

diário de S. Paulo

O mundo em guerra contra o coronavírus



FIQUE EM CASA!

Quarentena/isolamento social é responsabilidade de todos!



917715191677007



dia a dia

POLÍTICA

População pobre terá dificuldades em isolamento

Dados do DataSus mostram queda de 5% no número de leitos básicos em 10 anos. Pico de doenças respiratórias coincide com auge do Covid-19, e pode faltar respirador em SP, dizem médicos. Governo de SP diz que vai reservar mil novos leitos de UTI

Agência Brasil

A situação dos brasileiros mais pobres durante a pandemia do novo coronavírus “é uma grande preocupação” do médico Marco Aurélio Sáfadi, diretor do Departamento de Infectologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e diretor do Departamento de Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. “Com mais de 30 anos de experiência, eu nunca trabalhei com tanta ansiedade”, desabafa. De acordo com o Sáfadi, Estado e sociedade devem agir para garantir “blindagem dos idosos”. Ele defende medidas já tomadas, como o confinamento compulsório das pessoas em casa, a interrupção de atividades, como aulas, e o fechamento do comércio nas cidades. “De fato as restrições de circulação desempenham um papel importante”. Ele pondera que a ampliação da trestagem da população, já feita em outros

países, também seria efetiva. “A partir dali, o indivíduo passa a tomar mais cuidados”, acredita o médico. Em sua visão, a infecção causada pelo novo coronavírus será mais branda entre as crianças do que nas faixas etárias mais avançadas. No entanto, elas poderão involuntariamente “desempenhar um papel importante na dinâmica da transmissão”, explica Sáfadi. O especialista alerta para a situação de localidades densamente ocupadas com residências de poucos cômodos e muitos moradores. “É inexorável que a doença vá se alastrar. Como pedir isolamento a uma família onde cinco dormem no mesmo cômodo?”, pergunta o médico. Segundo o estudo Sínteses dos Indicadores Sociais do IBGE, de 2019, 5,6% do conjunto da população e 14,5% da população abaixo da linha da pobreza dormem em cômodos com mais de três pessoas. Conforme critério do Banco Mundial, são considerados pobres pessoas que têm rendimento domiciliar per capita inferior a US\$ 5,5



Foto: Agência Brasil

por dia, aproximadamente R\$ 27,50. O IBGE informa que uma parcela significativa de brasileiros mora em condições que trazem dificuldades para o controle de epidemias. Segundo dados do instituto, 12% da população reside em

locais com ao menos uma inadequação. Além da alta densidade de pessoas na mesma residência, “a utilização de materiais não-duráveis nas paredes externas do doadomício, de banheiro de uso exclusivo dos moradores – ou seja, um cômodo com

instalações sanitárias e para banho”. Mais de 37% dos brasileiros residem em moradias onde falta ao menos um serviço de saneamento básico. Entre os mais pobres a situação é pior: a taxa sobe para 60% da população.

Coleta de lixo em SP vai ter atraso de 3 horas

Durante a pandemia, a prioridade será coletar os resíduos hospitalares. Funcionários terão escala modificada para evitar aglomerações

Da redação

A Prefeitura de São Paulo informa que os serviços de coleta domiciliar e limpeza pública poderão sofrer redução e atraso de até 3 horas durante a pandemia de coronavírus. A prioridade será coletar os resíduos hospitalares. E, caso seja decretada quarentena (isolamento social obrigatório), serão realizados os serviços mínimos essenciais à população como a coleta domiciliar e resíduos de saúde. De acordo com Autoridade Municipal de Limpeza Urbana (Amlurb), a coleta poderá ocorrer em até três horas depois do horário previsto, devido ao reajuste nos horários de entrada e saída dos coletores para

evitar aglomerações e ajustes nas escalas. Serão intensificadas as ações de lavagem das ruas com desinfetante antibactericida. Os caminhões de coleta domiciliares vão enviar avisos sonoros orientando a população como descartar o lixo corretamente. Durante a pandemia, a prioridade será coletar os resíduos hospitalares e para isso a frota de saúde será reforçada. “A frequência de coleta em pequenos geradores de resíduos de saúde, como estúdios de tatuagem, clínicas veterinárias e odontológicas, poderá ser diminuída”, diz a nota. Para diminuir a exposição dos funcionários aos resíduos contaminados, a destinação dos resí-

duos recicláveis deverá ser realizada sem qualquer triagem manual. O descarte feito pelos municípios deverá ser feito direto nas caçambas ou nos Pontos de Entrega Voluntária (PEV's). Os itens que receberão contato com os municípios, como puxadores e tampas, deverão ser higienizados, após o descarte voluntários dos resíduos. A Amlurb também solicita que os municípios, especialmente os que estão em quarentena, reforcem os sacos de lixo para a coleta domiciliar. O lixo deve ser ensacado duas vezes em sacos resistentes e com apenas dois terços da sua capacidade para evitar vazamento. Os funcionários que atuam em regiões com aglo-



Foto: Reprodução

meração de pessoas, como na Cracolândia e Parque Dom Pedro, receberão máscaras para proteção. Foram intensificadas as

ações de limpeza e higienização dos equipamentos, garagem, alojamentos e veículos de limpeza urbana.

Coronavírus: Esalq-USP restringe acesso do público ao campus

Instituição já suspendeu todas as atividades presenciais em Piracicaba para evitar disseminação do vírus; só pessoas vinculadas à USP podem entrar

Da redação

A Universidade de São Paulo (USP), campus da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) em Piracicaba (SP), restringiu o acesso ao campus como medida de prevenção ao coronavírus (Covid-19). Agora somente pessoas vinculadas à USP e que estejam desenvolvendo atividades no local podem entrar. O campus, que também é conhecido como Parque da Esalq, é utilizado por moradores dos bairros próximos para caminhadas e outros exercícios físicos. Não há um prazo para reabertura do campus. As aulas na Esalq já foram

suspensas na última terça-feira (17). A medida foi anunciada na sexta (13) em todos os campi da USP como precaução para evitar a disseminação do coronavírus. A partir da segunda-feira (23), todas as atividades realizadas serão suspensas, exceto as que envolvem profissionais da área de saúde. Pint of Science é adiado A Esalq-USP também informou que a edição deste ano do Pint of Science Brasil foi adiada e acontecerá nos dias 8, 9 e 10 de setembro. O evento geralmente é realizado em maio e é organizado pela instituição. O festival nasceu na Inglaterra, em 2012, idealizado por pós-doutorandos com o objetivo de discutir ciência fora do ambiente acadêmico,



Foto: Claudia Assencio/G1

em locais descontraídos como bares e restaurantes. Em 2019, o festival

contou com 85 cidades no Brasil, com público de mais de 34 mil pessoas.

