

Distanciamento social reduz gravidade de sintomas da Covid-19

Medidas importantes para reduzir a contaminação pelo novo coronavírus, como o distanciamento social, o uso de máscaras e a lavagem frequente das mãos, também amenizam a gravidade dos sintomas da Covid-19. Isso ocorre, segundo um estudo da Universidade de Zurique, na Suíça, porque esses procedimentos diminuem a carga viral no ambiente e dificultam a transmissão direta do vírus, por gotículas contaminadas.

A pesquisa, publicada na revista *Clinical Infectious Diseases*, da Sociedade Americana de Doenças Infecciosas, chegou a essa conclusão após o acompanhamento de um surto de Covid-19 entre 508 soldados de uma base do Exército da Suíça, em Airolo. Os militares de apenas um grupo (companhia 1), isolados a uma distância de três quilômetros dos demais, adotaram medidas de prevenção. Já as companhias 2 e 3 dividiram as mesmas barracas e áreas comuns.



Registrada inicialmente na companhia 3, a infecção pelo coronavírus se espalhou rapidamente entre os soldados do grupo e da companhia 2: 30% dos 354 militares apresentaram sintomas da doença. Já os 154 membros da companhia 1, mesmo com a contaminação, não tiveram sintomas.

Os cientistas afirmam que a redução da carga viral “também pode causar uma infecção assintomática, além de poder induzir a uma resposta imunológica em uma parte dos infectados”. Eles também lembram que os resultados do estudo se referem aos efeitos da doença em jovens saudáveis (entre 18 e 28 anos).

Fonte: *Estadão Conteúdo*



DICA DE BEM-ESTAR



Bolo de cenoura com calda de chocolate

Ingredientes: 3 cenouras médias; 1 xícara de óleo; 1 xícara de açúcar; 2 xícaras de farinha de trigo; 3 ovos; 1 colher (sobremesa) de fermento em pó. **Calda:** ½ xícara de chocolate em pó; ⅓ de xícara de açúcar; 1 colher (sopa) de manteiga; ⅓ de xícara de água.

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C. Numa tigela, coloque a farinha e o fermento. No liquidificador, junte os ovos, as cenouras cortadas em rodela, o óleo e o açúcar e bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos. Junte, aos poucos, a mistura do liquidificador à tigela, mexendo com um batedor de arame. Transfira a massa para a forma, já untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo, e leve ao forno por cerca de 50 minutos. Deixe esfriar antes de desenformar. **Para a calda,** junte o chocolate, o açúcar, a manteiga e a água numa panela. Leve ao fogo médio e mexa com o batedor até a calda engrossar e começar a desgrudar do fundo. Regue sobre o bolo frio.

Rendimento: 12 porções. Tempo de preparo: 1 hora.

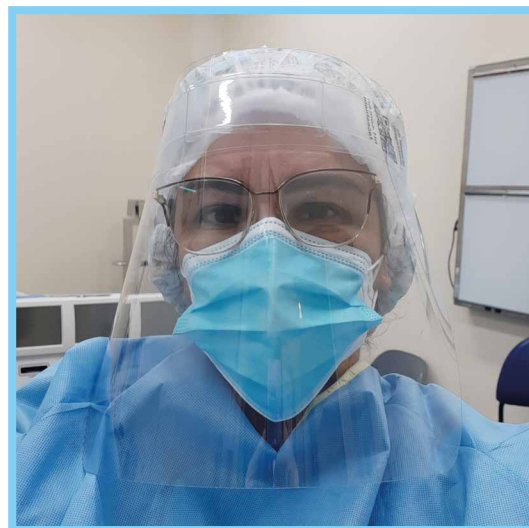
Fonte: *Receitas Regionais das Avós – Governo do Estado do Rio de Janeiro*

Para mais receitas como esta, baixe o app *Armazém da Saúde* (disponível nas versões iOS e Android). É só entrar na casa do Armazém e clicar em receitas.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será PAZ.



TEMA: PROFISSIONAIS DO INCA
Luciana Vieira Lima, técnica de enfermagem e instrumentadora cirúrgica do HC I