



OFERECIMENTO



ED. 251 ANO 12 10/09/2020

# USO DE MÁSCARA EM TEMPOS DE PANDEMIA: O que devemos saber?

Edlamar Kátia Adamy<sup>1</sup>, Carla Argenta<sup>2</sup>, William Campo Meschial<sup>3</sup>, Susane Karine Kerckoff Machado<sup>4</sup>, Laura Cocco<sup>4</sup>, Débora Althaus Bonet<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Doutora em Enfermagem. Professora do Curso de Enfermagem - UDESC Oeste. Contato: edlamar.adamy@udesc.br

<sup>2</sup>Doutora em Enfermagem. Professora do Curso de Enfermagem - UDESC Oeste.

<sup>3</sup>Doutor em Enfermagem. Professor do Curso de Enfermagem - UDESC Oeste.

<sup>4</sup>Acadêmicas do Curso de Enfermagem - UDESC Oeste.

O novo coronavírus, de nome SARS-CoV-2, responsável pela doença conhecida como COVID-19, foi inicialmente registrado na China em meados de dezembro de 2019. A nova doença espalhou-se rapidamente e, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou-a como Pandemia.

Esse novo vírus possui uma alta capacidade de transmissão, que se inicia em média após sete dias do aparecimento dos sintomas e, quando infecta o indivíduo, tem como principais características o acometimento do sistema respiratório e gastrointestinal. De acordo com a OMS, cerca de 80% dos portadores do novo coronavírus podem não apresentar sintomas. É importante destacar que os portadores assintomáticos também podem transmitir a doença.

A transmissão do

vírus em humanos pode ocorrer principalmente conforme demonstrado.

Considerando a alta transmissibilidade do novo coronavírus, surgem alternativas de prevenção e formas de evitar a contaminação, pois ainda não existe vacina e tratamento medicamentoso específico. No mês de maio desse ano, um importante periódico científico chamado "The Lancet", publicou um estudo acerca das medidas de proteção.

Após a publicação deste estudo, a OMS divulgou novas orientações para uso e fabricação de máscaras, recomendando o uso delas por todas as pessoas. Para aqueles que pertencem ao grupo de risco, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos ou com doenças crônicas pré-existentes (asmáticos, hipertensos, diabéticos, imunocomprometidos, entre outros), orienta-se o uso de máscaras de tecido

ou médicas/cirúrgicas, quando não for possível manter o isolamento e/ou distanciamento social.

Aqueles que apresentam sinais e sintomas, mesmo que leves, devem procurar o serviço de saúde, e realizar o auto isolamento. Se for absolutamente necessário que a pessoa que apresenta sintomas, ou pessoas de seu contato saiam de casa, devem fazer uso de máscara (que pode ser a de tecido).

É importante salientar que praticar o distanciamento social e utilizar máscara não isenta os indivíduos das práticas de higiene. Orienta-se a higienização das mãos com frequência e até a altura dos punhos, com água e sabão, por no mínimo 20 segundos. Caso não possua água e sabão, pode ser utilizado álcool 70%. Caso utilize álcool em gel ou na forma líquida, lembre-se de não ter contato imediato com fontes

de chamas (acender o cigarro ou o fogão), pois já têm sido reportados acidentes com queimaduras após a utilização de álcool para higienização. Quando as mãos não estiverem devidamente higienizadas, evite tocar olhos, nariz e boca. Ao tossir ou espirrar, siga a etiqueta respiratória.

## O USO DA MÁSCARA

O objetivo da utilização da máscara é evitar a transmissão do vírus de um usuário infectado para outras pessoas (controle da fonte) e/ou oferecer proteção a usuários saudáveis contra a infecção (prevenção).

A recomendação do uso de máscaras cirúrgicas/médicas está restrita aos seguintes grupos: trabalhadores da área da saúde, pessoas com confirmação ou suspeita de COVID-19 ou pessoas que cuidam de pacientes com suspeita ou confirmação de COVID-19.