Em 2020, está previsto cerca de 185 cidades participantes.

Após morte de diarista no RJ, manifesto pede quarentena remunerada: 'Cuide de quem cuida de você'

Universitário, que é filho de empregada doméstica e se sensibilizou ao ver a morte da colega de profissão da mãe, já recebeu mais de uma centena de mensagens de outros filhos preocupados. 'Liberá-los, neste momento, é um gesto de humanidade'

Da redação

Marcelo Rocha estava no Rio a trabalho quando soube do primeiro caso de morte com sintomas de coronavírus no estado: uma diarista, de 63 anos. Ligou para a mãe, empregada doméstica, e ouviu que ela continuaria trabalhando. "Preciso fazer alguma coisa", concluiu. O universitário e arte-educador de 22 anos escreveu nas redes sociais um manifesto pelo o que chamou de «quarentena remunerada» a empregados e empregadas domésticas. Ou seja, o direito de continuar recebendo, mesmo sem trabalhar. Centenas de mensagens aflitas de outros filhos de empregadas foram enviadas nas redes sociais. Todos preocupados com a chance

de contaminação em meio à pandemia. "A quarentena remunerada não está prevista em lei, mas é um gesto solidário. Porque a maioria dos chefes conseguem fazer um home office. Essas mulheres não conseguem, até porque trabalham no lar de outros. Liberá-los, neste momento, é um gesto de humanidade". No caso da diarista morta no Rio, a doença foi contraída da patroa que acabara de voltar da Itália - um dos dois países mais afetados pela crise sanitária, ao lado da China. No Brasil, são 6,3 milhões de domésticas, segundo dados de janeiro do IBGE. Marcelo conta que sua mãe, Maria Soledade, trabalha desde os 6 anos de idade. E lembra que, durante esse tempo, os domésticos costumam passar semanas em casas que não as suas.

"São essas mulheres que cuidaram das pessoas como filhos. No meio de uma pandemia mundial, elas não podem sequer ter direito a um benefício para que elas possam ser cuidadas? Então, cuide de quem cuida de você." Estudante de Ciências Sociais na FMU, em São Paulo, Marcelo garante que a profissão da mãe foi o que lhe proporcionou o estudo e uma visão crítica do mercado de trabalho. O cientista social considera que o Brasil mantém uma cultura escravocrata e que, durante a crise do coronavírus, põe ainda mais em risco os pobres - amontoados em favelas. "É um processo colonial que ainda hoje vai trazer muitos riscos às pessoas de comunidade e de baixa renda. A maioria mora nas comunidades e os riscos são muito altos porque há



Foto: Arquivo pessoal

maior contato com as pessoas. A maioria não mora em grandes casas e eles podem contaminar seus filhos". Ao menos, Marcelo pode considerar que o seu manifesto começa a render frutos. Além de filhos de domésticas que assinaram embaixo, alguns empregadores também já entraram em contato se dizendo

tocados e aderindo ao movimento. Em Mauá, onde moram no interior de São Paulo, só há um registro da doença. Na próxima quinta-feira os ônibus vão parar de circular. E Maria Soledade vai ficar menos exposta às aglomerações. "A partir do dia 26, a patroa da minha mãe vai pagar um Uber pra ela ir e voltar."

dia a dia

POLÍCIA

Bolsonaro edita MP e decreto para definir atividades essenciais

Medidas devem uniformizar ações que, até o momento, eram estaduais

Agência Brasil

O presidente Jair Bolsonaro editou na noite desta sexta-feira (20) um decreto e uma medida provisória que garantem ao governo federal a competência sobre serviços essenciais, entre os quais a circulação interestadual e intermunicipal. De acordo com o governo, os dispositivos têm como objetivo “harmonizar as ações de enfrentamento à pandemia do novo coronavírus”. Com os dispositivos, que têm força de lei e passam a vigor imediatamente, caberá ao presidente da República indicar quais serviços públicos e atividades essenciais não podem ser interrompidos em meio à pandemia provocada pelo novo coronavírus. O texto, segundo o governo, busca impedir que a circulação de insumos necessários para a população seja afetada pelas restrições sanitárias e biológicas em vigor em vários estados. Além de delegar ao presidente a definição de serviços e atividades essenciais, a Medida Provisória 926/2020 determina que qualquer interrupção de locomoção interestadual e

intermunicipal seja embasada em normas técnicas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). A MP altera a Lei 13.979/2020, sancionada em fevereiro por Bolsonaro, que trata do enfrentamento ao coronavírus no país. A MP entra em conflito com medidas de restrição à locomoção editadas por estados. Na quinta-feira (19), o governador do Rio de Janeiro, Wilson Witzel, editou um decreto que determinava a suspensão do transporte interestadual de passageiros entre o Rio e estados com circulação confirmada do coronavírus ou situação de emergência decretada. Paraná e Maranhão tomaram decisões semelhantes. Outro ponto da MP simplifica procedimentos para a compra de material e de serviços necessários ao combate à pandemia. O texto flexibiliza e burocratiza a licitação para a aquisição de bens para o Sistema Único de Saúde (SUS). O decreto detalha os serviços públicos e as atividades “indispensáveis ao atendimento das necessidades” do país. O texto cita a assistência à saúde (incluindo os serviços médicos e hospitalares), o transporte intermunicipal e interestadual



Foto: Agência Brasil

de passageiros e os serviços de táxi ou de aplicativo. Em contraste com medidas tomadas por diversos países na prevenção ao coronavírus, o decreto inclui o transporte internacional de passageiros na lista de serviços que não podem ser interrompidos. De acordo com o decreto, a suspensão desses serviços e dessas atividades essenciais “põe em perigo a sobrevivência, a saúde ou

a segurança da população”. O decreto proíbe restrições à circulação de trabalhadores que possam afetar os serviços e as atividades e à circulação de cargas de qualquer espécie que resultem em desabastecimento de gêneros necessários à população. Caberá ao comitê de combate ao novo coronavírus criado pelo governo federal definir outros serviços públicos e atividades consi-

derados essenciais e editar atos para regulamentar e operacionalizar as normas. O decreto estabelece ainda que os órgãos públicos e privados mantenham equipes devidamente preparadas e dispostas à execução, monitoramento e à fiscalização dos serviços públicos e das atividades essenciais, com canais permanentes de diálogo com órgãos federais, estaduais, distritais, municipais e privados.

