

70

dicas para você enfrentar a pandemia e a quarentena

Fábio Paiva



Brasília, 2020

1

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você precisar sair de casa durante a pandemia, separe um calçado só pra isso. Deixe ele do lado de fora de sua residência, junto do capacho ou da soleira, para que não leve o vírus para dentro. Quando voltar pra casa, entre, mas não se esqueça de deixar o calçado novamente do lado de fora.

Fábio Paiva

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Quem mais sofre com a quarentena são os idosos, que integram o grupo de maior risco. Se você não pode encontrar seus entes queridos, converse com eles por telefone. Se possível, faça uma ligação com imagem, tipo vídeo conferência. Pode apostar, vai fazer muito bem pra eles.

Fábio Paiva

2

3



F6 Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Seu smartphone pode ser o maior transmissor do vírus, pois você está sempre manuseando ele. Então, procure fazer sempre a higienização do seu aparelho. Lave separadamente a capa protetora com água e sabão e use um pano embebido no álcool 70% para limpar seu celular. Ah...desligue o aparelho antes de fazer a higienização.

Fábio Paiva



F6 Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Temos visto verdadeiras batalhas campais nos supermercados e farmácias para a compra de álcool gel. É preciso deixar claro que álcool gel é para desinfetar as mãos, não serve para limpar objetos. E se você está em casa, não vai precisar usá-lo. Você vai lavar suas mãos com água e sabão. Simples assim. Deixe o álcool gel para usar quando estiver na rua, se precisar sair.

Fábio Paiva

4

5



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você precisar sair de casa e tiver que usar o elevador, espere o tempo que for necessário até que só você viaje nele. Não é conveniente dividir um espaço tão pequeno com outra pessoa, principalmente se ela estiver contaminada e espirrar. Se o seu preparo físico permitir, opte por usar a escada.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Você precisa malhar, caminhar, correr e praticar atividade física? OK, então vá para lugares abertos e que você não fique esbarrando com outras pessoas. Em hipótese alguma use equipamentos compartilhados, como essas estações comunitárias de musculação. Eles são colônias de férias para o vírus, que estará a postos, aguardando um hospedeiro.

Fábio Paiva

6

7



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Você tem ido a diversas farmácias e não encontra máscaras cirúrgicas descartáveis? Não se desespere! O coronavírus tem dimensões que não permitem sua transposição por tecidos. Você pode usar uma camiseta no rosto como se fosse uma máscara. Mas, não se esqueça de deixá-la para lavar e fazer sua substituição sempre que sair de casa.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Você tem cachorro em casa e ele precisa fazer as necessidades na rua? Então, quando sair com seu pet, tome algumas precauções. A primeira, é recolher o cocô com um saco plástico e jogar no lixo. A segunda, é deixar na porta da sua residência um vasilhame com sabão diluído na água e outro só com água, além de uma toalhinha. Lave, enxague e seque as patinhas do bichinho ao entrar em casa.

Fábio Paiva

8

9



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

O coronavírus adora lugares fechados e abafados. Fica bem mais fácil para ele se instalar em novos hospedeiros. Então, quando estiver em casa, abra todas as janelas, deixe o ambiente arejado, com renovação constante de ar. Essa regra vale também para seu carro. Ao invés de ligar o ar condicionado, dirija com as janelas abertas.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Um dos nossos principais aliados contra o Covid-19 é a água sanitária, que não deve ser usada pura. Nas proporções corretas, pode ser fundamental no combate ao vírus. Dilua uma colher de sopa em um litro de água para lavar hortaliças; duas colheres de sopa em um litro de água para desinfetar o chão de sua casa; e três colheres de sopa em um litro de água para umidificar um pano na soleira de sua casa.

Fábio Paiva

10

11



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Segundo os especialistas, duas substâncias são importantíssimas para elevar a imunidade das pessoas: a Vitamina D e o Zinco. A primeira, você adquire tomando banhos de sol regularmente. A segunda, pode ser ingerida junto com a Vitamina C e pode ser encontrada em todas as farmácias, no formato de comprimidos efervescentes.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

A solidão está te atacando em seu confinamento social? Que tal adotar um bichinho de estimação, como um cachorro, um gato, um pássaro ou até mesmo um peixe? Infelizmente, tem muito animalzinho sendo abandonado nas ruas, principalmente agora, em tempos de pandemia. Seja solidário. Animais não passam a Covid-19 para as pessoas.

Fábio Paiva

12

13



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Febre, espirros, tosse seca, coriza, falta de ar e até perda de olfato e paladar podem ser sintomas do coronavírus. Mas, não vá para o pronto-socorro ou emergência se tiver apenas com sintomas de um simples resfriado. Esses lugares têm muita gente e você pode ser infectado. E se for você o infectado, estará colocando pacientes idosos e com pouca imunidade, além da equipe do hospital, em risco. Vá, primeiro, a uma Unidade Básica de Saúde.