O uso de máscara de tecido é recomendado para a população em geral. De acordo com a OMS as máscaras de tecido, para serem eficientes, devem seguir as orientações sobre atributos e características, incluindo escolha do tecido, combinação de camadas, formato e revestimento. Escolha materiais que capturam partículas e gotículas, mas não dificultam a respiração. Prefira tecidos que suportam altas temperaturas (60°C ou mais). As máscaras de tecido devem cobrir por completo a boca, o nariz e o queixo de forma que não sobre espaços nas áreas laterais da face. Devem estar sem danos ou rasgos e as mãos precisam ser higienizadas antes da colocação e após a sua retirada.

As máscaras de tecido devem ser trocadas a cada 3 horas ou sempre que estiverem sujas ou úmidas, podendo ser reutilizadas, desde que passem por processo de hi-

gienização adequado: lavar com sabão ou detergente e água quente na temperatura de 60°C, ou fervida pelo tempo mínimo de um minuto. O uso da solução de cloro a 0,1% também é eficaz, desde que deixada de molho pelo período mínimo de um minuto e enxaguada em seguida. A máscara não pode ser lavada juntamente com outras peças de roupa para evitar contaminação. Após a máscara estar limpa e seca, lembre-se de passar o ferro quente e guardá-las em um recipiente fechado. Caso as camadas de tecido estejam desgastadas, deve-se descartar a máscara. A reutilização segura de máscaras de tecido também reduz custos e desperdício, contribuindo para a sustentabilidade. As máscaras devem ser usadas por uma única pessoa.

**USAR MÁSCARA  
PROTEGE VOCÊ E  
OUTRAS PESSOAS!**

**O SICOOB MAXICRÉDITO  
CONTA COM 73 AGÊNCIAS,  
10 DELAS EM CHAPECÓ.  
ENCONTRE A MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.**

maxicredito.coop.br



- Centro
- Grande Efapi
- Jardim Itália
- Líder

- Marechal Bormann
- Palmital
- Passo dos Fortes

- Pioneira
- Santa Maria
- São Cristóvão

Faça parte.



# PRECARIZAÇÃO DA SAÚDE EM ASSENTAMENTOS RURAIS

Emanoeli Rostirola Borin<sup>1</sup>, Letícia Stake Santos<sup>1</sup> Clarissa Bohrer da Silva<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Enfermagem – UDESC Oeste  
<sup>2</sup>Professora do Curso de Enfermagem – UDESC Oeste

**O**s assentamentos rurais da reforma agrária brasileira estão distribuídos ao longo de todo o território nacional, ocupando terras consideradas improdutivas, possibilitando moradia e sustento às famílias (Figura 1). Os assentamentos têm como princípios lutar por uma sociedade mais justa e igualitária através da reforma agrária e da agroecologia, pautados na valorização cultural e nos direitos humanos. Soma-se a isso, a defesa do Sistema Único de Saúde (SUS), de forma a propiciar a atenção à saúde dos trabalhadores rurais, que por viverem longe dos centros urbanos sofrem com a falta de acesso às políticas de saúde. Diante do atual sucateamento do SUS, consequência do desmonte de ações à saúde coletiva e da falta de investimentos, essa assistência está cada vez mais precária, ferindo o direito básico perante a Constituição Brasileira de garantia de acesso à saúde para todos e todas.

Para dimensionar esta realidade, a participação nas Vivências e Estágios na Realidade do SUS (VER-SUS), projeto organizado pela Rede Unida em parceria com a Uni-

versidade Federal de Santa Maria (UFSM), possibilitou que duas estudantes de Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) observassem e reconhecessem o acesso à saúde para a população assentada. Essa vivência de imersão ocorreu em janeiro de 2020, durante 10 dias, em um assentamento rural no Rio Grande do Sul, no qual vivem aproximadamente 120 pessoas, assentadas há 30 anos. Embora seja a realidade oriunda de um assentamento da reforma agrária, reflete um quadro que é comum ao território nacional.