Congresso Mundial de Arquitetos é adiado para 2021

Evento contaria com participantes de mais de 60 países

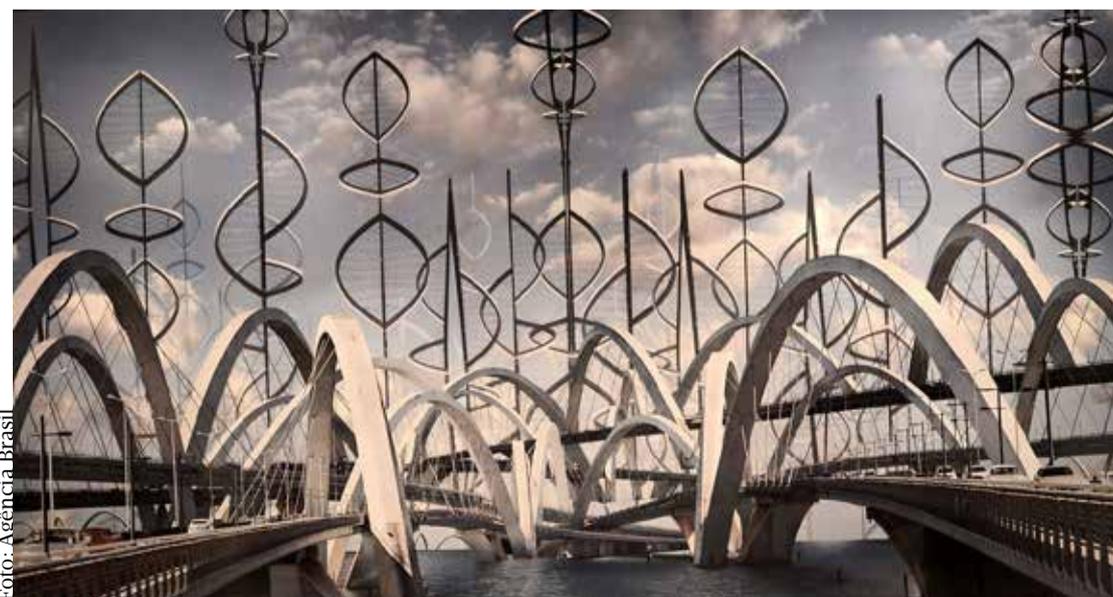


Foto: Agência Brasil

Agência Brasil

O 27º Congresso Mundial dos Arquitetos, marcado para julho deste ano, na cidade do Rio de Janeiro, foi adiado para o período de 18 a 22 de julho de 2021. A decisão foi tomada pela comitê executivo do evento, que esperava reunir 20 mil pessoas na capital fluminense. O adiamento foi causado pela pandemia do novo coronavírus e, de acordo com nota publicada pelos organizadores, pelas dificuldades e ameaças à saúde que podem ser causadas pelo deslocamento

de participantes de outras nacionalidades. O congresso, promovido pela União Internacional de Arquitetos, já contava com inscritos e palestrantes de mais de 60 países. Todos os eventos que antecediam o congresso, como exposições, seminários e palestras, serão remarcados assim que houver uma melhora da situação de pandemia. Um dos temas do evento, a saúde urbana, deverá ganhar novo enfoque, de modo a abarcar discussões sobre os papéis da arquitetura e o urbanismo diante de grandes epidemias, como a do novo coronavírus.

Bolsonaro pede apoio de empresários no combate ao coronavírus

“Economia não pode parar”, diz presidente

Agência Brasil

O presidente Jair Bolsonaro realizou uma videoconferência com empresários nesta sexta-feira (20) e pediu apoio do setor no combate ao novo coronavírus (Covid-19), especialmente na manutenção da logística de abastecimento de bens essenciais, como alimentos e medicamentos.

“A economia não pode parar. Afinal de contas, não basta termos meios se não tivermos como levá-los ao local onde será usada, bem como os profissionais têm também que se fazer presentes nesses locais. Os empresários não podem parar, porque precisamos produzir muita coisa, e não é apenas um centro de produção. Um simples remédio envolve vários outros setores para que ele seja feito, embalado, acondicionado e transportado. A nossa economia também não pode parar

no tocante à produção de alimentos. E esta área é muito grande” afirmou. O presidente também comentou sobre a possibilidade de estabelecer restrições para circulação de pessoas e mercadorias em rodovias e aeroportos. Segundo ele, essas medidas precisam ser tomadas em articulação dos estados com a o governo federal. “Estamos em contato com os secretários de estado também para definirmos a questão do direito de ir e vir, do fechamento ou não de rodovias, bem como aeroportos. Em grande parte, a Constituição garante a nós essa responsabilidade. Então, estamos acertando para que um estado não aja diferente dos outros e não bote em colapso o setor produtivo. Não adianta produzir em um lugar e não ter como entregar no outro.” Na mesma linha, o presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), Paulo Skaf, também pediu um planejamento que permita



FOTO: Agência Brasil

enfrentar a crise sanitária, mas sem gerar uma catástrofe econômica. “Temos a consciência que primeiro tem que ser controlada a questão da saúde, se não diminuir a movimentação de pessoas, não vamos estar controlando a questão da saúde e nós temos consciência que a

diminuição afeta a economia, e tem que ser afetada de forma planejada”, disse o empresário. Na mesma reunião, o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, projetou um crescimento dos casos do Covid-19 nos próximos 10 dias, com uma subida mais aguda em abril, per-

manecendo alta em maio e junho. A partir de julho, há a expectativa de início da desaceleração. O número de mortes em decorrência da Covid-19 subiu para 11 e o total de infectados pelo vírus soma 904 no país, segundo a última atualização divulgada pelo Ministério da Saúde.

Eduardo Cunha deixou prisão para se submeter a cirurgia

Ele recebeu autorização da Justiça para sair da cadeia

Agência Brasil

O ex-presidente da Câmara dos Deputados Eduardo Cunha deixou a prisão na última quarta-feira (18) para ser submetido a uma cirurgia. Segundo a Secretaria Estadual de Administração Penitenciária, Cunha, que cumpre pena no complexo penitenciário de Gericinó (Bangu), recebeu uma autorização da Justiça para sair da cadeia.

Cunha foi encaminhado ao Hospital Copa Star assim que deixou a prisão. A unidade de saúde não quis dar informações sobre a situação médica do ex-deputado. O ex-parlamentar foi

preso em 2016 na Operação Lava Jato, por corrupção passiva, lavagem de dinheiro e evasão de divisas, e depois condenado a mais de 14 anos de prisão. Ele ficou até 2019 em Curitiba, quando foi transferido para Bangu 8.

