

Doze passos para lidar com a ansiedade e angústia durante a quarentena

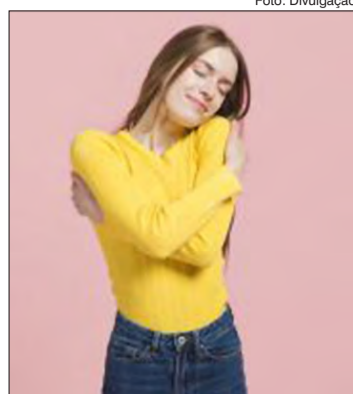
Nessas últimas semanas, estamos sendo bombardeados com diversas informações sobre como a pandemia tem impactado o mundo e, isso coloca uma carga muito grande de estresse no nosso corpo que pode trazer consequências ao funcionamento do nosso organismo e enfraquecê-lo.

Segundo Rosely Cordon, professora pesquisadora do projeto Mapas de Evidências Clínica das Práticas Integrativas de Saúde BIREME/OPAS/OMS, realizar ações direcionadas a si mesmo pode regular o funcionamento integrado e o bem-estar. A especialista sugere algumas atitudes que podem ser mantidas, diariamente com o objetivo de garantir mais qualidade de vida e bem-estar na rotina, não só da quarentena, mas por toda a vida, para que se torne um hábito.

1- Celular e TV devem ser evitados próximo a hora de dormir: a luz de equipamentos eletrônicos prejudica a reprodução do hormônio responsável pelo sono, a melatonina, provocando a diminuição do estado de alerta no dia seguinte. "Dormir bem é um dos aspectos mais importantes para a manutenção da Saúde. É um hábito associado não só à prevenção de doenças, mas também melhora o humor e o bem-estar mental", afirma Rosely Cordon.

2- Exercícios físicos diários: praticar todos os dias traz bem-estar mental e ajuda a tratar a ansiedade, já que atividades físicas ajudam a produzir serotonina, o hormônio do bem-estar. "A prática também diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade", explica a especialista.

3- Bons hábitos de higiene pessoal: a higiene pessoal é todo cuidado corporal. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes e trocar de escova regularmente, principalmente depois daquela grípezinha para evitar o mau hálito e outras doenças bucais, cuidar do corpo e de sua limpeza, mas também de zelar pela Saúde integral, que inicia pelo corpo, passando pela mente, emoções e



Conhecimento do nosso corpo é uma das principais ferramentas para entendermos o que nos faz bem

a espiritualidade dentro do ambiente que se está no momento.

4- Organização da casa: uma casa arrumada, limpa e organizada traz uma série de benefícios para toda a família. "Além do bem-estar físico e mental, também relaxa e ajuda a saúde, melhora o visual do ambiente, dá disposição, favorece a criatividade, otimiza o tempo, oferece praticidade ao dia a dia, renova o estado de espírito, economiza dinheiro, melhora a saúde integral, reduz a ansiedade, baixa os níveis de estresse, promove integração e mantém o equilíbrio", explica a professora.

5- Cozinhar uma refeição nutritiva: a atividade contribui para boa saúde e integração da família. Cozinhar a própria refeição pode, certamente ajudar a evitar várias doenças crônicas, já que permite maior controle dos ingredientes que estão sendo usados e, assim, uma alimentação mais equilibrada em termos dos ingredientes nutricionais.

6- Aguçar e viajar pelos 5 sentidos: aproveite para identificar cada um deles, estimular as sensações, desenvolver o autoconhecimento, reconhecer e identificar os diferentes sons, cheiros, sabores, texturas e imagens. "O objetivo é o de compreender as sensações que são despertadas e reconhecer os diferentes sentimentos que podemos ter", ensina a pesquisadora.

7- Faça um escalda-pés: é um método perfeito para relaxar,

principalmente com uma música que goste, servirá a você como uma musicoterapia. Pode ser feita com uma mistura de água morna, sal grosso e óleo aromático de camomila ou alecrim.

8- Meditar, rezar ou relaxar: pratique o que faz bem para você. A ideia é a de promover um relaxamento, um momento de desconexão com os problemas, preocupações e até das mídias. "Para isso, basta deitar, ou sentar, e fazer alguns exercícios de respiração, uma oração ou escutar uma música e se desligar da tomada", sugere Rosely Cordon.

9- Conversar e rir com os amigos: use e abuse dos aplicativos de encontros, já que temos que manter apenas o distanciamento físico. Diversos estudos têm demonstrado que contar com bons amigos melhora a nossa saúde, tanto física, quanto mental. "A amizade ajuda a reduzir o estresse, contribui para melhorar a saúde, o coração se fortalece e traz para a nossa vida uma dose extra de ternura, que é o melhor antídoto contra a amargura", explica a especialista.