## A REALIDADE ENCONTRADA NO ASSENTAMENTO RURAL

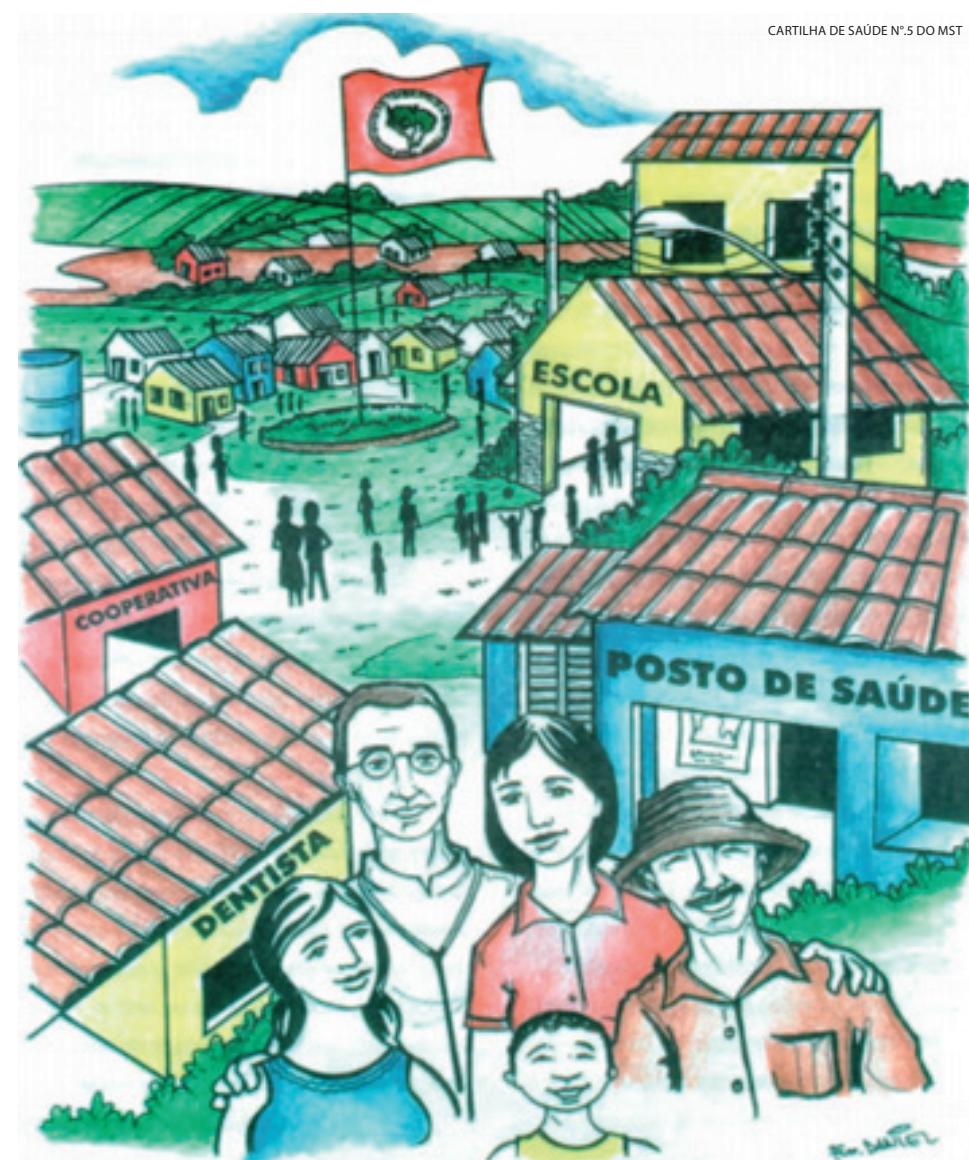
Para essas famílias, a saúde envolve cuidar do meio ambiente, viver em um ambiente saudável. A saúde não se refere apenas a remédios, consultas e hospitais, mas também a questões como ambiente, grupo social, respeito dentro da comunidade, preservação da natureza, acesso à terra, alimentação, educação, moradia, trabalho, lazer, saneamento básico, igualdade e justiça.

O assentamento rural convive diariamen-

te com a escassez de assistência à saúde. O acesso das famílias à unidade de saúde rural é dificultado pela distância, pela falta de médicos e, ainda, pela carência de visitas locais pelos profissionais de saúde. Dessa forma, observa-se que os princípios do SUS, universalidade, integralidade e equidade, não são aplicados de modo efetivo na saúde do trabalhador assentado.