Ex-presidente da Alerj Outro que deixou a cadeia temporariamente esta semana foi o ex-presidente da Assembleia Legislativa do Rio (Alerj) Paulo Melo. De acordo com o Tribunal de Justiça, ele foi autorizado a cumprir seu regime semiaberto inteiramente em prisão domiciliar, sem necessidade de retornar ao presídio enquanto houver a pandemia do novo coronavírus, conforme decisão



FOTO: Agência Brasil

da Vara de Execuções Penais. Melo foi preso em 2017,

no âmbito da Operação Cadeia Velha, e depois condenado por envolvi-

mento em um esquema de corrupção com empresas de ônibus.

dia a dia

POLÍTICA / SAÚDE

Doria decreta quarentena no estado de SP até o dia 7 de abril

Medida será válida por 15 dias e restringe funcionamento do comércio. SP registra 15 mortes pelo novo coronavírus

Da Redação

O governador João Doria (PSDB) afirmou na tarde deste sábado (21) que irá determinar quarentena, pelo período de 15 dias, a partir da próxima terça-feira (24) até o dia 7 de abril, para os 645 municípios do estado de São Paulo. A medida obriga o fechamento do comércio e mantém apenas os serviços essenciais, como nas áreas de Saúde e Segurança. A publicação do decreto será feita no Diário Oficial do estado. O estado de São Paulo registra 15 mortes de pessoas infectadas pelo coronavírus e 34 pacientes internados em UTIs em tratamento. Todas as mortes foram confirmadas na capital paulista. São 9 mil casos suspeitos. A Secretaria Estadual da Saúde e o Ministério da Saúde informaram neste sábado que já são 459 pessoas infectadas no estado de São Paulo. Poderão continuar funcionando na quarentena: Hospitais, clínicas, farmácias e clínicas odontológicas; Transporte público; Transportadoras e armazéns; Empresas de telemarketing; Petshops; Deliverys; Supermercados, mercados e padarias; Limpeza pública; Postos de combustível. Terão de fechar as portas: Bares; Restaurantes; Cafés. “A partir da próxima terça-feira, 24 de março, nós decretamos quarentena aos 645 municípios do estado de São Paulo. Isso implica na determinação, na obrigação, do fechamento de todo o comércio e serviços não essenciais à população em todo o estado de São Paulo pelo período de 15 dias”, disse Doria durante coletiva de imprensa no Palácio dos Bandeirantes, na Zona Sul de São Paulo. “Esta medida poderá ser renovada, estendida ou suprimida se houver necessidade, mas ela faz parte das informações que nós temos, embasadas da Secretaria de Saúde e do Centro de Contingência do Covid-19”,

acrescentou o governador. Os hospitais, clínicas, farmácias e clínicas odontológicas, públicas ou privadas, terão o funcionamento normal. As transportadoras, armazéns, serviços de transporte público, serviços de call center, petshops, bancas de jornais, táxis e aplicativos de transporte continuam funcionando com as orientações dos sanitaristas. Os serviços de Segurança Pública, tanto estadual, quanto municipais, continuam funcionando normalmente. Os bancos e lotéricas também continuam abertos. As indústrias devem continuar operando, já que não têm atendimento ao público em geral. “Quero esclarecer também que os serviços essenciais nas áreas de saúde pública, alimentação, abastecimento, segurança e limpeza deverão seguir funcionando”, ressaltou o governador. “Todo o sistema de segurança pública e segurança privada continuam a operar normalmente. Por óbvio, nos seus municípios, as guardas municipais, no âmbito do estado: polícia militar, polícia civil, corpo de bombeiros, sistema prisional, polícia científica, todo o funcionamento regular”, afirmou Doria, lembrando que as férias e licenças desses profissionais já foram revogadas neste período. Já os bares e restaurantes devem fechar e só poderão atender por delivery. A medida também afeta as padarias de todo o estado que trabalham com refeições. “As ações de bares, restaurantes, similares, assim como a parte de alimentação preparada das padarias sofrerão neste período de coronavírus, obviamente, uma transformação. O uso de delivery é uma forma criativa de seguirem funcionando e manterem os empregos de seus profissionais.” De acordo com o prefeito de São Paulo, Bruno Covas (PSDB), na terça (24) será publicado um decreto municipal para orientar os fiscais como devem agir na fiscalização dos estabelecimentos. Doria afirmou que irá usar a Força Policial, caso necessário, para evitar a aglomeração de pessoas. “Vamos



Foto: GI

adotar medidas policiais para evitar bailes funks”, declarou. Teste de medicamento contra a Covid-19 Algumas pesquisas indicaram que a hidroxicloroquina e cloroquina podem ser utilizadas no tratamento do Sars-Cov-2. Mas não há nenhuma comprovação sobre o benefício da substância no tratamento do novo vírus. Apesar disso, alguns hospitais privados de São Paulo, como o Prevent Senior, passaram a usar a medicação. “Existem algumas publicações científicas que falam do efeito favorável de duas situações. O primeiro, o uso da cloroquina individualmente e, depois da cloroquina com azitromicina. São trabalhos iniciais, com número pequeno de voluntários. Então, os resultados ainda não são suficientes para que nós tenhamos conclusões a respeito. O que é preciso fazer agora: aumentar o número de voluntários, à semelhança do que ocorre em outros 200 e tantos protocolos científicos de outros medicamentos em todo o mundo”, afirmou David Uip, coordenador do Centro de Contingência da Covid-19. Dois hospitais privados começaram a fazer protocolos de pesquisa utilizando a associação de da azitromicina com cloroquina. “Eu entendo que, sendo protocolos de pesquisa avaliados pelos comitês de ética e aprovados pela Conep, tudo bem. Mas há também uma

sistematização para o uso dos medicamentos. Esses são medicamentos clássicos, conhecidos por todos nós, então ele ultrapassa a necessidade iniciais de segurança de uso porque já há segurança na utilização em outras doenças”, lembrou sobre a falta do medicamento nas farmácias. A Secretaria Estadual da Saúde recebeu a doação do medicamento por uma rede de farmácias e que está em fase de entrega. Autópsia Virtual De acordo com José Henrique Germann, o governador assinou um decreto nesta sexta-feira (20) para especificar como serão emitidos os atestados de óbitos dos casos suspeitos de coronavírus e os corpos dos mortos não precisarão mais ir para o Serviço de Verificação de Óbito (SVO), local em que é realizada a autópsia para mortes que não violentas. Será feita uma autópsia virtual. “Esses óbitos não deverão ir mais para o SVO e nem para o Instituto Médico Legal, a não ser que seja um caso de violência. Então, todo caso de violência preserva a ida para o Instituto Médico Legal independentemente de qual seria a causa da morte. Os outros [casos], vai ser feita uma autópsia, que se chama ‘oral’ [o secretário se confundiu, ele quis dizer ‘virtual’], que é feita com familiares, médicos, enfim, o médico que assina o atestado [de óbito] faz essa autópsia virtual”, disse Germann.

