis como ouvidoria ou sindicato a que você esteja filiado. Usufrua de seus espaços de direitos!

Ouvidoria do IFCE
ouvidoria@ifce.edu.br
Fone: (85) 3401.2333



Seja tolerante com as diferenças

Aproveite os momentos da vida para “juntar” e não “separar”. Todos (as) somos humanos independentemente de etnia, cor, religião, classe econômica, gênero, etc. A vida pode lhe surpreender, e o ato de agir com discriminação pode lhe trazer algum sofrimento. Fique alerta! A Lei nº 9.459, de maio de 1997, define como crime atos de preconceito de raça e de cor.

Defenda as condições de seu trabalho diário

Junte-se a entidades como sindicatos, associações, coletivos, dentre outros que representam sua categoria profissional/servidor, para garantir uma estrutura de trabalho que faça jus ao desenvolvimento de suas atividades e atenda às demandas de seu público. A união de todos possibilita a conquista de metas inadiáveis, sobretudo em tempos de atividades remotas no contexto da Covid-19.

Pratique o respeito, a gratidão e o amor

Fomos criados para interdependência e para apoiarmos uns aos outros. Por isso, exercite cada dia mais sua capacidade de aprender: aprender a ser bondoso(a), a respeitar o outro, a ser grato com seu próximo, a entender pontos de vistas divergentes. Mesmo que não concorde, você tem a possibilidade de considerar uma perspectiva diferente. Lembre-se de cultivar a espiritualidade/religiosidade. E essa aprendizagem não é teórica, mas um exercício diário! Vamos praticar? Você vai se dar bem, acredite!!!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Contatos dos(as) autores(as) da cartilha

Ademar Soares Cavalcante Filho | Odontólogo - *campus* Iguatu
ademarsf@ifce.edu.br

Ana Lúcia de Oliveira | Psicóloga - SIASS
ana.oliveira@ifce.edu.br

Cybele Nogueira Rodrigues | Psicóloga - *campus* Aracati
cybele.nogueira@ifce.edu.br

Edileusa Santiago do Nascimento | Psicóloga - *campus* Paracuru
edileusa.santiago@ifce.edu.br

Gilberto Gomes de Amorim | Educador Físico - *campus* Iguatu
gilbertoamorim@ifce.edu.br

Glauber Carvalho Nobre | Educador Físico - *campus* Canindé
glauber.nobre@ifce.edu.br

Ítala Keane Rodrigues Dias | Enfermeira - *campus* Iguatu
itala.rodrigues@ifce.edu.br

Jadna Mony Gregório Freitas | Enfermeira - *campus* Cedro
jadna.freitas@ifce.edu.br

Maria Cláudia Paes Feitosa Jucá | Assistente Social - *campus* Juazeiro do Norte
claudiafeitosa@ifce.edu.br

Maria Lucileide Costa Duarte | Assistente Social - *campus* Crato
lucileideduarte@ifce.edu.br

Maria Maiza Barros | Psicóloga - *campus* Iguatu
maiza@ifce.edu.br

Milliany Michelly Barreto de Souza | Psicóloga - *campus* Itapipoca
michelly.barreto@ifce.edu.br

Miselane da Silva Araújo | Nutricionista - *campus* Juazeiro do Norte
miselane.araujo@ifce.edu.br

Raquel Campos Oliveira | Psicóloga - *campus* Jaguaribe
raquel.campos@ifce.edu.br

Vicente Evaldo Viana | Odontólogo - *campus* Juazeiro do Norte
vicenteviana@ifce.edu.br

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Contatos de algumas categorias de profissionais do IFCE

Enfermagem

enfermagem.ifce@ifce.edu.br

Psicologia

psicologia.sias@ifce.edu.br

Odontologia

duvida.odontologia@ifce.edu.br

Nutrição

apoio.nutricao@ifce.edu.br

Serviço Social

servicosocialcrato@gmail.com

servicosocialifce.juazeiro@gmail.com

Site e redes sociais institucionais do IFCE

Site: **ifce.edu.br**

Facebook: **facebook.com/IFCeara** | **@IFCeara**

Instagram: **instagram.com/ifceoficial** | **@ifceoficial**

Contatos de outros serviços

Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU): **192**

Centro de Valorização da Vida (CVV): **188**

Serviços de Combate à Violência: **180**

Ouvidoria do IFCE: **ouvidoria@ifce.edu.br** | **(85) 3401.2333**

Sindicato dos Servidores do IFCE (SINDSIFCE): **(85) 3223-6370 / 98802-1336**

Sindicato Nacional dos Servidores Federais (SINASEFE): **imprensa@sinasefe.org.br**
(61) 98281-0168 (WhatsApp) | **(61) 98281-0168** (Telegram)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRASCO. Associação Brasileira de Saúde Coletiva. **Sobre a violência contra crianças, adolescentes e jovens brasileiros, 2019**. Disponível em <https://www.abrasco.org.br/site/noticias/posicionamentos-oficiais-abrasco/sobre-a-violencia-contras-criancas-adolescentes-e-jovens-brasileiros/40061/>. Acesso em: 06 out. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta.** 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>. Acesso em: 24 set. 2020.