As desigualdades sociais no campo se intensificam pela oferta insuficiente de serviços básicos, como consultas de enfermagem/médica, atendimento odontológico, oferta de medicamentos e exames. Há baixa cobertura de acompanhamento pré-natal, falhas de atenção no puerpério (pós-parto) e puericultura (saúde da criança), baixa imunização da população e doenças crônicas descompensadas. Pôde-se perceber a carência de educação em saúde à população e o precário acesso às medidas de promoção da saúde e de prevenção e controle de doenças.

Por outro lado, evidenciou-se a valorização e o uso de práticas alternativas como as plantas medicinais e fitoterapia. Umas das famílias era responsável pelo plantio, colheita, extração dos



óleos essenciais, e preparação dos compostos, para posterior comercialização. O composto fitoterápico mais utilizado era a base de maracujá, sálvia e melissa, que auxilia na ansiedade e estresse.

## UM DESAFIO PARA A ENFERMAGEM

Enfermeiras e enfermeiros, enquanto gestores da saúde pública, possuem o desafio de promover a saúde dos trabalhadores ru-

rais e suas famílias, realizar ações de prevenção às doenças, desenvolver a vigilância em saúde, e tantas outras demandas atribuídas aos serviços de atenção primária à saúde. Perante a conjuntura política atual, é essencial a valorização dos movimentos sociais populares a fim de garantir a equidade e a integralidade do cuidado em saúde coletiva, por meio de educação popular em saúde e trabalho interprofissional.

- Centro
- Grande Efapi
- Jardim Itália
- Líder

- Marechal Bormann
- Palmital
- Passo dos Fortes

- Pioneira
- Santa Maria
- São Cristóvão

**O SICOOB MAXICRÉDITO CONTA COM 73 AGÊNCIAS, 10 DELAS EM CHAPECÓ.**  
**ENCONTRE A MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.**

[maxicredito.coop.br](http://maxicredito.coop.br)



Faça parte.

**SICOOB**  
 MaxiCrédito

# PRÓPOLIS COMO CONSERVANTE NATURAL DE DERIVADOS LÁCTEOS

Gabriele Doyle Cesar<sup>1</sup>, Patrícia Costa de Campos<sup>1</sup>, Amanda Dilda<sup>2</sup>, Ana Carolina da Rosa Farias<sup>2</sup>, Cássia Regina Nespolo<sup>3</sup>, Denise Nunes Araujo<sup>4</sup>, Lenita de Cássia Moura Stefani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Gestão Ambiental, UNIPAMPA, São Gabriel, RS

<sup>2</sup>Acadêmicas do Curso de Zootecnia, UDESC/CEO, Chapecó, SC

<sup>3</sup>Professora Adjunta, UNIPAMPA, São Gabriel, RS

<sup>4</sup>Professora Adjunta, UDESC/CEO, Chapecó, SC

<sup>5</sup>Professora Associada, UDESC/CEAD, Florianópolis, SC

HTTPS://WWW.API3838.CO.JP

O leite é uma das principais commodities do mundo e representa uma importante fonte de renda para produtores, sendo que o setor de lácteos é o segundo segmento mais importante da indústria de alimentos e o consumo médio de leite no Brasil é de 166,4 litros por habitante ao ano.

Existem vários fatores que afetam a produção de um leite de qualidade, como raça, manejo e bem-estar animal, além dos fatores ambientais, dentre outros. Ainda, o leite deve ser obtido por ordenha em condições de higiene, de vacas sadias, livre de qualquer tipo de contaminação, pois as alterações na qualidade do leite afetarão os derivados produzidos. A produção de derivados lácteos, como queijos, proporciona fontes nutricionais importantes, diferenciação da produção e agregação de valor na cadeia produtiva leiteira. Os queijos são o segundo tipo de produtos lácteos mais consumidos no Brasil, atrás apenas dos leites longa vida. Os derivados lácteos vêm ganhando cada vez mais espaço na mesa do consumidor com o avanço da ciência, o fácil acesso às informações e uma maior

expectativa de vida da população que têm motivado a busca por alimentos mais saudáveis. Neste contexto, os consumidores estão cada vez mais preocupados com a origem do alimento, em saber se a fazenda leiteira utiliza práticas sustentáveis, respeita as normas de bem-estar animal e se a produção dos derivados lácteos emprega ingredientes naturais.

A utilização de conservantes, antioxidantes e antimicrobianos em produtos alimentícios é amplamente estudada pela tecnologia de alimentos, visando principalmente o aumento da vida de prateleira e o controle da proliferação de microrganismos sem que haja alterações significativas nos aspectos nutricionais e sensoriais dos produtos. Entretanto, a aceitação de conservantes sintéticos tem decaído diante dos possíveis prejuízos à saúde dos consumidores, provenientes dos aditivos químicos que podem resultar em compostos nocivos. Buscando conservantes originários de substratos naturais, já foram desenvolvidos estudos propondo o uso de extratos etanólicos de compostos de origem natural, como o açafrão-da-terra, tomilho, ale-

crim e própolis. A própolis é um conservante natural extraído das colmeias e produzido pelas abelhas operárias para proteção e vedação das aberturas da colmeia. As abelhas da espécie *Apis mellifera* coletam a resina das plantas, misturam-na com exsudatos como a saliva, cera e até mesmo pólen. A composição da própolis varia de acordo com o exsudato coletado, secreções e técnicas de coleta; é uma substância complexa, apresentando mais de 300 compostos químicos incluindo os flavonoides, ácidos fenólicos, terpenos e açúcares. Suas propriedades biológicas incluem atividades antimicrobiana, anti-inflamatória, cicatrizante, anestésica e antiviral. Os extratos de própolis têm sido utilizados em produtos farmacêuticos, cosméticos, produtos de higiene, preparações para finalidades médicas e odontológicas e na preservação de produtos, como conservante natural.

O Brasil é um dos principais produtores mundiais de própolis e seu extrato pode ser empregado como conservante natural em produtos alimentícios impulsionados pela alta procura por produtos naturais, que causam baixo impacto ao meio ambiente

e por ser considerado ecologicamente correto. Pesquisas consideram a aplicação de própolis em alimentos devido às propriedades de prevenção da alteração da qualidade microbiológica, agindo como conservante do produto. O extrato etanólico de própolis foi testado em estudos com bactérias causadoras de mastite e apresentou efeito antibacteriano sobre bactérias Gram-positivas, com pouco efeito sobre as Gram-negativas. A utilização de própolis em iogurtes demonstrou que o extrato não interferiu no crescimento das bactérias lácticas, que são as benéficas neste tipo de produto, o que indica que pode ser incorporado a este derivado lácteo sem prejuízos às suas propriedades probióticas. Em um estudo realizado com queijo tipo Minas Padrão contendo extrato de própolis, não foi observado efeito conservante em curto prazo, mas houve bons resultados quanto aos atributos sensoriais. Em outro estudo com queijo gorgonzola, realizado na Universidade Federal de Lavras, o extrato de própolis demonstrou ser eficiente tanto na inibição de fungos quanto de bactérias indesejáveis presentes na superfície das



A) Extrato etanólico de própolis



B) Incorporação do extrato de própolis à massa de queijo

amostras de queijo testadas. Houve vantagens associadas ao uso da própolis em relação à natamicina, que é comumente usada no controle da contaminação em superfície de queijos e tem eficiência na inibição de fungos, mas não de bactérias. Assim como no estudo com queijo tipo Minas Padrão, houve uma boa aceitação na avaliação sensorial do queijo gorgonzola com própolis. As propriedades da própolis, associadas aos bons resultados obtidos na aplicação em derivados lácteos, demonstram que a própolis pode ser uma alternativa viável como conservante natural nestes produtos.

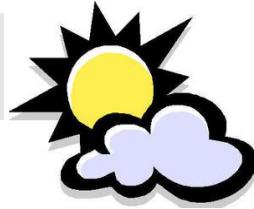
#Liberte seu PORQUINHO

Poupe no Sicoob

Procure uma cooperativa Sicoob.  
SAC: 0800 724 4420 • Ouvidoria: 0800 646 4001  
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458

**SICOOB**  
MaxiCrédito

## Tempo

**Quinta-feira (10/09):**

**Tempo:** variação de nuvens e chuva mal distribuída, principalmente no Litoral e sul de SC. Na madrugada e início da manhã, risco de temporais localizados com raios, granizo e ventania no Litoral Sul e Grande Florianópolis. Temperatura: em elevação, diminuindo no fim do dia.

