



AÇÕES EDUCATIVAS CONTRA A COVID-19 PARA INDIVÍDUOS COM HISTÓRICO DE CÂNCER: AMPLA DIVULGAÇÃO EM FORMA DE CARTILHA

SCHROEDER, Jaqueline¹;
RAICK, Marina²;
DI PIETRO, Patricia Faria³.

RESUMO

O recente coronavírus identificado causa uma infecção denominada *Coronavirus Disease 2019*, ou COVID-19. O surto desta nova doença é considerado uma Emergência de Saúde Pública de importância internacional. Pessoas com câncer são mais suscetíveis a infecções como a COVID-19, pois o sistema imunológico é frequentemente enfraquecido pelo câncer e pelos tratamentos oncológicos realizados. Já entre indivíduos com histórico de câncer, a função imunológica pode estar normalizada, desde que alguns cuidados com a saúde sejam adotados. Considerando a preocupante situação de pandemia da COVID-19, pesquisadoras do Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN) e estudante de graduação em nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) elaboraram uma cartilha com cuidados pessoais contra a COVID-19, especificamente para pessoas com histórico de câncer, por ser um dos focos do grupo de pesquisa. Objetivo: informar os principais cuidados pessoais que devem ser praticados como meios de reduzir ao máximo a exposição ao coronavírus e melhorar o sistema imunológico de sobreviventes do câncer. Método: desenvolvimento de material gráfico a partir de pesquisa bibliográfica nas bibliotecas digitais *PubMed*, *SciELO*, *Scopus* e *Medline*, além de *websites* governamentais pertinentes. A cartilha foi revisada por docentes do PPGN e bolsistas de graduação da UFSC. Resultados: a cartilha conta com 4 seções – 1) Introdução ao tema (conceito de COVID-19, principais sintomas, grupos de risco e objetivo da cartilha); 2) Cuidados gerais (higienização adequada de mãos e utensílios, distanciamento social, boa etiqueta respiratória e uso de máscara); 3) Cuidados para melhora do sistema imunológico, os quais são alcançar e manter um peso corporal saudável, tendo como parâmetro de referência o Índice de Massa Corporal (IMC); prática de atividade física, mantendo ao mínimo 1 metro de distância das pessoas; ingestão diária de no mínimo 5 porções (equivalente a 400 g ou mais) de alimentos variados de origem vegetal, priorizando os alimentos da safra; exposição solar diária por cerca de 10-15 minutos em horários que não sejam de pico da luz solar para adequada síntese de vitamina D, além de consumo de peixes e ovos, que também fornecem quantidades desta vitamina; boas práticas na manipulação de alimentos; limite do consumo de “fast food” e outros alimentos processados ricos em gordura, amido e açúcar; consumo limitado de carne vermelha e processada, sendo que a quantidade ingerida de carne vermelha não deve ultrapassar 3 porções por semana, o que equivale a 350 a 500 g de carne já preparada; adição de ervas e especiarias frescas ou desidratadas nas preparações culinárias; limite do consumo de açúcar, bebidas açucaradas e álcool; para as mães, amamentar o(s) filho(s), se for possível; 4) Outras orientações importantes, dando ênfase para cuidados com a

¹Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (jaqueline.schroeder04@gmail.com)

²Acadêmica de Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (marinaraick@gmail.com)

³Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (fariadipietro@gmail.com)



microbiota intestinal, boa hidratação e boa qualidade do sono (média de 8 horas de sono por dia). Conclusão: O consumo alimentar não saudável prejudica a imunidade, favorece o excesso de peso e pode ser fator de risco para o câncer. Assim, a alimentação variada e nutritiva, principal enfoque da cartilha, é necessária para melhora do sistema imunológico, combate à COVID-19 e melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Câncer; COVID-19.

¹Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (jaqueline.schroeder04@gmail.com)

²Acadêmica de Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (marinaraick@gmail.com)

³Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina (fariadipietro@gmail.com)