10- Contemplar a natureza e ter contato com o Sol: beneficia a saúde física e mental, mesmo que for a plantinha da sua varanda, ou no parapeito da janela do apartamento. Já a vitamina D é importante para a Saúde Mental, e ela só pode ser produzida pelo organismo, quando há contato com o Sol.

11- Ler um livro: há muitos benefícios em perder-se em um bom livro. O hábito reduz o estresse, melhora o sono, a conectividade do cérebro, amplia o vocabulário, melhora do foco e concentração, mantém a mente jovem e ativa evitando doenças e combate a depressão.

12- E sabe aquele projeto de escrever um blog (antigo diário), um livro, montar um site, terminar seu TCC ou a revisão de artigos para sua tese de mestrado ou doutorado, ou ainda qualquer outra ideia que vem te seguindo faz tempo? Agora é a hora!! Vá em frente!

Professores da Fatec SP e USP unem esforços no combate à covid-19



A Fatec São Paulo compartilha laboratório para pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP), criarem soluções para tratar os infectados

Professores da Universidade de São Paulo (USP), e da Faculdade de Tecnologia do Estado (Fatec) e Strutura, uniram esforços e estrutura laboratorial para produzir máscaras faciais e transformar contêineres em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs). Outro projeto desta parceria é a manutenção de aparelhos para respiração mecânica, indispensáveis no tratamento de insuficiência respiratória.

Os projetos: Intensa, voltado à produção de máscaras de proteção facial, e UTIL, de fabricação de UTIs móveis, são liderados pelo professor da Escola Politécnica da USP, Ruy Pauletti, com a participação do professor do Departamento de Sistemas Eletrônicos da Fatec São Paulo, Especialista Tadeu Degasperri, especialista na área de tecnologia do vácuo.

Para Degasperri, o diferencial desta máscara é a vedação lateral que garante um nível superior de proteção aos profissionais que trabalham em UTIs. "O equipamento feito com plástico transparente cobre o rosto inteiro, da testa até o queixo, e possui o filtro respirador. No Laboratório de Tecnologia do Vácuo (LTV), realizamos os testes para detecção de vazamentos e para determinar o fluxo de ar necessário para respiração".

Indústria é solidária na produção de EPIS

As máscaras estão em início de produção, por meio da parceria com a fabricante Lorenzetti. A empresa ceudou a linha de produção capaz de entregar, aproximadamente

cinco mil unidades por dia. "Essa pandemia é muito grave, mas estimulou coisas positivas como o sentimento de solidariedade e o empreendedorismo. É uma oportunidade de salto tecnológico para diversos setores produtivos como, por exemplo, a indústria de instrumentação médica", avalia Degasperri.

O professor da Fatec ressalta que esta máscara facial pode inclusive ser um produto de portfólio das empresas e ser comercializada após o período de pandemia. Segundo ele, o equipamento comprovou ser eficiente também como EPI para profissionais, como pintores, catadores de lixo e faxineiros, que trabalham expostos a produtos voláteis como combustível, tinta e solventes.

Degasperri apoia também o projeto UTIL de UTIs móveis feitas com contêineres e destinadas ao tratamento de

pacientes graves da covid-19. O professor é responsável pelo controle do sistema de vedação da UTI móvel, garantindo que a pressão interior seja mais baixa que a pressão atmosférica do exterior. "Essa calibragem entre as pressões do interior e exterior (vácuo), garante que a contaminação da UTI móvel não contage o exterior", explica.

Outra parceria é o projeto AMBURguer que consiste na manutenção de equipamentos respiratórios usados no tratamento de pacientes contaminados pelo novo coronavírus. Degasperri realiza a medição de pressão e vazão dos aparelhos para colocá-los em condições de uso novamente. Segundo dados do Ministério da Economia, existem cerca de 3,7 mil ventiladores mecânicos parados por falta de manutenção nos hospitais das redes pública e privada.

Guloseimas para Você

Espaguete à Carbonara com panceta é receita clássica, mas muito simples para fazer em casa

Nesses tempos em que todos precisam de praticidade na cozinha, vale a pena lançar mão de receitas que sejam, ao mesmo tempo simples, nutritivas e que deixem todos satisfeitos. Uma das mais icônicas receitas italianas, o Espaguete à Carbonara leva ingredientes que todos têm em casa: massa seca no corte espaguete, ovos e queijo parmesão (ou pecorino). O toque a mais, que dá o sabor especial a um prato tão simples, é a panceta. Muitos fazem este prato utilizando bacon picadinho, mas o Carbonara original leva panceta. Aprenda com Buona Italia a receita clássica do Espaguete à Carbonara.