“Em seguida, são colhidos os exames para a detecção do coronavírus. Esse exame vai para o Instituto Adolfo Lutz e o cadáver pode ser sepultado. Qualquer modificação a respeito será feita à posteriori. Nós estamos prevendo uma situação de preparo, se tiver um aumento no número de óbitos”, completou. Críticas a Bolsonaro Doria aproveitou para criticar o presidente Jair Bolsonaro que censurou as medidas adotadas por ele e pelo governador do Rio de Janeiro para impedir o avanço da doença. “Não é momento de política, de campanha eleitoral, de agressões de nenhuma ordem, todos os brasileiros tem que estar unidos.” “Com decepção e tristeza. Como governador do estado, eu gostaria que o país tivesse um presidente que liderasse o país em uma crise como essa e não minimizasse problemas e dissesse que o coronavírus é uma ‘gripezinha’ ou relativizasse uma questão tão grave para o país e para os brasileiros nesse momento”, disse Doria. “É muito triste em um momento como esse que não tenhamos uma liderança nesse país capaz de orientar os brasileiros, acalmar os brasileiros, tomar atitudes corretas.” “Não é uma marolinha, não é férias que as pessoas estão tendo, é isolamento social. É um ato de humanidade, de respeito ao próximo”, complementou o prefeito Bruno Covas.

Prevent Senior anuncia uso experimental de cloroquina e azitromicina em pacientes graves com coronavírus

Nesta sexta-feira (20) a Anvisa enquadrou a cloroquina como medicamento de controle especial, alegando que não há comprovação sobre o benefício da substância no tratamento do novo vírus. A substância é usada para malária e pode causar insuficiência cardíaca, comportamento suicida e até cegueira

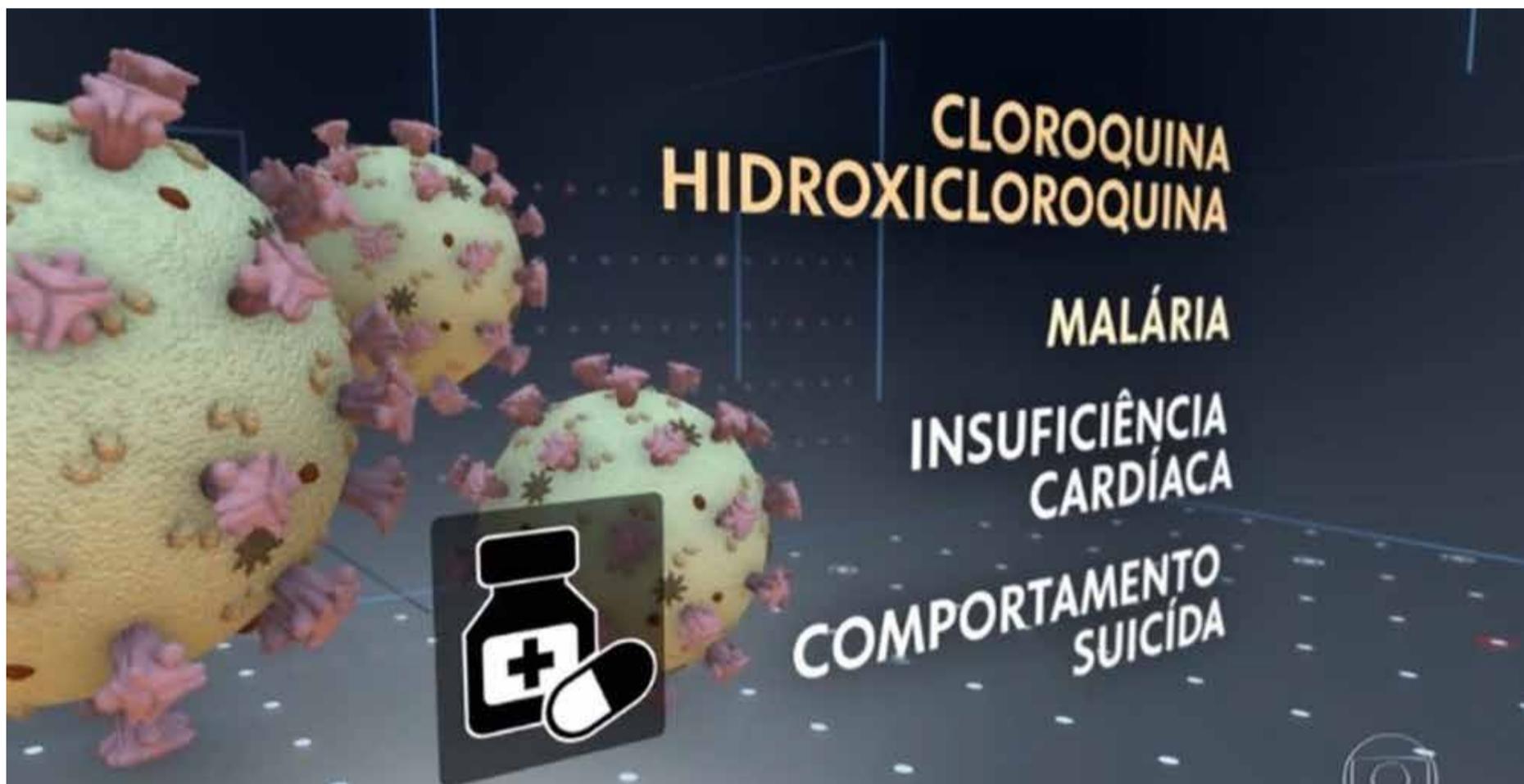


Foto: Reprodução

Da Redação

A rede de saúde particular Prevent Senior, que atende, preferencialmente, idosos, anunciou nesta sexta-feira (20) que começou a utilizar de forma experimental os medicamentos cloroquina e azitromicina para o tratamento de pacientes com coronavírus em estado grave. Segundo a empresa, os medicamentos serão usados de forma experimental apenas em pacientes com o quadro confirmado de Covid-19 e com autorização das famílias. “Nós compramos uma quantidade suficiente de medicações para tratar todos os nossos pacientes que precisarem. Ele está sendo feito apenas com paciente que tiverem em estado crítico e cujos familiares nos derem consentimento”, declarou a gerente médica da Prevent Senior, Claudia Lopes. A cloroquina ou hidroxicloroquina – nome genérico do produto – é um remédio usado para o tratamento da malária desde a década de 1930. Ela também foi usada no tratamento de doenças autoimunes, como lúpus e artrite reumatoide. O uso incorreto pode causar insufi-

ciência cardíaca, comportamento suicida e até cegueira. Na quarta-feira (18) a substância foi anunciada pelo presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, como uma das quatro medicações que estavam sendo testadas no país contra o coronavírus. Trump se disse otimista com os resultados das pesquisas e pediu rapidez da agência de vigilância sanitária dos EUA (Food and Drug Administration - FDA) no processo administrativo de regulamentação do medicamento no país. Após o anúncio, houve uma corrida no Brasil às farmácias para a compra do medicamento e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) decidiu nesta sexta-feira (20) enquadrar a cloroquina e a hidroxicloroquina como medicamentos de controle especial, alegando que não há comprovação sobre o benefício da substância no tratamento do novo vírus. “Apesar de promissores, não existem estudos conclusivos que comprovam o uso desses medicamentos para o tratamento da Covid-19. Assim, não há recomendação da Anvisa, no momento, para o uso em pacientes infectados ou mesmo como forma de prevenção à contaminação.