Fábio Paiva

14



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Temos observado que a imunidade é o principal fator que determina se uma pessoa vai viver ou morrer por conta do coronavírus. Os especialistas recomendam, portanto, que você beba muita água, mesmo não estando com sede, tome banhos regulares de sol, respire ar puro e se exercite, e alimente-se bem, priorizando verduras, legumes e frutas, além de especiarias, como alho, cebola, açafrão e manjeriço. Evite produtos industrializados.

Fábio Paiva

15



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Existem relatos de acidentes domésticos causados pelo uso inadequado do álcool gel. É preciso que as pessoas entendam que o álcool gel é altamente inflamável e sua chama não é percebida ao olho humano, causando acidentes e queimaduras graves. Portanto, se você estiver em casa, lave as mãos com água e sabão. Deixe o álcool gel para usar apenas se você precisar sair de casa.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

No distanciamento social, é preciso cuidar também da saúde mental. Estabeleça uma rotina diária; crie grupos em aplicativos e redes sociais e interaja com eles; não se deixe influenciar por notícias negativas e não deixe os pensamentos negativos ficarem gigantes; estabeleça uma rede de apoio para compartilhar seus anseios e angústias; confie, acredite que isso vai passar; e jamais perca a esperança.

Fábio Paiva

16



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Pessoas em isolamento social devem tomar mais cuidado com o lixo doméstico. Separe uma lixeira de uso exclusivo se alguém na casa estiver infectado ou com suspeita. Esse lixo deve ficar no cômodo reservado para essa pessoa. Usar, preferencialmente, sacos hermeticamente fechados e procurar higienizar pontos de contato, como alças e tampas da lixeira. Quem estiver infectado não pode ter contato com o exterior do saco. Jogue bicarbonato de sódio dentro do saco, pois ele ajuda a eliminar odores.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

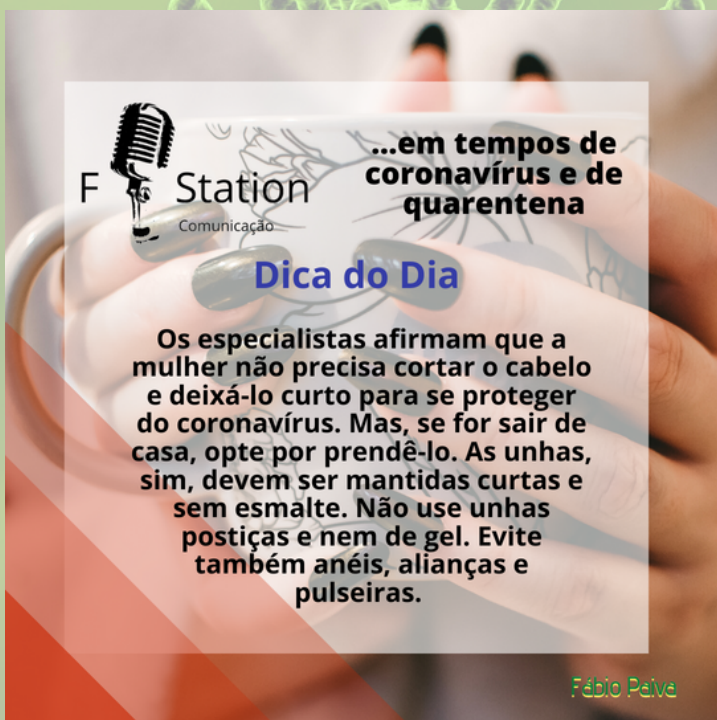
**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Ah...você precisou sair para comprar alguma coisa? Tranquilo, mas evite usar dinheiro em espécie. Prefira o cartão de crédito. Quando for pagar, verifique se o funcionário higienizou a máquina do cartão com o álcool. Se ele não fez isso ou você não tem certeza, insira você mesmo o cartão e digite sua senha. Antes de tirar o cartão da máquina, use o álcool gel. Só depois você deve pegar o cartão e guardá-lo. Se o funcionário manuseou seu cartão, não esqueça de higienizá-lo antes de guardá-lo.

Fábio Paiva

19



20

21



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Uma boa iniciativa para manter a higiene dos homens e evitar a doença é raspar a barba. Segundo os especialistas, o cuidado maior é para os profissionais de saúde que precisam usar máscaras de proteção. Por causa da barba, a máscara pode perder a capacidade de filtrar o vírus e impurezas, além de prejudicar a vedação do material.

Fábio Paiva



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Os países com os melhores resultados contra o coronavírus adotaram a estratégia do uso de máscara por todas as pessoas, infectadas ou não, e independente se as atividades econômicas do país foram interrompidas ou não. O Brasil não havia adotado esta estratégia antes para evitar a falta de máscaras reservadas aos profissionais de saúde, que estão em falta. Agora, já existem diversas opções caseiras, inclusive de tecido.

Fábio Paiva

22

23



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Já falei anteriormente sobre cuidar da mente, além do corpo, quando estiver em confinamento. Creio que vale a pena reforçar que estar com o corpo em casa e o pensamento lá fora, na rua, pode causar depressão. Então, não fique de pijamas e procure criar rotinas. A TV e a internet podem te manter ocupado. Converse online com os amigos, assista filmes e se exercite. Existem muitos vídeos com séries de exercícios que vão te ajudar a se manter em forma.

Fábio Paiva

F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

O confinamento está chato? Mais um motivo para você usar sua criatividade. Ok, você já está conversando com outras pessoas pelas redes sociais e assistindo muita TV. Tem mais coisa que você pode fazer, como trabalhos manuais. Conserte equipamentos, monte quebra-cabeças, costure, cozinhe, arrume seu armário ou closet e jogue. Existem muitas opções de jogos presenciais e virtuais à sua disposição.

Fábio Paiva

24

25



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Outra forma de enfrentar longos períodos de confinamento é procurar colocar no papel todos os seus sentimentos, alegrias e frustrações, além de ideias e metas para implementar quando terminar o período de quarentena. Não é digitar no computador. Escreva no papel mesmo, como um diário. Pode apostar, pra muita gente, escrever é uma bela terapia.

Fábio Paiva



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

A confecção de máscara caseira de tecido virou moda em todo o mundo e agora está sendo incentivada pelo nosso Ministério da Saúde. Mas ela precisa ter pelo menos duas camadas e não pode ser compartilhada. Máscara tem que ser individual e lavada constantemente. É importante, também, que ela seja feita nas medidas corretas e cubra totalmente a boca e o nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

Fábio Paiva

26

27

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Já sabemos que usar drogas é péssimo para a imunidade. Bebidas alcoólicas em excesso também te deixam mais exposto ao coronavírus. Segundo especialistas, o consumo prolongado tanto do álcool quanto do cigarro inibe a resposta imunológica do organismo, propiciando o surgimento de infecções. O álcool dificulta o reconhecimento imediato de micro-organismos invasores. Portanto, pessoal, o momento agora é de manejar na birita.

Fábio PaivaF Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Não há evidências de que o novo coronavírus possa ser transmitido através da pele. Seria preciso uma lesão muito grande para permitir a entrada do vírus no organismo. Portanto, é preciso proteger olhos, nariz e boca, únicas portas de entrada do vírus. E fique atento, pois um estudo americano descobriu que o vírus sobrevive por algumas horas em suspensão no ar ou até dias em certas superfícies. Então, se sair de casa, não importa para onde você vá, use máscara.

Fábio Paiva

28

29



Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Para alívio das famílias que curtem cães e gatos, não há notícias de que eles estejam adoecendo pelo novo coronavírus nem que sejam capazes de propagar a doença. Mas, fica uma dica importante: quando for passear com **seu bichinho**, não deixe que outra pessoa o toque, pois se ela estiver infectada, pode deixar o vírus no pelo do animal e colocar seus donos em risco.

Fábio Paiva



Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você não está fazendo home office e continua frequentando seu ambiente de trabalho, evite usar bebedouros públicos ou de uso coletivo, pois eles podem estar infectados pelo coronavírus. A recomendação é que você leve para o trabalho uma garrafa de água só para seu consumo. A dica serve também se você ainda frequenta academia ou instituição de ensino.

Fábio Paiva

30

31

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Em época de pandemia e quarentena não é aconselhável fazer dietas para perda de peso, que provocam queda da imunidade e diminuição da resistência física. Dietas restritivas e com valor calórico baixo podem não suprir o organismo das quantidades mínimas de proteínas, fibras, minerais e vitaminas, sendo todos estes nutrientes fundamentais para a eficiência imunológica contra o coronavírus. Converse com seu nutricionista.

Fábio PaivaF Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você precisar sair de casa, é importante cuidar do seu carro. Deixe lenços de papel no seu interior. Mantenha a lixeira sempre limpa, tapetes e estofados aspirados e o ar condicionado higienizado para dificultar a circulação do vírus. Opte por dirigir com as janelas abertas para ventilar o interior do veículo e não esqueça de higienizar com água e sabão neutro os pontos de contato, como volante, câmbio, botões, maçanetas e freio de mão.

Fábio Paiva

32

33



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Ninguém quer um parente infectado em casa. Mas, se isso acontecer, ele tem que permanecer isolado em um quarto bem ventilado e com lixo individual. A porta precisa ficar sempre fechada. Se não for possível um banheiro exclusivo para o paciente, o ambiente deve ser imediatamente higienizado com água e sabão, álcool 70% ou água sanitária. Use máscara e luvas para fazer isso. Não pode haver compartilhamento de toalhas, roupas de cama, talheres e louças.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você não quer cozinhar e nem sair de casa, vai usar serviço de *delivery*, certo? Então, é importante evitar contato físico com o entregador, pois ele passa em muitas casas e pode estar carregando o vírus nas mãos. O coronavírus pode viver até 24 horas em papelão e de dois a três dias em plástico. Portanto, seja prudente. Ao receber o pedido ou suas compras, retire os produtos da embalagem ou higienize os recipientes com água e sabão ou álcool 70% e depois lave bem as mãos.

Fábio Paiva

34

35





F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Já recomendei aqui evitar equipamentos comunitários de musculação e academias ao ar livre. Mas, o que temos visto, são pessoas malhando sem o menor cuidado. O que custa tomar precauções? Se não resistir e decidir usar os equipamentos, faça usando luvas descartáveis, com o cuidado de não tocar no rosto. Acabou de malhar, jogue elas fora. Se não tem luvas, leve álcool gel com você e utilize-se dele o tempo todo. Não malhe perto de outras pessoas e sempre use máscara.

Fábio Paiva





F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

As redes sociais se transformaram na forma mais importante de interação com os amigos e a família durante o distanciamento social. Mas, fique esperto, pois muitas informações falsas e teorias de conspiração estão circulando na web. Se tem algo te fazendo mal nas redes sociais, silencie, deixe de seguir, exclua. Mantenha, apenas, os canais de informações confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.

Fábio Paiva

36



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

A Sociedade Brasileira de Pediatria diz que o leite materno não transmite o coronavírus para o bebê. Mas, uma mãe que tenha testado positivo para Covid-19 deve tomar precauções para evitar disseminar o vírus para o seu filho, inclusive lavar as mãos antes de tocá-lo e usar uma máscara facial enquanto estiver amamentando. É prudente retirar o leite materno e pedir para outra pessoa oferecê-lo para a criança.

Fábio Paiva



F Station

Comunicação

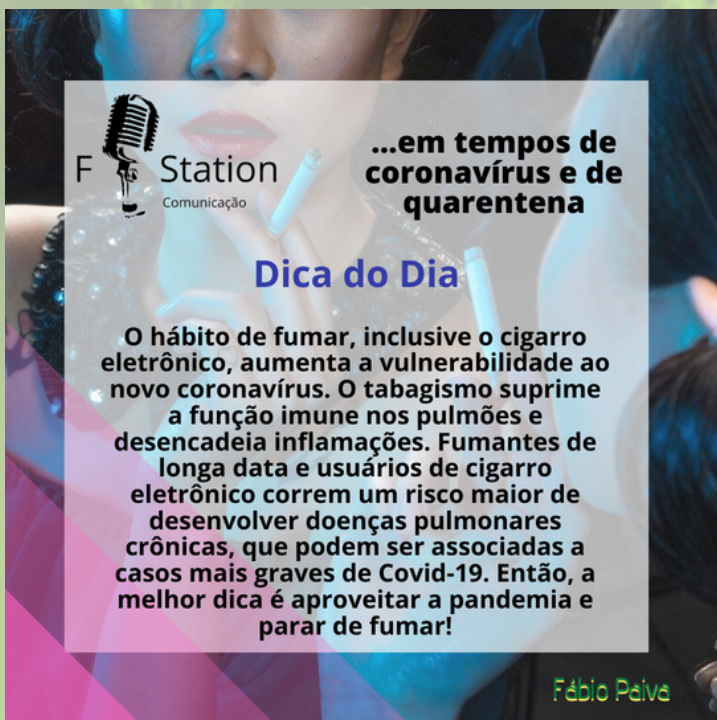
**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Manter o ambiente refrigerado é uma necessidade para muita gente. Porém, é importante redobrar os cuidados com o aparelho, pois ele pode potencializar os riscos respiratórios e deixar as pessoas mais vulneráveis ao coronavírus. Então, para garantir a eficiência da filtragem e impedir que agentes infecciosos sejam transmitidos através do ar condicionado, é importante fazer a limpeza do filtro, no máximo, de 15 em 15 dias.

Fábio Paiva

39





**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

O hábito de fumar, inclusive o cigarro eletrônico, aumenta a vulnerabilidade ao novo coronavírus. O tabagismo suprime a função imune nos pulmões e desencadeia inflamações. Fumantes de longa data e usuários de cigarro eletrônico correm um risco maior de desenvolver doenças pulmonares crônicas, que podem ser associadas a casos mais graves de Covid-19. Então, a melhor dica é aproveitar a pandemia e parar de fumar!

Fábio Paiva





**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Sushis e sashimis podem ser consumidos? A via digestiva não é forma de transmissão de vírus respiratórios, como o coronavírus. Não há, ainda, relatos de transmissão pela comida. Mas, no caso do peixe cru, tudo vai depender da higiene do sushiman, que deve lavar bem as mãos, não tossir ou espirrar em cima do alimento ou nas mãos e depois manipulá-lo. Além disso, as superfícies de preparo devem estar higienizadas. Portanto, tudo vai depender da confiança entre você e o restaurante.

Fábio Paiva

40



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Até o surgimento da Covid-19, eram realizadas campanhas para que as pessoas visitassem os idosos nos asilos. Em tempos de distanciamento social, as visitas não são aconselhadas. É fundamental preservar pessoas com mais de 60 anos, que integram o grupo de risco e que estão mais vulneráveis ao coronavírus. Enquanto isso, opte por fazer chamadas de vídeo pelas redes sociais com seu idoso. A quarentena não pode significar esquecimento, indiferença ou abandono!

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Existe uma preocupação muito grande com o uso de piscinas durante a pandemia. A primeira regra é evitar aglomerações. Mas, se isso não é o seu caso e a piscina é usada apenas por sua família, pode ficar tranquilo. Não há evidências de perigo, desde que a água seja tratada com cloro ou bromo. Esses produtos removem qualquer vírus, inclusive o da Covid-19. Mas, se você estiver doente, não deveria estar nadando e sim descansando.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

No início da pandemia, acreditava-se que o novo coronavírus não sobreviveria no calor. No entanto, estudos apontam que ele resiste sim a altas temperaturas e umidade, inclusive dentro de saunas. Então, apesar da sauna ser ótima para o seu relaxamento e para sua saúde, especialmente contra doenças respiratórias, a regra é evitar saunas públicas e que tenham aglomeração. Se a sauna for usada só por sua família, tranquilo.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Se você é motociclista, como policial ou entregador de aplicativo, precisa limpar as manoplas e manetes da sua moto com álcool frequentemente. O capacete precisa de cuidados especiais. Lave o forro interno com sabão neutro e higienize a parte externa do casco com álcool. Evite deixar seu capacete em qualquer lugar, apoiado em muros ou no chão. Evite tocar a parte interna com as mãos, da mesma forma que você evita tocar seu rosto. E não empreste seu capacete para ninguém.

Fábio Paiva

45



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Agora é obrigatório o uso de máscara facial no Distrito Federal e em alguns estados. Mas, quem usa óculos tem se queixado do embaçamento das lentes quando está de máscara. Relaxa, pois tem como resolver o problema. Pegue um sabonete seco e esfregue nas duas faces das lentes dos seus óculos. Em seguida, em movimentos circulares, limpe as lentes com papel higiênico até remover todos os vestígios do sabonete. Pronto, não embaça mais!

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Já falamos da solução de meio copo de água sanitária diluída em um litro de água para higienizar sua casa. Ela é eficiente contra o coronavírus, mas não adianta aplicar a mistura e secá-la em seguida. É fundamental deixá-la agindo por pelo menos cinco minutos.

E também não adianta deixar a mistura num balde para usá-la no dia seguinte. Tem que fazer a solução e usá-la de imediato. Se sobrar, jogue fora e não deixe para usar depois.

Fábio Paiva

46



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Metrô, ônibus e trens são ambientes ideais para a propagação do coronavírus. Boa parte da população depende do transporte público e os governos têm tomado medidas importantes, como permitir que apenas passageiros sentados viagem. Além de usar a máscara o tempo todo, evite tocar nos bancos e nas barras de apoio dos veículos. Se não for possível evitar, por conta das freadas, lave bem as mãos ou higienize com álcool gel assim que descer.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Pegar um táxi ou um carro de aplicativo requer cuidados especiais em tempos de coronavírus. Mesmo se estiver calor ou frio intensos, opte por viajar com os vidros do carro abertos. Lembre-se que os motoristas têm muita rotatividade de passageiros, que podem, inclusive, estar infectados. Então, use sua máscara, evite conversar com o motorista e use álcool gel em abundância assim que deixar o veículo.

Fábio Paiva

49



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Deixar uma garrafinha de álcool gel dentro do carro pode ser perigoso. Não faça isso, pois o calor no interior do veículo, se estiver sob o sol, pode provocar combustão. Além do prejuízo material, alguém pode se machucar. Então, carregue o álcool gel com você, no bolso ou na bolsa. Para fazer a higienização no interior do seu carro - maçanetas, volante, câmbio, freio de mão e botões, opte por água e sabão neutro.

Fábio Paiva



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Você precisa sair de casa para fazer atividade física, correr ou caminhar? Tudo bem, mas não esqueça de usar sua máscara facial. Eu sei que a máscara limita a respiração e o desempenho, por conta da aspiração em excesso do CO², mas você terá que se adaptar. Comece devagar, sem forçar o ritmo. Leve sempre uma máscara reserva, pois você vai suar. Máscara molhada perde eficiência e te deixa vulnerável ao vírus.

Fábio Paiva

50

51



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Agora é obrigatório o uso da máscara facial na rua, inclusive para quem vai correr ou pedalar. Você também vai precisar manter a distância de quem estiver à sua frente. As gotículas de saliva das pessoas ficam no ar logo atrás delas enquanto houver movimento do corpo.

Então, se for caminhar, a distância mínima é de 5 metros da pessoa que está à sua frente, se for correr, de 10 metros, e se for pedalar, 20 metros.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Afinal, é preciso desinfetar as sacolas plásticas dos supermercados? Para que haja quantidade suficiente de vírus e uma contaminação, é preciso que alguém tenha tossido ou espirrado muito em cima delas. Mas, evite colocar as sacolas de compras em balcões ou mesas onde são preparadas as refeições. Sacolas plásticas podem ser guardadas e reaproveitadas. O importante é sempre lavar as mãos após o seu manuseio.

Fábio Paiva

52

53



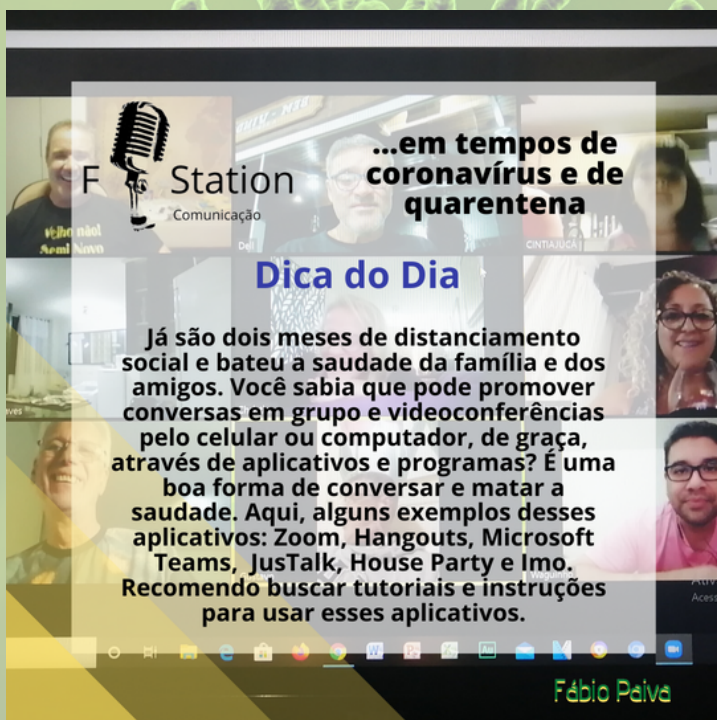
F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

É recomendável lavar os alimentos para garantir a eliminação de microrganismos. No caso de verduras, remova as folhas externas ou danificadas, separe as folhas uma a uma, lave com água tratada abundante e deixe em imersão por 15 minutos numa solução de água sanitária (uma colher de sopa) em um litro de água. Lave depois com água tratada corrente. Para vegetais não folhosos e frutas, mesmo as que serão ingeridas sem a casca, o procedimento deve ser o mesmo.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Já são dois meses de distanciamento social e bateu a saudade da família e dos amigos. Você sabia que pode promover conversas em grupo e videoconferências pelo celular ou computador, de graça, através de aplicativos e programas? É uma boa forma de conversar e matar a saudade. Aqui, alguns exemplos desses aplicativos: Zoom, Hangouts, Microsoft Teams, JusTalk, House Party e Imo. Recomendo buscar tutoriais e instruções para usar esses aplicativos.

Fábio Paiva

54

55



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

No Distrito Federal, o uso da máscara facial agora é obrigatório. Quem for flagrado pela fiscalização sem ela, pode pagar multa de até R\$ 2 mil. Então, se organize. Em casa, só use máscara se tiver sintomas de gripe ou resfriado ou se já tiver testado positivo para o coronavírus. Na rua, leve dois recipientes, um para máscaras limpas e outro para máscaras usadas. Isso se elas forem feitas de tecido e sejam reaproveitáveis. Leve sempre máscaras de reserva suficientes.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Você está em casa e não quer sair para comer e nem pedir refeição por serviço *delivery*. Sabia que muitos chefes de cozinha famosos estão compartilhando receitas pela internet? Em geral, eles apresentam receitas simples, para fazer com o que você tem na geladeira. Caso não tenha um ou outro ingrediente, saiba que o principal é a criatividade e a boa vontade. Então, não perca tempo, pesquise na internet. Os chefes estão lá, te esperando.

Fábio Paiva

56

57



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Fique esperto, pois tem muito golpista tentando se dar bem na pandemia. Atente para falsos representantes de organizações de saúde, sites que vendem produtos fraudulentos, falsos representantes do governo, propostas financeiras fraudulentas e falsos pedidos de doações para organizações não-governamentais. Procure checar antes de ceder, acessando os sites oficiais. Verifique cuidadosamente links e e-mails antes de clicar neles.

Fábio Paiva

58



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

O mundo assiste mudanças de comportamento, inclusive na maneira como as pessoas se cumprimentam, evitando contato. Outro hábito que precisa ser adotado, pelo menos durante a pandemia, é o de tocar o rosto. Esse costume deve ser evitado, pois nossas mãos tocam superfícies diversas o tempo todo, como maçanetas, catraca do ônibus, canetas, etc. Ao esfregar os olhos ou tocar a boca, torna-se muito fácil você se contaminar por um vírus.

Fábio Paiva

59



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Desde a descoberta e disseminação do coronavírus, temos assistido vários relatos, principalmente na internet, sobre casos de preconceito com quem contraiu o vírus. Não seja preconceituoso. A contaminação pelo coronavírus pode atingir a qualquer um, não está relacionada a nenhuma nacionalidade, cor da pele, religião ou classe social. Cuidar da sua saúde mental também significa cuidar da saúde do outro.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Muitas pessoas enfrentam sozinhas o isolamento. Fique atento a seu vizinho. Se ele precisar de ajuda e estiver em crise, principalmente emocional, entre em contato com uma Unidade Básica de Saúde ou Centro de Atenção Psicossocial, que são lugares de acolhimento. Outra opção é procurar o Centro de Valorização da Vida (CVV), cujo número de telefone é 188. Você pode estar salvando uma vida.

Fábio Paiva

60

61

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Já falei aqui sobre higienização do seu celular, inclusive da capa de proteção, que deve ser feita cada vez que você sair de casa. Uummm, você está com preguiça de ficar fazendo essa higienização? Então, tem outra opção. Cada vez que sair de casa, envolva seu aparelho com filme plástico, o mesmo usado na cozinha de sua casa. Assim que retornar, retire o filme e jogue fora.

Fábio Paiva

F Station
Comunicação**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena****Dica do Dia**

Comece agora a planejar como será a organização do seu dinheiro quando a quarentena acabar. Anote quanto você ganha e gasta, reavalie suas despesas, corte e reduza gastos, compre só o essencial, pague suas compras à vista, crie limites de gastos, negocie suas dívidas, pause ou compartilhe algumas despesas, aprenda sobre finanças e comece a ganhar uma renda extra.

Fábio Paiva

62

63



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Logo a pandemia vai chegar ao fim e você já pode começar a planejar seu futuro profissional. Não desanime e aproveite a quarentena para se qualificar e fazer cursos online. Fique por dentro das notícias sobre a crise e o setor do seu interesse. Entenda quais são as medidas que têm sido tomadas, quais são as expectativas para o segmento e o que se destaca como tendência. Você tem que se preparar para acompanhar grandes mudanças em curtos períodos.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Renda extra é a palavra de ordem na pandemia. Use suas habilidades para ganhar dinheiro. A moda é confeccionar máscaras de pano personalizadas. Também tem muita gente dando aula online de um assunto que domina. Avalie suas habilidades e veja o que você pode fazer para ganhar dinheiro. Se você é bom em vídeos, em cozinhar, em trabalhos manuais, não importa. Aproveite o momento para se reinventar.