**Vento:** nordeste a sul, fraco a moderado com rajadas.

**Sistema:** uma frente fria desloca-se rapidamente por SC.

**Sexta-feira (11/09):**

**Tempo:** sol entre nuvens em SC. No sul do estado, chuva isolada à noite, devido a um cavado (baixa pressão) no RS.

**Temperatura:** em elevação.

**Vento:** sudeste a nordeste, fraco a moderado.

**Sábado (12/09):**

**Tempo:** sol entre nuvens em SC. Na madrugada e à noite, condição de chuva isolada no Planalto Sul e Litoral Sul devido a um cavado (baixa pressão) no RS. À noite, a chuva estende-se a região da Grande Florianópolis, Vale do Itajaí e Litoral Norte.

**Temperatura:** em elevação.

**Vento:** nordeste, fraco a moderado com rajadas.

**Domingo (13/09):**

**Tempo:** sol entre nuvens em SC. À noite, condição de chuva isolada no Litoral.

**Temperatura:** mais elevada.

**Vento:** nordeste, fraco a moderado com rajadas no Litoral.

**Gilsânia Cruz**  
Meteorologista (Epagri/Ciram)

**Expediente**

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC  
Centro de Educação Superior do Oeste - CEO

Endereço para contato: Rua Beloni Trombet Zanin 680E - Santo Antônio  
- Chapecó- SC. CEP:89815-630  
sbrural.ceo@udesc.br

Profa. Dra. Maria Luisa Appendino Nunes Zotti, Prof. Dr. Pedro Del  
Bianco Benedeti e Vanessa De Marco Canton.i

Bolsista auxiliar: Stefan Grander  
Telefone: (49) 2049.9524

Jornalista responsável: Juliana Stela Schneider REG.  
SC 01955JP

Impressão Jornal Sul Brasil

As matérias são de responsabilidade dos autores

**Receita****Sopa cremosa de frango com batata**

receitasqueamo.com.br

**INGREDIENTES**

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 peito de frango cortado em cubos
- 1 cebola cortada em pedaços pequenos
- 3 dentes de alho picados
- 1kg de batata
- 1,5 litros de água
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde picado a gosto



Receitas que amo

**MODO DE PREPARO**

Tempere o frango com sal, pálpita e pimenta do reino a gosto e deixe marinar por pelo menos 2 horas na geladeira.

Depois deste tempo, em uma panela frite o frango com azeite até que ele comece a dourar. Para não juntar água no fundo, a panela deve estar quente e o frango deve ser frito em três partes e não tudo de uma só vez.

Quando chegar no ponto, retire o frango da panela e reserve em outro recipiente.

Na panela coloca agora a cebola e refogue até que ela fique macia e o fundo "queimado" da panela tenha se soltado.

Na mesma panela adicione o alho picado e deixe fritar até que fique levemente dourado (cuidado para não queimar o alho, senão ele amarga).

Em seguida junte as batatas picadas e cubra tudo com a água.

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até que a batata esteja bem cozida e macia.

Bata tudo com um mixer ou no liquidificador e devolva para a panela (se bater no liquidificador, deixe a tampa entreaberta senão ela sai com o vapor do alimento). Devolva o frango para a panela, acerte o sal e pimenta do reino e junte o cheiro verde.

Agora desligue o fogo e por último coloque o creme de leite e misture.

Depois disso é só servir!

**Espaço do Leitor**

Este é um espaço para você leitor (a). Tire suas dúvidas, critique, opine, envie textos para publicação e divulgue eventos, escrevendo para:

**SUL BRASIL RURAL**

**A/C UDESC-CEO**

**Rua Beloni Trombet Zanin 680E**

**Santo Antônio - Chapecó- SC. CEP:89815-630**

**sbrural.ceo@udesc.br**

**Publicação quinzenal**



Garantia para sua terra e seu negócio.

O Seguro Sicoo Agronegócio tem

todas as garantias que você precisa.

[www.SicooAgronegocio.com.br](http://www.SicooAgronegocio.com.br) | Venha a uma agência

MaxiCrédito e salva-maçã (49) 3361 7000

Ovidópolis - 0800 725 0996

**SEGUR  
SICOOB**