Ressaltamos que a automedicação pode representar um grave risco à sua saúde”, disse a nota Anvisa. Ao tornar a cloroquina um medicamento de controle especial, a Anvisa também justifica que a medicação também muitos efeitos colaterais. O infectologista Esper Kallas afirma que o uso do medicamento sem efeito comprovado pode causar dano maior para o paciente que a própria doença. “Qual o problema da gente começar a usar aleatoriamente? A gente não sabe se isso vai dar certo. A gente tem que esperar os estudos rigorosos darem essa resposta. Do contrário, a gente só vai colecionar efeitos colaterais. Esse uso aleatório pode causar um dano no final maior do que a própria doença”, argumenta Kallas. A cloroquina foi testada em um grupo muito pequeno da cidade de Marselha, na França: 20 pacientes e se mostrou eficaz na redução da quantidade de vírus, mas os autores não avaliaram o impacto na letalidade ou na gravidade da doença. Cientistas de universidades brasileiras como a USP também vão testar as drogas. E para evitar a busca desen-

freada de quem não precisa e prejudicar os pacientes crônicos, a Anvisa enquadrou a cloroquina e a hidroxicloroquina como medicamentos de controle especial, cuja venda sem receita branca especial em duas vias é considerada infração grave. O diretor-executivo da Prevent Senior, Rafael Souza, afirma que os experimentos feitos nos pacientes com coronavírus na rede poderão ser suspensos caso os pacientes apresentem condições adversas ao uso das duas substâncias. “Esse protocolo segue todas as normas técnicas e éticas para boa execução. Todos os eventos colaterais e adversos poderão sim suspender o uso da medicação”, afirmou. Vigilância Epidemiológica constata irregularidades em hospital que morreram pacientes com coronavírus em SP. Trump ordena rapidez na liberação de remédios com potencial para tratar coronavírus. Remédios têm resultados positivos em pesquisas para o tratamento do coronavírus; veja 4 possibilidades. Ao anunciar o tratamento na rede, a médica Claudia Lopes também advertiu os brasileiros de que as duas medica-

ções não podem ser usadas como forma de prevenção do vírus em pacientes que não testaram positivo para o Covid-19. “Reforço para toda a população que essas medicações não tem evidência nenhuma de que funcionem de maneira preventiva, de maneira profilática. Então, a gente pede por favor, que as pessoas não vão às farmácias para comprar essa medicação e tomar sem nenhum tipo de prescrição ou indicação médica”, disse. A Prevent Senior é uma das redes particulares de saúde com maior número de pacientes suspeitos de coronavírus em São Paulo: 123 confirmados ao todo. O hospital Sancta Maggiore, administrado pela empresa em São Paulo, registrou ao menos cinco mortes de pacientes infectados com o novo vírus. De acordo com o boletim divulgado pela empresa nesta quinta-feira, a rede afirmou que tem 33 pacientes na UTI, sendo que 12 deles já testaram positivo para a doença. Outros 90 pacientes suspeitos estão em apartamentos da unidade, onde estão sendo tratados e 16 deles já tiveram os exames positivos para o covid-19.

MUNDO

dia a dia

MUNDO

Itália registra 793 mortes por coronavírus em apenas um dia

País já contabiliza 4.825 mortos por Covid-19 desde início de epidemia

Agência Brasil

O número de mortos em decorrência do coronavírus na Itália aumentou em 793 em um dia, chegando a 4.825, disseram autoridades neste sábado, um aumento de 19,6%, o maior crescimento diário em termos absolutos desde o surgimento da epidemia um mês atrás. Na quinta-feira, a Itália ultrapassou a China no número de mortes em decorrência do vírus altamente contagioso.

O número total de casos na Itália subiu para 53.578 em relação aos 47.021 anteriores, um aumento de 13,9%, informou a Agência de Proteção Civil. A região norte da Lombardia, a mais atingida, permanece em situação crítica, com 3.095 mortes e 25.515 casos. Das pessoas originalmente infectadas em todo o país, 6.072 haviam se recuperado totalmente até sábado, em comparação com 5.129 no dia anterior. Havia 2.857 pessoas em terapia intensiva contra as anteriores 2.655.



Foto: Reuters

UE investiga produtos falsificados relacionados ao coronavírus

Máscaras foram vendidas por cerca de três vezes o preço normal



Foto: Reuters

Agência Brasil

Reguladores da União Europeia iniciaram uma investigação sobre as importações de produtos falsos, relacionados ao coronavírus, que são ineficazes ou prejudiciais à saúde, informou o escritório europeu antifraude Olaf nesta sexta-feira (20). Os produtos apreendidos incluem máscaras, dispositivos médicos, desinfetantes e kits de exames. Máscaras falsificadas, inclusive para crianças, foram vendidas online nos países da União Europeia de cinco e 10 euros cada, cerca de três

vezes o preço normal. “Além de ineficazes contra o vírus, uma vez que os produtos também não cumprem as normas da UE, são potencialmente prejudiciais à saúde. Por exemplo, eles podem provocar uma contaminação bacteriana perigosa”, afirmou o escritório, em comunicado. Os produtos falsificados entram na Europa por meio de vendas online e chegam, principalmente, por serviços de entrega ou pelo correio, mas também por contêineres com certificados falsificados ou declarados como outros produtos. Eles são encontrados em canais de distribuição normais ou no mercado negro.

EUA e México restringirão viagens pela fronteira compartilhada

Medida é para limitar propagação do novo coronavírus

Agência Brasil

A Califórnia divulgou ordem inédita para a sua população de 40 milhões de habitantes ficar em casa, e o governo dos Estados Unidos

orientou cidadãos norte-americanos a voltarem para casa ou ficarem no exterior por tempo indeterminado. O total de mortes pelo coronavírus no país chegou a 200 nessa quinta-feira (19). A decisão do governador

da Califórnia, Gavin Newsom, que entrou em vigor de imediato, é a maior e mais abrangente restrição já adotada pelo estado em meio ao agravamento da crise de saúde pública provocada pelo surto de Covid-19, que ele previu que pode

infectar mais da metade da Califórnia dentro de oito semanas. Enquanto as autoridades intensificam medidas para evitar a proliferação do vírus, o governo dos EUA pode anunciar restrições nas viagens na fronteira EUA-México

nesta sexta-feira, limitando as travessias ao essencial, segundo duas autoridades que estão a par da questão. A ação viria na esteira de uma medida semelhante, adotada na quarta-feira (18) para fechar a fronteira com o Canadá.

