



## CÂMARA MUNICIPAL DE ARAÇARIGUAMA

PORTARIA N.º 026/2021,  
DE 31/08/2021

"PONTO FACULTATIVO PARA OS SERVIDORES DO  
LEGISLATIVO". -

Não haverá expediente na Secretaria da Câmara Municipal  
de Araçariguama no dia 06 de setembro de 2021, segunda-feira.



## CÂMARA MUNICIPAL DE ARAÇARIGUAMA

PORTARIA N.º 027/2021,  
DE 31/08/2021

"SUSPENDE O EXPEDIENTE DOS SERVIDORES MUNI-  
CIPAIS DO LEGISLATIVO". - Fica suspenso o expediente na  
Secretaria da Câmara Municipal de Araçariguama no dia 17 de  
setembro de 2021, sexta-feira.

ARAÇARIGUAMA, 3 DE SETEMBRO DE 2021

## Discussão inteligente é a

(11) 3411-2364

## VIVER BEM!

### Boa alimentação no combate aos efeitos da Covid-19

A Covid-19 continua assombrando nossos dias. A vacinação e observação dos protocolos sanitários, como o uso de máscaras, álcool em gel e distanciamento social ainda é preciso para conter o avanço do novo coronavírus e suas variantes.

Em fevereiro deste ano, o Instituto do Coração do Hospital das Clínicas (Incor), da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), realizou um estudo com pacientes recuperados da Covid-19. De acordo com o levantamento, foi possível identificar sequelas cognitivas em 80% dos avaliados, como a perda de memória recorrente.

Especialistas explicam que a infecção viral pode afetar o sistema neurológico, trazendo a confusão mental e, consequentemente, a falha na memória. Apesar de não haver uma estratégia comprovada para auxiliar os problemas posteriores causados pelo coronavírus, a alimentação rica em nutrientes pode auxiliar o corpo na recuperação. O consumo adequado de nutrientes ajuda na recuperação de um modo geral. Isso porque a nutrição reduz o estresse oxidativo e, no que diz respeito à atividade cerebral, garante a saúde das células relacionadas à memória por mais tempo. Por isso é importante buscar alimentos ricos em ômega-3, visto que essa gordura - presente principalmente nos peixes - ajuda na formação de uma camada importante na estrutura dos neurônios e, portanto, é indicada que o seu consumo seja frequente.

Os compostos com ação antioxidante também favorecem a saúde das células do sistema nervoso central. Para as pessoas que sofrem com a perda de memória, é interessante incluir legumes e verduras no dia a dia das refeições. Quando o assunto é o cuidado com o cérebro, frutas