Ingredientes: 360 g de espaguete, 200 g de Panceta picada, 2 ovos inteiros, 1 gema, 80 g de queijo parmesão ou pecorino ralado, 1 colher de sobremesa de manteiga, sal e pimenta a gosto.



Modo de preparo: Coloque o espaguete para cozinhar em água fervente com sal. Frite a panceta na própria gordura, em uma frigideira antiaderente por alguns minutos. Quando o macarrão estiver al dente, retire do fogo e escorra. Em seguida, junte com a panceta na panela, misture bem e acrescente

a manteiga. Bata os ovos com a gema, sal e o queijo ralado num refratário. Acrescente os ovos ao macarrão, misture rapidamente e sirva com pimenta moída a gosto.

Tempo de preparo: 30 minutos.
Rendimento: 4 porções.

SE-PA-RE

RECICLE SEUS HÁBITOS, SEPRE SEU LIXO!

A coleta seletiva de lixo é de extrema importância para a sociedade. Além de gerar renda para milhões de pessoas e economia para as empresas, também significa uma grande vantagem para o meio ambiente, uma vez que diminui a poluição dos solos e rios.



VIDROS / FRASCOS
Mantenha objetos e garrafas de vidros emborcadados

PLÁSTICOS/PNEUS
Acumulam água parada, evite expor nas ruas

PAPEL/PAPELÃO
Mantenha-os em lugares secos

METAIS/ALUMÍNIOS
Expostos à chuva, são bons locais de depósito dos ovos de insetos

Recicle: Todos juntos por um mundo melhor!

Moda & Beleza

Nessa época em que estamos em quarentena, não podemos descuidar dos cabelos

A Linha Bananeira é rica em óleos que possuem alto valor nutritivo. Devolve a massa capilar perdida em processos químicos. É rica em óleos que possuem alto valor nutritivo, reconstrói a fibra capilar interna e externamente, repõe a massa capilar perdida em processos químicos, promove brilho e maciez, contém as vitaminas B1, B2, B6 e B12, magnésio, cálcio e ferro e promove hidratação intensa. A Bananeira tem ativo tecnológico de alta performance e alta capacidade de penetração.



Coluna de Meditação

Templo da Fé

Valei-nos o pregão do dia nessa bolsa de valores que é a Espiritualidade, o resto virá de encomenda do Céu das Bem-Aventuradas onde gravitam as Estrelas de grandeza tal.

Ensinando o A, E, I, O, U, vai se chegar ao Abecedário e, daí um salto a composição da matéria prima, Sua Excelência o Jornal, a escrita no geral alimentando o intelecto maior ou menor; o caso é que fala e diz; e que Deus nos dê Imaginação para retratar o Infinito como ele é.

Concedeu-te Jesus, no Espiritual que te abençoa a porta de trabalho e esperança, para acesso à Vida Maior. Cada momento de sua vida é um ponto de partida.

"Trabalhai não pela comida que perece, mas pela comida que permanece para a Vida Eterna,

a qual o Filho do Homem vos dará", Palavras de Jesus.

Assim, despertai, o Horizonte está a vossa frente ditando regras, segui que a proteção divina vossa é. O nosso coração é como um relógio de Deus marcando os acontecimentos e as lutas, as alegrias e as dores, as dificuldades e as recordações.

Nosso relógio na Terra marca o tempo, mas não pode orientar as nossas decisões.

Guarda a Fraternidade por bandeira, E a lição de Jesus por vosso guia, Seja teu canto alegria que anuncia Renovação à humanidade inteira.

Cada dia é uma fortuna e cada hora é uma bênção para o serwer de Jesus que caminha acordado para a responsabilidade na obra do bem.

Na companhia sublime Do amigo Semeador e Imortal, Nós somos semeadores Da terra espiritual.

O orbe inteiro, por enquanto, Não passa de um hospital, Onde se instrui cada um, Onde aprende cada qual.

No Templo da Fé pública, instruirás o raciocínio. Na igreja, em casa, elevará o sentimento.

Sem provações, não colheremos a experiência de que necessitamos e a nossa atitude evangélica, nesse ou naquele setor de viagem para diante, é sempre um investimento de valores reais que levamos a efeito, em nosso próprio benefício, no crédito Celestial.

IRMÁ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

AVISOS RELIGIOSOS

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

O Criador do Mundo tudo que dissestes peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.M.**

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

O Criador do Mundo tudo que dissestes peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clarifica, do fogo que transforma, que eu alcance sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito muito, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br