Mike Pence, vice-presidente dos EUA, diz que ele e esposa farão testes do coronavírus

Integrante do gabinete de Pence foi diagnosticado com Covid-19. Segundo comunicado, ele e Donald Trump não tiveram contato próximo com funcionário

Da redação

Mike Pence, vice-presidente dos EUA, disse que ele e a esposa farão testes do coronavírus. Um membro do gabinete de Pence teve resultado positivo para seu teste de coronavírus na sexta-feira (20). Neste sábado (21), ele participou de um pronunciamento com o presidente americano Donald Trump sobre mais medidas de combate à doença. De acordo com um comunicado da secretária de imprensa de Pence, Katie Miller, o vice e Trump não tiveram contato próximo com a pessoa diagnosticada com Covid-19. Miller disse que o gabinete foi informado na noite de sexta-feira sobre o resultado do teste. O comunicado não informa o nome do funcionário. Pence chefia a força-tarefa criada pela Casa Branca para o combate ao coronavírus nos Estados Unidos.



Foto: Patrick Semansky

Presidente da Colômbia é testado após se reunir com prefeito infectado pelo novo coronavírus

Iván Duque participou de reunião com prefeito diagnosticado com novo coronavírus

Da redação

O presidente da Colômbia, Iván Duque, foi submetido a um teste para o novo coronavírus nesta sexta-feira (20) após contato com um prefeito infectado, informou uma fonte oficial.

No dia anterior, o prefeito de Popayán, Juan Carlos López, confirmou ter contraído a Covid-19, cinco dias após uma reunião de prefeitos e governadores da qual Duque participou.

Casos de coronavírus no Brasil em 21 de março

Por conta disso, o presidente fez o exame e “os resultados serão anunciados oportunamente”, acrescentou fonte oficial da presidência.

A prefeita de Bogotá, Claudia López, que participou da mesma reunião, também foi submetida a um teste de coronavírus. Na Colômbia foram registrados 145 infecções desde 6 de março e nenhuma morte.



Foto: Reprodução

dia a dia

GERAL

Correios mantêm serviços e recomendam uso de canais eletrônicos

Sedex e PAC funcionam regularmente, mas com contingente reduzido



Foto: Agência Brasil

Agência Brasil

Os Correios adotaram medidas para reduzir os impactos da pandemia de coronavírus nos empregados da empresa e ao atendimento à população. Os atendimentos de rotina e operacionais estão funcionando com contingente reduzido, mas os serviços estão mantidos, inclusive SEDEX e PAC, que continuam sendo postados e entregues regularmente. A empresa está divulgando nas unidades de atendimento e nas suas redes sociais as orientações sobre a prevenção à Covid-19. Para evitar aglomerações, a sugestão é que os clientes usem os canais eletrônicos de atendimento, como o aplicativo Correios, por onde é possível fazer o serviço de pré-postagem e rastreamento. Além disso,

os clientes podem procurar a Central de Atendimento disponível no site dos Correios. Medidas internas dos Correios
Nas medidas internas, os Correios orientaram aos empregados das áreas administrativa, de atendimento, de tratamento, de distribuição e de força de vendas as medidas internas que fazem parte do plano de ação para os cuidados básicos de higiene, que reduzem os riscos de contágio pelo coronavírus. A empresa providenciou a compra emergencial de insumos como álcool em gel 70%, papel toalha e sabonete líquido, que estarão disponíveis nos locais de trabalho. Além disso, intensificou o serviço de limpeza e de higienização das dependências. A empresa autorizou o trabalho remoto, por 15 dias,

a empregados que viajaram ao exterior, ou que tiveram convívio com pessoas infectadas. Para gestantes, lactantes, idosos e as pessoas imunodeficientes ou com doenças preexistentes crônicas ou graves a autorização é de 30 dias para o trabalho em casa. Os empregados que residam com pessoas enquadradas nesse perfil também poderão trabalhar remotamente por este período. Os empregados com filhos em idade escolar ou inferior, e que necessitem da assistência de um dos pais, poderão também fazer as suas atribuições em casa, enquanto vigorar a suspensão das atividades escolares. Os empregados que estiverem cumprindo horário nas instalações da empresa vão passar a ser divididos em turnos, que serão definidos com horários alternativos para entrada, saída e inter-

valo para refeição. Nos locais onde o acesso à empresa é feito por meio de identificação digital, a entrada dos empregados será apenas com o crachá de identificação. A intenção é evitar aglomeração nos ambientes de uso comum e em horários de pico de transporte público. Os Correios suspenderam a participação em eventos, treinamentos presenciais e de viagens a serviço ao exterior. Somente as estritamente necessárias serão permitidas. Os empregados terão um canal para comunicação direta com a Presidência da empresa. “Durante esse período de alerta, o e-mail deverá ser usado para sanar dúvidas, relatar ocorrências e sugerir melhorias a respeito da Covid-19 e suas implicações nos Correios”, informou a empresa. As atividades do Museu Correios e dos Centros Culturais

também foram suspensas. O 49º Concurso Internacional de Redação de Cartas não vai ocorrer conforme a data prevista. A empresa informou que a medida foi decorrente da antecipação do recesso escolar em vários estados. A reabertura da visitação do público aos espaços culturais e a retomada do concurso serão divulgadas quando houver a definição. As medidas seguiram as orientações do Ministério da Saúde e sempre serão ajustadas caso sejam necessário. “Havendo qualquer nova direção, a estatal ajustará de imediato as medidas preventivas e procedimentos e fará a devida divulgação ao público. Os Correios colocam-se à disposição pelos telefones 3003-0100 para ligações das capitais e regiões metropolitanas e 0800 725 7282 nas demais localidades, ou pelo site”, completou.