BIBLIOTECA VIRTUAL DE DIREITOS HUMANOS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946.** Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 27 set. 2020.

BRASIL. **Guia alimentar da população brasileira**. 2 ed. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_ed.pdf. Acesso em: 24 set. 2020.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações determinadas pelas emendas constitucionais de Revisão n. 1 a 6/94, pelas emendas constitucionais n. 1/92 a 91/2016 e pelo decreto legislativo n. 186/2008. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p.

BRASIL. Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA N.º 04/2020. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Brasília, DF: ANVISA, 2020. 73p. Disponível em: <http://www.apcd.org.br/anexos/0d7c739a03aa122e74edea7cfa9e1b7d.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.

BRASIL. **Lei nº9.459, de 13 de maio de 1997.** Altera os arts. 1º e 20 da Lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989, que define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor, e acrescenta parágrafo ao art. 140 do Decreto-lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9459.htm. Acesso em: 01 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Têm dúvidas sobre o coronavírus? O Ministério da saúde te responde.** Abril, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>. Acesso em: 25 set. 2020.

FARAH, B. Q.; FONSECA, F. S.; VIEIRA, A. L. B. et al. **Guia de orientação para a prática de exercícios físicos em casa.** Departamento de Educação Física. Recife: EDUFRPE, 2020. 56 p. Disponível em: <http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Guia%20de%20orientacao%20para%20a%20pratica%20de%20exercicios%20em%20casa.pdf>. Acesso em: 09 out. 2020.

FERNANDES, C. C. B. S.; Rodrigues, C. C. N.; Cruz, G. N. A. P.; et al. O papel da vitamina d na infecção pelo coronavírus sars-cov-2: revisão da literatura **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 9092-9106 jul. /aug.,2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/13740/11499> . Acesso em: 24 set. 2020.

GUILMARÃES, I. S; FIGUEIREDO, R. N. S; OLIVEIRA, J. M. **Guia de Saúde Mental para adolescentes (11 a 14 anos).** Fundação Demócrito Rocha, 2020. p. 27-28. Disponível em: <https://semusa.portovelho.ro.gov.br/uploads/editor/files/Guia%20de%20Sa%C3%BAde%20Mental%20Adolescentes-1.pdf>. Acesso em: 09 out 2020.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2006.

HEBLING, E. Diagnóstico e prevenção das doenças periodontais. In: PEREIRA, A. C. (org.). **Tratado de saúde coletiva em odontologia.** São Paulo: Napoleão, 2013. cap. 29, p.577-594.

IFCE. Instituto Federal De Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. Reitoria. Departamento de Assistência Estudantil. **Entenda a covid-19.** Instituto Federal do Ceará, Reitoria, Departamento de Assistência Estudantil. – Fortaleza: IFCE, 2020. 18 p. Disponível em: Acesso em: 25 set 2020.

IFCE. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. **Plano de contingência do IFCE diante da pandemia do novo coronavírus (covid-19).** Instituto Federal do Ceará, Comitê de enfrentamento do Novo Coronavírus (Covid-19) - CEC/ IFCE – Fortaleza: IFCE, 2020. 55 p. Disponível em: https://ifce.edu.br/noticias/ifce-lanca-plano-de-contingencia-contra-a-covid-19/PLANODECONTIGENCIAIFCE_18ago2020.pdf. Acesso em: 28 set. 2020.

INTERNATIONAL LABOR ORGANIZATION. **A safe and healthy return to work during the COVID-19 pandemic/ Policy Brief.** Labor Administration, Labor Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH). Governance and Tripartism Department. International Labour Organization. May, 2020. Geneva, Switzerland.

MAHAN K.; ARLIN, M. **Krause: alimentação, nutrição e dietoterapia.** 12.ed. São Paulo: Roca, 2010.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO CEARÁ. **Contatos de emergência da rede de proteção à mulher – Ceará.** Disponível em: <http://www.mpce.mp.br/institucional/nucleos-de-apoio/nucleo-de-genero-pro-mulher/contatos-de-emergencia-da-rede-de-protecao-a-mulher-ceara/>. Acesso em: 01 out. 2020.

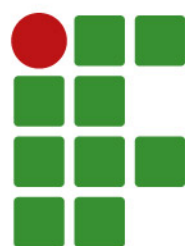
MOREIRA, M. F.; NÓBREGA, M. M. L.; SILVA, M. I. T. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. **Rev Bras Enferm**, Brasília (DF) 2003 mar/abr;56(2):184-188. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672003000200015. Acesso em: 25 set. 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

RAPOSO NETO, L. T. **Cartilha básica para prática de exercícios físicos, programa qualidade de vida.** Tianguá: IFCE campus Tianguá, 2020.

SILVA, C. C.; FONTANA, C. E.; PAUL, J. J. T. J.; ZANCHETTA, L. M. R.; SILVA, L. A.; CICOTTI, M. P.; SILVA, R. M. C.; PINHEIRO, S. L. **Cartilha de orientação odontológica para a população em tempos de COVID-19.** Campinas: PUC-Campinas, p.1-20, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Água, hidratação e saúde.** 2018. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf. Acesso em: 24 set. 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará