

PORTFOLIO

FÁBIO PAIVA



LOGOMARCAS



embassy support
projetos & obras



Noro Bike

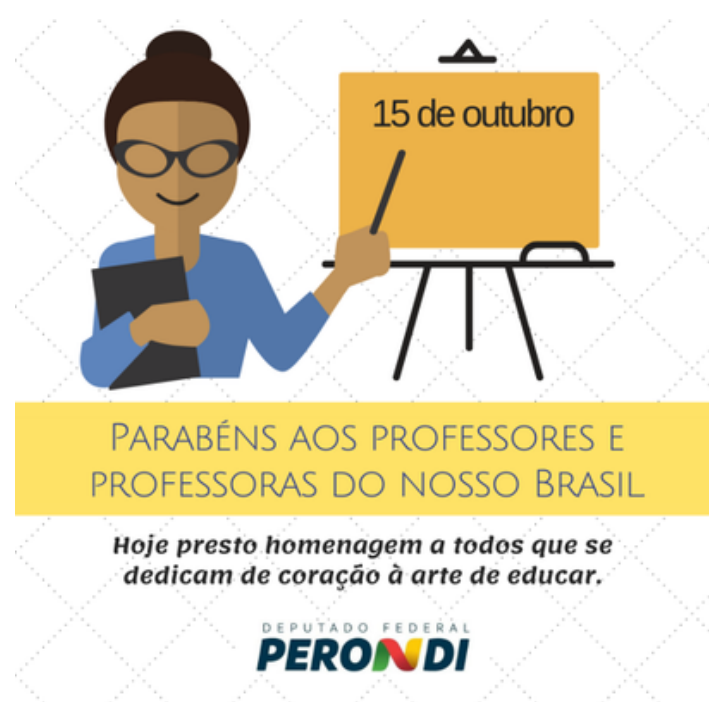


Unitiza
Prospecção de Investimentos



CONTEÚDO PARA POLÍTICOS

Deputado Federal Darcísio Perondi



Deputado Federal Nereu Crispim



Ana Amélia Lemos

Agora é Lei

Fibromialgia é reconhecida como doença crônica e 12 de maio passa a ser o seu Dia de Conscientização e Enfrentamento



Hoje a Lei da Quimioterapia oral, de minha autoria, completa 8 anos. A lei 12.880/13 obriga plano de saúde a fornecer, a clientes com câncer, esses medicamentos, beneficiando milhares de pacientes.

Ana Amélia Lemos



25 de Julho
Dia do Colono e do Motorista

Colonos e motoristas produzem e transportam alimento para nossa mesa, todos os dias. Parabéns pelo seu Dia!

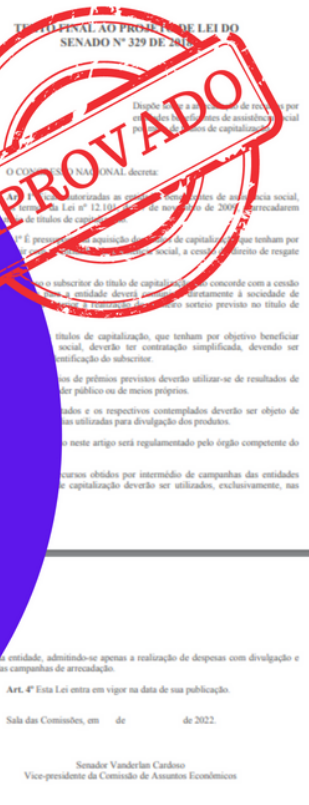
Ana Amélia Lemos



PLS 329/2018
aprovado pela CAE no Senado

Permite a arrecadação de recursos por entidades beneficentes de assistência social por meio de títulos de capitalização

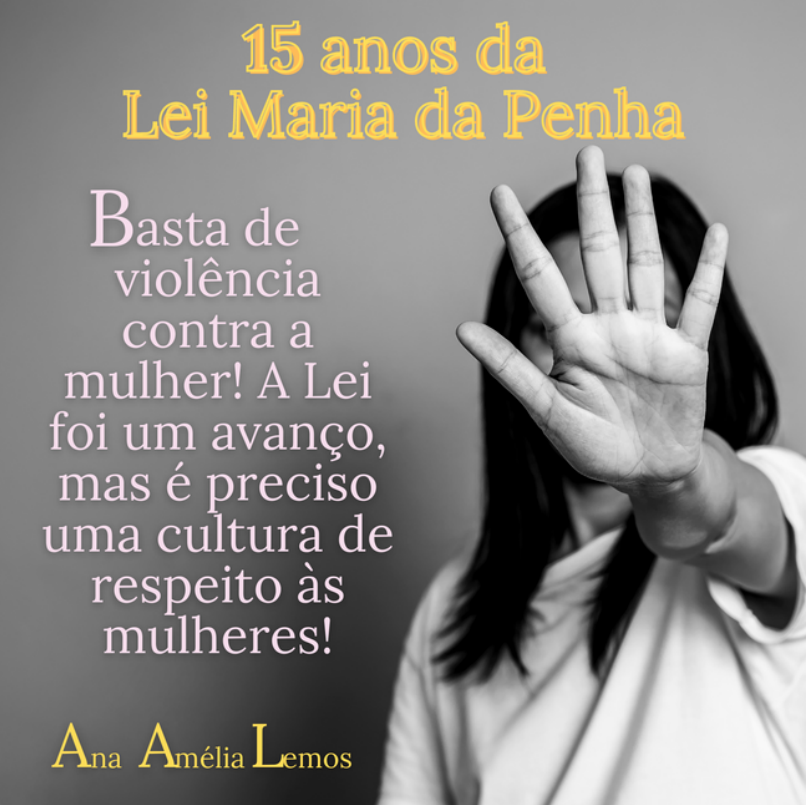
Autoria: Ana Amélia Lemos



15 anos da Lei Maria da Penha

Basta de violência contra a mulher! A Lei foi um avanço, mas é preciso uma cultura de respeito às mulheres!

Ana Amélia Lemos





28 DE FEVEREIRO
Dia Mundial das Doenças Raras

“Nenhum doente deve se sentir invisível ou ignorado”

Ana Amélia Lemos

4 DE FEVEREIRO
Dia Mundial de Combate ao Câncer

Esse compromisso também é meu!

Ana Amélia Lemos

O DIAGNÓSTICO PRECOCE PODE SALVAR SUA VIDA



25 de Julho
Dia do Colono e do Motorista

Colonos e motoristas produzem e transportam alimento para nossa mesa, todos os dias. Parabéns pelo seu Dia!

Ana Amélia Lemos



Preconceito racial, NÃO!
Por uma sociedade mais inclusiva e justa!

Ana Amélia Lemos

20 DE NOVEMBRO
Dia da Consciência Negra



5 de Outubro
Dia Mundial do Professor

Sem educação não teremos uma grande Nação! Sem o professor, não chegaremos lá. Esse é o caminho!”

Ana Amélia Lemos



Novembro Azul

Um toque pode salvar a vida de um homem. Prevenção é um bom remédio!

Ana Amélia Lemos



Lei dos Integrados

Completo cinco anos a lei que deu segurança jurídica ao sistema integrado da produção: criadores de aves e suínos e agroindústrias. A lei criou marco regulatório com direitos e deveres entre as partes. Tenho orgulho de ser autora dessa lei!

Ana Amélia Lemos



CAMPANHAS POLÍTICAS

Felipe Fontenelle



Patrícia Parreira



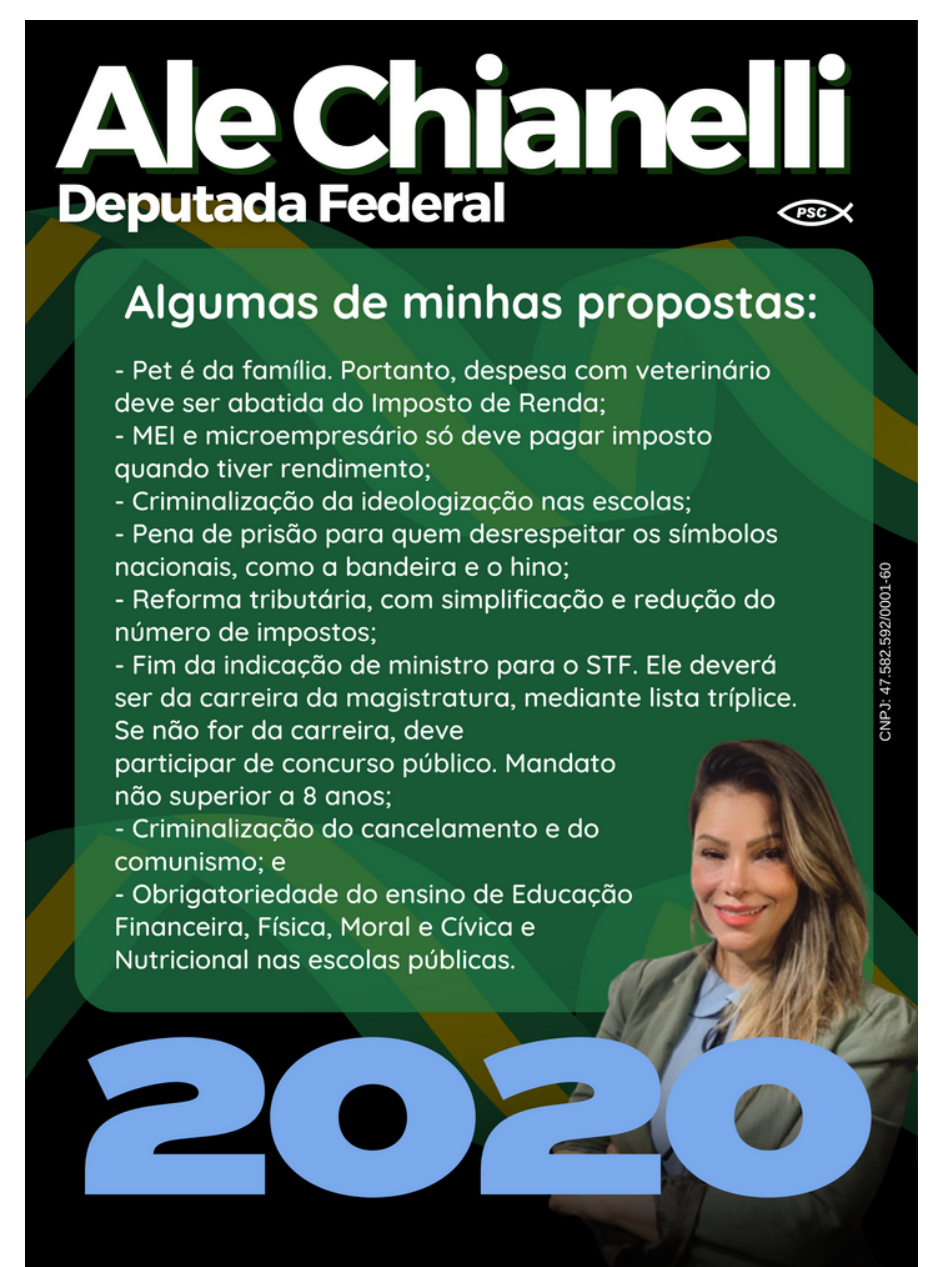
Dr. Denis Furtado



Marcia Guedes



Ale Chianelli



CONTEÚDO PARA EMPRESAS

Medicare

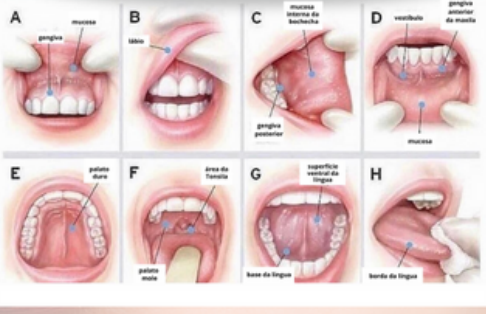
Cuide de sua saúde agora e olhe para o futuro



(61) 3468-3900 / 3468-7035
www.medicare.med.br

AUTOEXAME BUCAL
Examine detidamente sua boca...qualquer lesão/alteração que perdure por mais de duas semanas, merece uma avaliação do seu profissional de saúde.

Os 8 passos para detecção do câncer de boca



(61) 3468-3900 / 3468-7035
www.medicare.med.br

VKT Brasil

Candidato, leve tecnologia e praticidade para sua campanha sem gastar muito

Em tempos de pandemia, fazer uma campanha eleitoral se transformou num desafio, com otimização de recursos e necessidade de maior interação com o eleitor. Por esse motivo, estamos oferecendo a você, pré-candidato/candidato, a possibilidade de ter "webApp", já para o processo de pré-candidatura. Com o aplicativo você poderá mostrar quem é, seus pensamentos, bandeiras e plataformas; buscar aliados através de formulários de inscrição de voluntários; fazer "vaquinha de campanha" através de canais oficiais e plataformas já homologadas; mostrar vídeos e fotos de eventos; fazer "lives"; e muito mais. Você poderá fazer, com facilidade, atualizações em tempo real, compartilhar em grupos de WhatsApp, enviar links, usar QR Codes para acesso, divulgar em redes sociais, inclusive com campanhas patrocinadas. Em um segundo momento, como candidato homologado, será possível fazer ajustes finais para o seu "webApp" virar o seu APP (aplicativo) OFICIAL de Campanha, que estará publicado nas lojas Apple e Google Play, para ser baixado por todos e compartilhado com o público alvo na sua campanha. Tudo isso poderá ser feito em poucos dias, desde que já exista a "identidade visual" do pré-candidato/candidato, e claro, os conteúdos para alimentar o aplicativo. Vamos lhe auxiliar em todos os passos do processo e finalizar uma ferramenta extremamente poderosa e eficiente para sua eleição ao cargo pretendido.

Temos um "custo benefício" SUPER ESPECIAL para este momento!! Fale conosco. Nos chame via WhatsApp pelo fone (61) 99981-4382 ou pelo e-mail andre@vktbrasil.com. Estaremos prontos para lhe atender.



Restaurante Oliver

VOCÊ ESTÁ ESTRESSADO?

Então venha provar a Paella Valenciana do Oliver



Reservas: (61) 3323-5961
St. de Clubes Esportivos Sul - Trecho 2
Clube de Golfe de Brasília - Lote 02

Coyote Turismo

Melhor remédio contra o tédio

Dubai te aguarda. Esta viagem será a solução dos seus problemas e o fim do seu tédio. A Coyote Turismo tem o pacote ideal. Venha nos consultar.

7 noites em Dubai em hotel 5 estrelas, voando Emirates. Só R\$ 5.900 por pessoa, em 10 vezes sem juros.



SCLRN 715, Bloco A, loja 49
Telefone: (61) 3349-7770

SRomero Publisher

Sábado

Sensação da ficção científica brasileira, F. E. Jacob vai lançar sua obra na Feira do Livro de Brasília

F. E. Jacob, autor do romance de ficção científica "Homo tempus - O que sobrou do futuro?", depois da palestra que proferiu na última segunda-feira, voltará à 35ª Feira do Livro de Brasília. Ele fará o lançamento de seu livro e conversará com os leitores, fãs e jornalistas. Será no próximo sábado, às 15h.

A Feira do Livro está funcionando na Esplanada dos Ministérios, entre o Museu da República e a Biblioteca



Amplo Veterinário

O seu bichinho em boas mãos



AMPO Consultório Veterinário
Consultas em domicílio

- Pet Shop
- Medicamentos
- Banho e Tosa
- Ultrassom

98287- 9882

Dr. Marcus Senna
@marcusennavet

Pé com Pé

Cuide bem dos seus pés. São eles que te mantém pra cima

Agende um horário, com toda segurança, pelo WhatsApp



Pé com Pé
PODOLOGIA

(61) 98349-3076

Os profissionais da Pé com Pé Podologia desejam a todos um Feliz Natal e um excelente 2021, sem pandemia e com muita esperança, saúde e felicidade. Agradecemos a vocês que nos prestigiaram em 2020 e aproveitamos para informar que estaremos de recesso no período de 24/12/20 a 04/01/21.



(61) 98349-3076
SHCGN 711 Bloco F Loja 48 - Asa Norte

Unitiza


Prospecção de Investimentos

Você sabia?
A ABPI, que agora é Unitiza, foi idealizada para buscar alternativas para os seus associados! Alternativas de trabalho, de investimentos e de empreendimento!

Faça aqui seu cadastro



unitiza.atende@gmail.com
unitiza.org.br
/unitiza.brasil
/unitizabrasil/
/in/unitizabrasil

A ABPI mudou. Agora é


Unitiza
Prospecção de Investimentos

Na videoconferência (live) do próximo dia 25/11 faremos um bate-papo franco e objetivo acerca de nossas expectativas e explicaremos os motivos das mudanças. Até lá!

A ABPI mudou. Agora é


Unitiza
Prospecção de Investimentos

Na live do próximo dia 25/11, às 20h, faremos um bate-papo franco e objetivo acerca de nossas expectativas e explicaremos os motivos das mudanças. O link de acesso acompanha este card. Até lá!

unitiza.atende@gmail.com

LIVE


Prospecção de Investimentos

Relançamento do Clube de Investimentos Alfa I

Data: 24/06/2021 Horário: 20 horas

Palestrantes:

Loren Nascimento - Associada e cotista que fará a gestão do Clube

Lucio Barsanelli - Associado e cotista do Clube

Associe-se aqui



Além do QR CODE, você também pode se associar neste link: <https://sistema.clubesassociados.com.br/cadastroAssociado/abpi/novoCadastro>

unitiza.org.br


Prospecção de Investimentos

É HOJE

A partir deste domingo (13), de 20h às 21h, faremos encontros quinzenais para compartilhar informações e dicas sobre investimentos e empreendimentos. Teremos uma mesa redonda sobre análise do cenário financeiro e econômico. Estarão nela dois colegas investidores com larga experiência: Lucio Barsanelli e Vinicius Soares. Participe também!

Associe-se aqui



Essa é mais uma ação de educação financeira da UNITIZA


Prospecção de Investimentos

Qual é o seu plano B? UNITIZA e ADCAP promovem: Educação Financeira 2021

Na próxima terça-feira (29), às 19h, faremos videoconferência (live) sobre perspectivas para 2021. Vamos falar sobre a criação de clube de investimento exclusivo, portabilidade de fundo de previdência, consumo consciente, oportunidades de investimento e empreendimento. Participe!

Associe-se



unitiza.org.br

Pacific


INVESTIMENTO E CREDITO LTDA.

REABILITE O SEU CRÉDITO

Somos uma empresa séria, há quinze anos no mercado, especializada em reabilitação e negociação de dívidas, conveniada com a Associação de Direitos do Consumidor e com vasto conhecimento jurídico. Fazemos valer a legislação e reabilitamos seu crédito, tanto de pessoa física quanto jurídica.

Também fazemos:

- renegociação de dívidas e restrições internas;
- verificação de protestos (quanto às datas e origem);
- financiamento e refinanciamento de débitos;
- empréstimos de emergência pessoa jurídica;
- empréstimo consignado para pessoa física e jurídica;
- programas de reestruturação financeira, inclusive empresarial; e
- compensação de dívidas bancárias.

Fale conosco:
(61) 99135-9151

Resultado 100 % garantido ou seu dinheiro de volta

Embassy Support/Serôa

SERÔA FIRMA PARCERIA PARA SUPORTE A EMBAIXADAS

Brasília abriga 131 embaixadas e milhares de imóveis para diplomatas e funcionários residentes, que necessitam de manutenção periódica, reformas ou adequações. Para oferecer um atendimento diferenciado ao Corpo Diplomático, a **SERÔA Construtora** pretende atuar, de forma personalizada, nas áreas de edificação, reforma, retrofit, automação predial, adequação de espaço interno administrativo e sustentabilidade para embaixadas e organismos internacionais.

O engenheiro **Randolfo Martins** firmou uma parceria com **ARCH2 Arquitetura e Design**, do experiente arquiteto **Fabiano Cavalcante**, que aceitou o novo desafio. "Tenho certeza que o corpo diplomático em Brasília, a partir de agora, poderá contar com serviços diferenciados e com qualidade compatível ao que teriam nas melhores empresas de seus países de origem", afirmou Cavalcante.

A **SERÔA** e a **ARCH2** oferecem assistência técnica, projetos de arquitetura e obras de vários níveis, com atendimento especializado, alto padrão e elevado nível de confiabilidade.

SERÔA FIRMS PARTNERSHIP TO SUPPORT EMBASSIES

Brasília has 131 embassies and thousands of diplomatic properties and diplomats, who require regular property maintenance and renovation. By offering an individualized service to the Diplomatic Corps, **SERÔA Construtora** intends to offer a highly personalized service in the areas of building, renovations, retrofits, building automation systems, adaptation of internal administrative space and sustainability for embassies and international organizations.

Engineer **Randolfo Martins** has entered into a partnership with **ARCH2 Arquitetura e Design**, led by seasoned and experienced architect **Fabiano Cavalcante**, who gladly accepted this new challenge saying that "From now on diplomats in Brasília will be able to count on a level of service and quality comparable to that of the best companies in their own countries".

SERÔA and **ARCH2** offer technical assistance, architectural projects and works at various levels, with specialized services and high standards with a high degree of reliability.

+55 (61) 99639-1444
randolfo.eng@gmail.com

www.seroaconstutora.com.br

+55 (61) 99213-0557
arch2arquitetura@gmail.com



Brasília abriga 131 embaixadas e centenas de imóveis de diplomatas e funcionários residentes que necessitam de manutenção, reformas ou adequações. A **EMBASSY SUPPORT** é uma prestadora de serviços de engenharia e arquitetura criada em 2020 pelas empresas **ARCH2 Arquitetura e Design LTDA** e **SERÔA Construtora LTDA** para atender as demandas do Corpo Diplomático.

A **ARCH2** e a **SERÔA** decidiram se unir em consórcio e oferecer, às representações diplomáticas, assistência técnica, projetos de arquitetura e obras de vários níveis, com atendimento especializado, alto padrão e elevado nível de confiabilidade.

Atuamos nas áreas de edificação, reforma, retrofit, automação predial, adequação de espaço interno administrativo e sustentabilidade.

Estamos à disposição.



Kátia Gomes - corretora

NOROESTE

CASA NOR
DESIGN NATURAL

TECNA | **TERRAL**
BEIRAMAR

RESIDÊNCIAS LINEARES DE 201M²
4 SUITES | 4 VAGAS SOLAS
BICICLETÁRIO PRIVATIVO

RESIDÊNCIAS DUPLEX DE 234M²
4 SUITES | 4 VAGAS SOLAS
BICICLETÁRIO PRIVATIVO

RESIDÊNCIAS DUPLEX 2ª PISCINA NA VARANDA DE 234M²
4 SUITES | 4 VAGAS SOLAS
BICICLETÁRIO PRIVATIVO

COBERTURAS DUPLEX DE 398M²
4 SUITES | 5 VAGAS SOLAS
BICICLETÁRIO PRIVATIVO

Piscina de vidro na varanda

INFORMAÇÕES:
KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

Noroeste 304 F

ECAP ENGENHARIA

HIGH DESIGN

Granito Marrom

Vidro semelhante ao do ID Design

Unidades de 4 quartos

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

Noroeste 303 K

ID DESIGN

CANTO:
4 QUARTOS (4 SUITES)
218M² DE ÁREA PRIVATIVA
210.69M² PRIVATIVOS
+ BOX DE 7.60M² PRIVATIVOS**

MEIO:
4 QUARTOS (4 SUITES)
202.56M² DE ÁREA PRIVATIVA
196.02M² PRIVATIVOS
+ BOX DE 6.54M² PRIVATIVOS**

APARTAMENTOS COM 4 VAGAS DE GARAGEM

COBERTURAS COM ATÉ 5 VAGAS DE GARAGEM

ECAP ENGENHARIA

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

Noroeste 303 B

MY DESIGN
noroeste

ECAP ENGENHARIA

COBERTURAS DUPLEX: PRIVILEGIOS AINDA MAIS EXCLUSIVOS.
COBERTURAS PRIVATIVAS COM 5 VAGAS DE GARAGEM.

COBERTURA COM 4 QUARTOS - CANTO*
433.11M² DE ÁREA PRIVATIVA TOTAL
SENDO 425.06M² DE ÁREA PRIVATIVA DO APTO. + 8.05M² DE ÁREA PRIVATIVA DO BOX.

COBERTURAS COM 4 QUARTOS - MEIO**
353.84M² DE ÁREA PRIVATIVA TOTAL
SENDO 346.13M² DE ÁREA PRIVATIVA DO APTO. + 7.71M² DE ÁREA PRIVATIVA DO BOX.

COBERTURAS COM 4 QUARTOS - MEIO***
346.29M² DE ÁREA PRIVATIVA TOTAL
SENDO 338.05M² DE ÁREA PRIVATIVA DO APTO. + 8.24M² DE ÁREA PRIVATIVA DO BOX.

4 QUARTOS MEIO**
202.56M² DE ÁREA PRIVATIVA TOTAL
SENDO 196.02M² DE ÁREA PRIVATIVA DO APTO. + 6.54M² DE ÁREA PRIVATIVA DO BOX.

4 QUARTOS CANTO*
218M² DE ÁREA PRIVATIVA TOTAL
SENDO 210.69M² DE ÁREA PRIVATIVA DO APTO. + 7.31M² DE ÁREA PRIVATIVA DO BOX.

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

NOROESTE

BEIRAMAR

MANDARIM
1 & 2 QUARTOS | NOROESTE

VILLAS BOAS

1Q

2Q

LOJA

UM JEITO ÚNICO DE VIVER BEM

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

NOROESTE
CLNW 02/05C

self design
TESTIMÔNIO

Terreno de esquina.
Projeto disruptivo, atemporal, raro e cobijado.
6 lojas de 81 a 103m².

TODAS AS UNIDADES COM DIREITO DE USO DE UMA VAGA NA GARAGEM

VÁRIAS OPÇÕES DE PLANTA
2 QUARTOS
1 QUARTO
LOFT

UNIDADES DE 42,84 A 66,08M²

ECAP ENGENHARIA

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

PARQUE VIVA Essencial

CONFORTO E SEGURANÇA PARA VIVER A SUA NATUREZA.

CONDOMÍNIO RESIDENCIAL FECHADO
LOTES DE 320 A 460 M²

O VERDE É O URBANO EM HARMONIA NO JARDIM BOTÂNICO.

BEIRAMAR

GEO LÓGICA

INFORMAÇÕES: KÁTIA - (61) 99981-0908

Creci: 28508

CONTEÚDO PARA CONDOMÍNIOS

Condomínio do Bloco G - SQS 313

Teste de Covid-19

O Sindcondomínio assinou convênio com o CHECK-UP - CENTRO MÉDICO para realizar testes de coronavírus (sorológico) e PCR (proteína c-reativa) para funcionários e moradores.

A coleta de material será feita por um Médico, a partir de 25 pessoas.

EXAME	Valor p
Teste sorológico (IGG e IGM)	R\$ 20,00
PCR (proteína c-reativa)	R\$ 20,00

<http://itcheckupdf.com.br/la-checkup.html>

OS MORADORES DO CONDOMÍNIO REALIZAR O TESTE, FAVOR AVISAR DIA 1º DE JULHO.

Cristine Coutinho Marcial
Síndica

APROVEITE O SOL

A EXPOSIÇÃO MODERADA AOS RAIOS SOLARES TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS À SAÚDE!

O sol estimula o bom humor e as pessoas ficam mais felizes! É importante para a produção de vitamina D e excelente para aumentar a imunidade!

MAS, NÃO SE ESQUEÇA, AO SAIR, USE MÁSCARA FACIAL!

Cristine Marcial
Síndica

DICA DA SEMANA

Se você estiver precisando sair de casa, que usar o elevador, espere até que não haja outras pessoas. Não é conveniente dividir o espaço com outras pessoas. Ao viajar no elevador, evite encostar nas paredes da cabine. Caso seu preparo físico permita, opte por usar a escada!!!

Cristine Coutinho Marcial
Síndica

O decreto nº 40.648/2020 tornou obrigatório o uso de máscara facial nas áreas comuns dos prédios residenciais. A medida facilita o trabalho do síndico nas ações preventivas da epidemia da Covid-19.

Cristine Coutinho Marcial
Síndica

Condomínio do Bloco L - SQN 310 (La Residence)

Covid-19: O que fazer se o teste der positivo

Se o teste der positivo para Covid-19, não se desespere. Procure primeiro a unidade básica de saúde (UBS) mais próxima. No nosso caso, é a do Eixinho, entre a SQN 114 e SQN 115. Na UBS, o médico dará a orientação adequada, seja isolamento domiciliar ou internação, dependendo do quadro clínico. Somente em casos mais graves, como falta de ar, frequência respiratória mais alta ou comprometimento no pulmão, é que o paciente deve procurar um local que seja referência, como o Hospital Regional da Asa Norte (Hran). Portanto, só procure o Hran com sintomas graves da Covid-19. A ida ao hospital sem estar com a doença aumenta os riscos de contaminação.

Elisia Xavier
Síndica

Se você estiver precisando sair de casa e tiver que usar o elevador, espere até que só você viaje nele. Não é conveniente dividir o espaço com outras pessoas. Ao viajar no elevador, evite encostar nas paredes da cabine. Caso seu preparo físico permita, opte por usar a escada!

Elisia Xavier
Síndica

SQB - Superquadra Brasília

Quiosques de Churrasco (COVID-19)

Senhores condôminos,

Conforme já comunicado anteriormente pelo Conselho de Administração do condomínio, alguns quiosques de churrasco já estão abertos para utilização. No entanto, para se evitar aborrecimentos, bem como garantir o bem-estar e segurança de todos, solicitamos que observem o protocolo de utilização:

- **QUIOSQUES DE CHURRASCO INTERNOS.**

Horário de funcionamento: das 9h às 21h

- A utilização será apenas para uso familiar, ou seja, sem convidados, festas e/ou eventos.
- Serão abertos os quiosques A1, B1, C1, D1, E1 e F1

Obs.: As demais churrasqueiras, inclusive o espaço gourmet, ficarão interditadas.

Sabemos que algumas medidas podem trazer desconforto, mas são necessárias neste momento para garantir a segurança e bem-estar de todos! O momento é de compreensão, colaboração e ajuda de todos para que possamos passar juntos por esse período sem maiores problemas. Vamos cuidar uns dos outros, principalmente dos nossos idosos! Contamos com a compreensão e ajuda de todos! Que Deus nos abençoe e nos proteja!

Atenciosamente,

A Administração

SQB

Sanitização (COVID-19)

Senhores condôminos,

A Administração da SQB está adotando medidas preventivas para impedir a proliferação do Covid-19 nas áreas comuns dentro do condomínio.

Nesse sentido, com o intuito de evitar os riscos de contágio pelo Covid-19 em nosso condomínio, bem como atender a lei nº 6.641 de 21/07/2020 de higienização e limpeza, buscando assim zelar pela segurança de todos, comunicamos que no dia 31/07 (sexta-feira), a partir das 10h00 o condomínio será sanitizado (elevadores, hall, pilotis, e demais áreas comuns do condomínio). Informamos que as demais aplicações, comunicaremos com antecedência. Orientamos que durante esse período permaneçam em casa para maior eficiência da aplicação.

Atenciosamente,

A Administração

É hoje SQB Bike Night

Pedal Noturno da SQB

Médicos alertam que muita gente vem pegando a Covid-19 quando recebe a feira ou a compra do supermercado em casa e retira a máscara antes de limpar e higienizar os produtos. Eles podem estar com o vírus impregnado na superfície e te contaminar. Então, só tire sua máscara depois que terminar a higienização dos produtos e lavar bem as mãos.

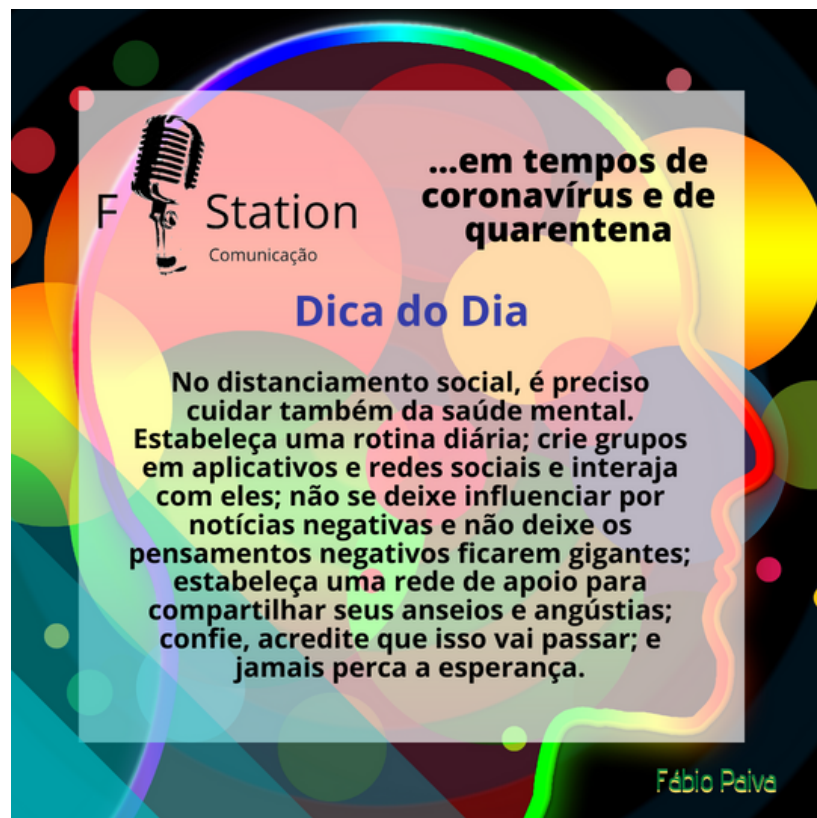
Elisia Xavier
Síndica

Se você conhece alguém que está sem convênio médico e tiver com algum sintoma da COVID-19 (tosse, febre, falta de ar, dor de garganta), oriente para que entre na plataforma do **Missão Covid**. O endereço é missaocovid.com.br. É uma plataforma que conecta o paciente a um grupo de médicos que se reuniu para atender gratuitamente pessoas com os sintomas. O processo é rápido. Depois que a pessoa se cadastrar, um médico entrará em contato e fará uma vídeo consulta. Vale reforçar que o atendimento é gratuito.

Elisia Xavier
Síndica

CONTEÚDO PARA BEM-ESTAR

"70 dicas para você enfrentar a pandemia e a quarentena"
(aqui estão apenas 9 dos 70 cards originais)



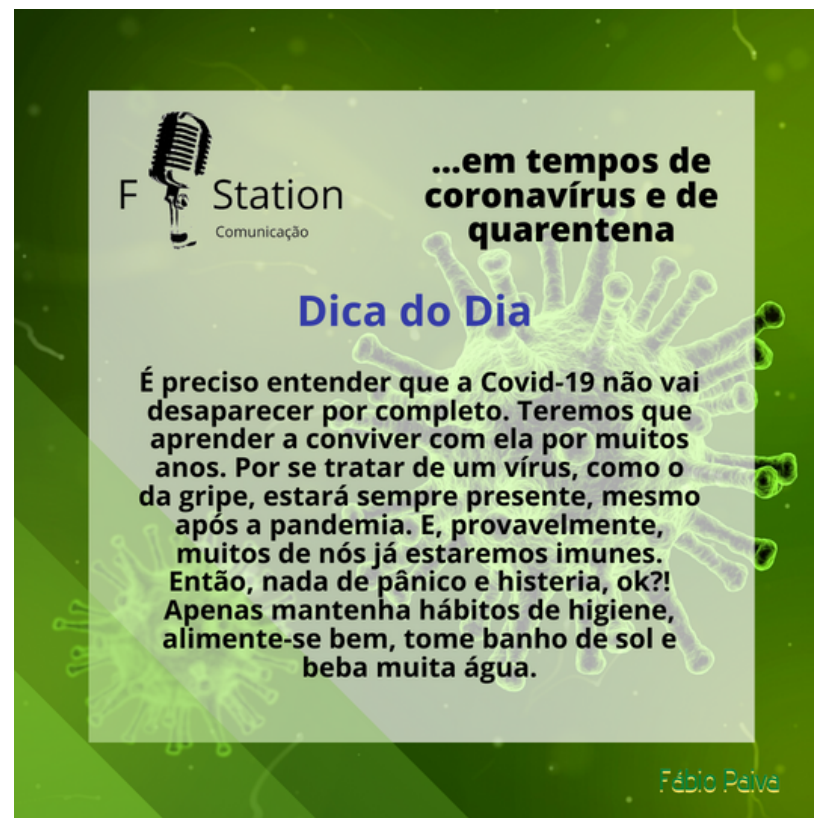
F Station
Comunicação

...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



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



F Station
Comunicação

...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



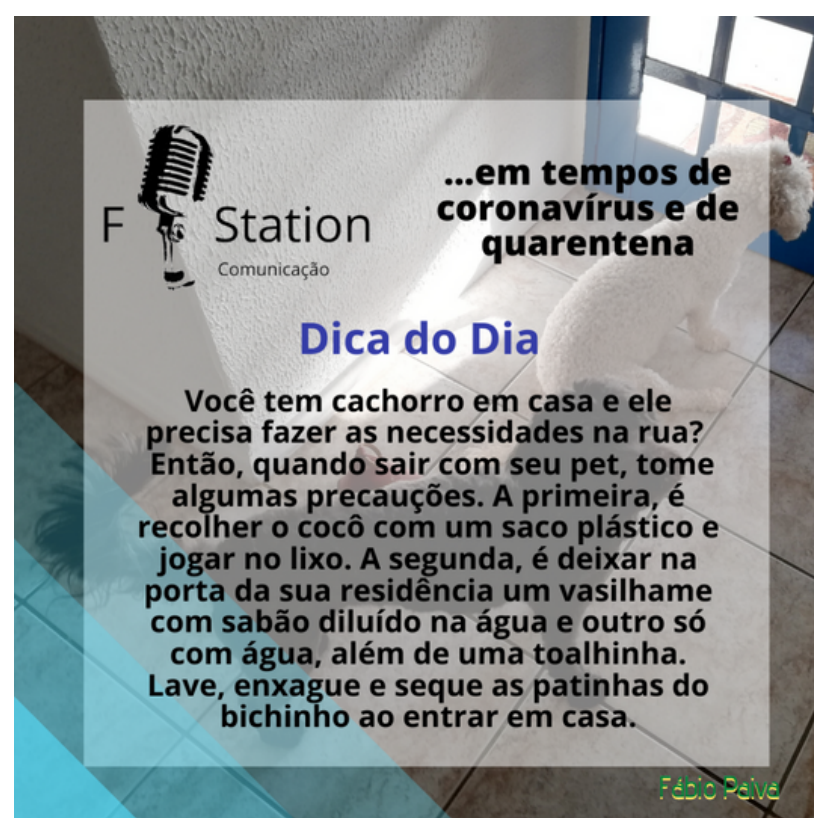
F Station
Comunicação

...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

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



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



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



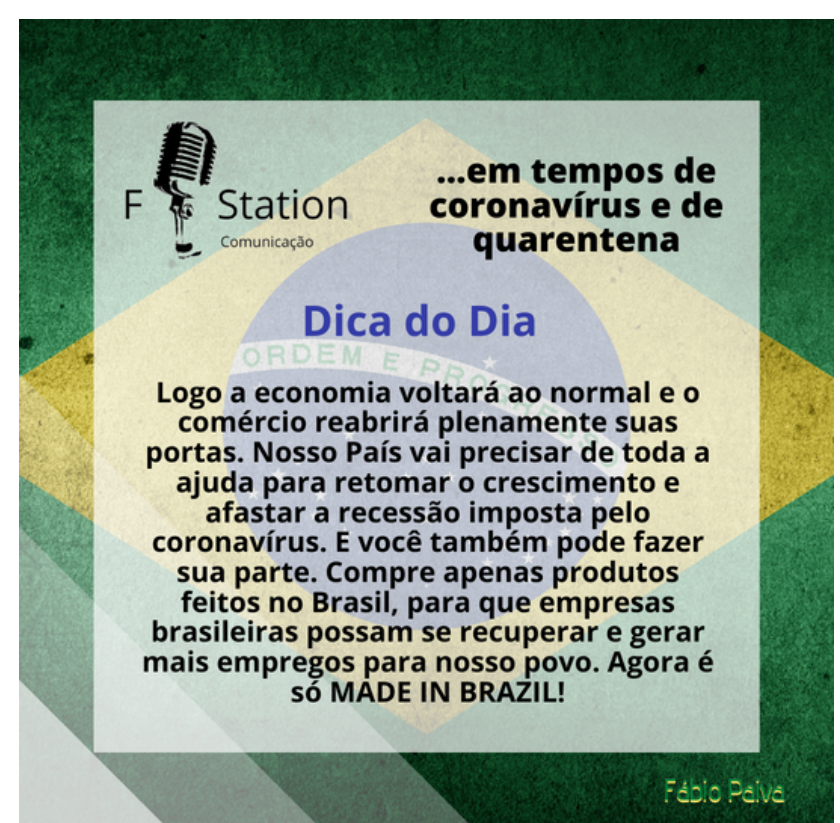
F Station
Comunicação

...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



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

CONTEÚDOS DIVERSOS



CAPAS DE E-BOOKS