Fábio Paiva

64



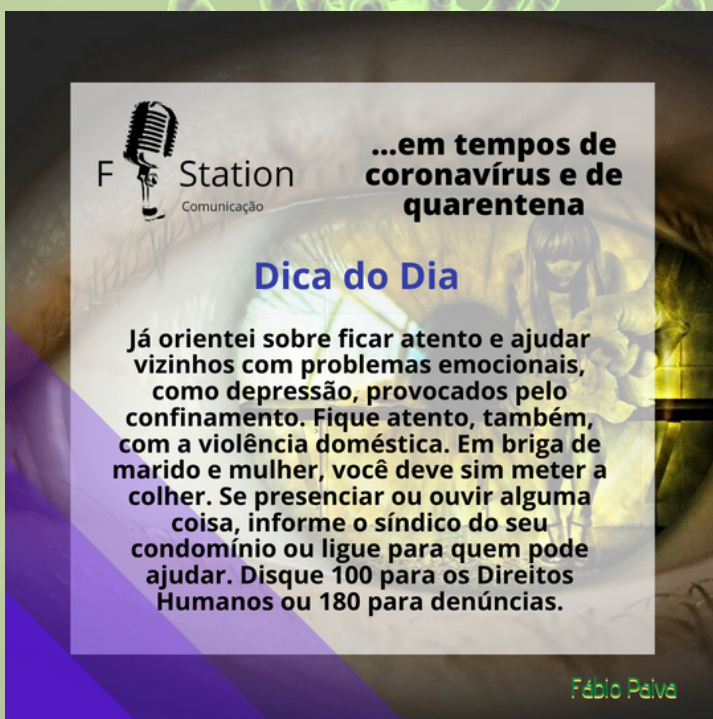
F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Com a quarentena, temos ficado mais tempo em frente a computadores. E isso pode ser prejudicial à saúde. Segundo os especialistas, internet vicia e pode causar dependência e insônia. Sua visão pode ser prejudicada e seu corpo vai sentir os efeitos da posição ereta e dos movimentos repetitivos. Você estará sujeito a dores na coluna e a tendinites. Portanto, modere o uso do computador e imponha limites às crianças.

Fábio Paiva



F Station
Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Já orientei sobre ficar atento e ajudar vizinhos com problemas emocionais, como depressão, provocados pelo confinamento. Fique atento, também, com a violência doméstica. Em briga de marido e mulher, você deve sim meter a colher. Se presenciar ou ouvir alguma coisa, informe o síndico do seu condomínio ou ligue para quem pode ajudar. Disque 100 para os Direitos Humanos ou 180 para denúncias.

Fábio Paiva

67



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Logo a economia voltará ao normal e o comércio reabrirá plenamente suas portas. Nosso País vai precisar de toda a ajuda para retomar o crescimento e afastar a recessão imposta pelo coronavírus. E você também pode fazer sua parte. Compre apenas produtos feitos no Brasil, para que empresas brasileiras possam se recuperar e gerar mais empregos para nosso povo. Agora é só MADE IN BRAZIL!

Fábio Paiva

68



F Station

Comunicação

**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

É preciso entender que a Covid-19 não vai desaparecer por completo. Teremos que aprender a conviver com ela por muitos anos. Por se tratar de um vírus, como o da gripe, estará sempre presente, mesmo após a pandemia. E, provavelmente, muitos de nós já estaremos imunes. Então, nada de pânico e histeria, ok?! Apenas mantenha hábitos de higiene, alimente-se bem, tome banho de sol e beba muita água.

Fábio Paiva

69



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Usar máscara facial na rua é importante, apesar dela provocar inalação de CO² em excesso, o que pode provocar outros males à sua saúde. Já usar luvas pode ser considerado uma péssima ideia. O vírus pode se impregnar nelas e você, acreditando estar mais seguro, vai acabar tocando suas mãos no rosto e se contaminando. Melhor lavar as mãos regularmente ou higienizá-las com álcool gel.

Fábio Paiva



**...em tempos de
coronavírus e de
quarentena**

Dica do Dia

Finalmente os parques do Distrito Federal estão sendo reabertos ao público. Fazer atividade física ao ar livre e tomar banho de sol são excelentes para a saúde, inclusive para aumentar a imunidade. Quando você for a algum parque, evite aglomerações e faça sua atividade física sozinho. Leve sua garrafinha de água e evite bebedouro público. E, é claro, use máscara o tempo todo.

Fábio Paiva

70

Esta cartilha reúne dicas que foram pesquisadas, criadas e postadas diariamente nas redes sociais pelo jornalista Fábio Paiva. São 70 dicas, postadas em cards, que ajudaram ou estão ajudando as pessoas a enfrentar a pandemia do coronavírus e os problemas e transtornos gerados a partir da quarentena e do distanciamento social.



(61) 99982-0070



fabio_paiva@yahoo.com.br/
fabioapaivajornalista@gmail.com



/fabio_paiva_jornalista



@fabioapaivajornalista



/fabio_paiva_jornalista



F Station
Comunicação

www.fstation.com.br

Textos e arte gráfica: Fábio Paiva