Decreto de estado de sítio não está no radar, diz Bolsonaro

Para o presidente, medida seria um extremo no combate ao coronavírus

Agência Brasil

O presidente Jair Bolsonaro afirmou nesta sexta-feira (20) que não está “no radar” do governo a possibilidade de pedir a decretação de estado de sítio no país, e que a medida seria um extremo. O estado de sítio, previsto no Artigo 137 da Constituição Federal, precisa de aprovação do Congresso Nacional, após manifestação do Conselho da República e do Conselho de Defesa Nacional. No estado de sítio,

algumas garantias constitucionais podem ficar suspensas em normas definidas pelo Poder Legislativo. “Ainda não está no nosso radar isso, não. Até porque isso, para decretar, é relativamente fácil de fazer uma medida legislativa para o Congresso. Mas seria o extremo isso aí, e acredito que não seja necessário. Bem como estado de defesa. Isso aí você não tem dificuldade de implementar. Em poucas horas você decide uma situação como essa. Mas daí acho que estaríamos avançando, dando uma

sinalização de pânico para a população. Nós queremos sinalizar a verdade para a população”, afirmou a jornalista em entrevista coletiva no Palácio do Planalto, para tratar das ações de combate à disseminação do novo coronavírus (Covid-19) no país. De acordo com a Constituição, o estado de sítio poderá ser solicitado ao Congresso Nacional em duas situações: como grave de repercussão nacional ou ocorrência de fatos que comprovem a ineficácia de medida tomada durante o estado

de defesa ou declaração de estado de guerra ou resposta a agressão armada estrangeira. O número de mortes em decorrência da Covid-19 subiu para 11 e o total de infectados pelo vírus soma 904 no país, segundo a última atualização divulgada pelo Ministério da Saúde. **Colapso** Durante a coletiva, o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, afirmou que medidas estão sendo tomadas para ampliar a capacidade do sistema público de saúde. “Nós vamos ampliando,

semana a semana, nosso sistema pode inflar, ele pode crescer, mas nós temos que fazer isso garantindo equipamentos, luvas, equipamentos de respiração artificial.” De acordo com o ministro, o sistema de saúde só entraria em colapso caso nada seja feito. “Se nós não fizéssemos nada, se não aumentássemos a capacidade instalada, se ficássemos parados, olhando, nós teríamos um megaproblema, porque esse sistema, do jeito que ele vem, sem fazer nada, você colhe um colapso.



Foto: Agência Brasil

SAP divulga regras especiais em visitas a presos de SP para combater coronavírus

Todas as medidas divulgadas pelo Governo do Estado, como lavar as mãos com frequência, já são adotadas nas unidades prisionais

Da redação

A Secretaria da Administração Penitenciária (SAP) informou, na última quinta-feira (19), as novas regras para visitas de presos, que passam a valer a partir deste sábado (21):

- Cada preso poderá receber apenas um visitante por fim de semana;
- Está proibido o ingresso de menores de idade, acima de 60 anos ou de pessoa que se enquadre nos demais casos do grupo de risco definido pelos órgãos de saúde;
- A exemplo do que já foi feito no fim de semana passado,

os visitantes continuam a passar por triagem na entrada: aqueles com sintomas de enfermidades não poderão entrar. A pasta lembra que, em casos como o atual, o interesse coletivo prevalece e a medida busca a proteção de todos. **Avaliação** O cenário está em per-

manente avaliação para o direcionamento de ações, visando ao enfrentamento do problema. Todas as medidas amplamente divulgadas pelo Governo do Estado, como lavar as mãos com frequência, já estão sendo adotadas nas unidades prisionais de São Paulo.

Nos presídios onde houve atos de insubordinação na última segunda-feira (16), as visitas estão suspensas para a reorganização interna das unidades. São eles: Centros de Progressão Penitenciária (CPPs) de Mongaguá, Tremembé e Porto Feliz, além da ala de semiaberto da Penitenciária I de Mirandópolis.

nossa opinião

Um jornal com a tradição e a credibilidade do DIÁRIO DE S. PAULO – assim como o histórico DIÁRIO POPULAR – não pode nem deve se limitar a publicar matérias e opiniões sobre uma epidemia mundial (Covid 19) que chegou ao Brasil para matar, como já está matando em todos os continentes. Nossa isenção ideológica – possível e necessária – faz parte do nosso espírito, missões, pensamentos, falas, escritas e imagens, que vão se tornando documentos da História de São Paulo e do Brasil. Por isso, nos sentimos obrigados a pedir aos membros dos Poderes Judiciário, Executivo e Legislativo que não percam

a oportunidade de demonstrar ao mundo como um país e uma nação superaram suas diferenças culturais, religiosas, políticas e econômicas para – juntos – dar exemplo de que somos todos brasileiros. Em tempo: a Câmara dos Deputados e o Senado (pela 1ª vez de forma remota / virtual) aprovaram o Estado de Calamidade Pública para que o governo federal pudesse mexer no Orçamento da República. Assim sendo, prefeitos não trombarão com governadores, que por sua vez não trombarão com a Presidência da República. Não estamos em campanha eleitoral. Estamos – literalmente – numa campanha de guerra...



Fernando Maskobi

O mundo pós-COVID-19

Há uma semana estive visitando uma comunidade na costa sul da Califórnia. O COVID-19 já era mencionado, mas sentia que o medo não havia dominado aquele grupo de pessoas da mesma maneira que sinto que aconteceu aqui em São Francisco ou com minha família e amigos no Brasil e na Europa. Havia precaução e alerta, mas no mais íntimo, havia segurança e confiança. Isso me fez refletir sobre onde nos perdemos como sociedade e o que tudo isso pode vir nos mostrar.

Percebi que aquela sensação de solidez da comunidade se dava ao fato de eles levarem uma vida sustentável no sentido mais literal. Havia plantações locais garantindo a autossustentabilidade dos alimentos, o entretenimento era mais voltado para a criação do que para o consumo, havia uma lareira comunitária para trocar e apresentar ideias. A música era natural durante as refeições onde o wi-fi era desligado durante esse momento. O olhar para a natureza era com cuidado e integração. Tudo isso somado a um forte sentimento de pertencimento, colaboração e cuidado uns com os outros.

Comparando essa realidade com o nosso atual estilo mundano, onde tiveram inúmeros casos de brigas por papel higiênico, sinto que criamos um esquema econômico-social tão sofisticado,

complexo e desconectado que o comprometimento desse status quo traz junto medos atrelados a escassez. Estamos distantes da terra, logo, do nosso alimento; estamos desconectados em nossa casa onde sequer conhecemos nossos vizinhos; nos desconectamos da arte e da música; colocamos o planeta e os recursos em segundo, talvez terceiro plano. Estamos essencialmente mais do lado dos consumidores do que dos criadores. Quando me dou conta, olho ao redor e enxergo todo um aparato supérfluo e distante da nossa essência e com ele, vem o medo e a insegurança.

Sim, existe uma pandemia onde os cuidados são necessários, mas minha ideia é trazer uma reflexão mais profunda sobre o sistema em que estamos operando. Uma vez que ela passar, e espero que seja breve, queremos continuar operando no mesmo formato?

Minha ideia não é polarizar os estilos de vida, mas sim, aproveitar esse momento de crise para questionar o modelo econômico-social que queremos viver. A mudança pode não acontecer do dia para noite, mas tenho certeza que enxergar o caos é o primeiro estágio para construirmos algo que faça mais sentido e que traga mais conexão, propósito e segurança para todos.

Charge



DENÚNCIAS redacao@spdiario.com.br

diário de S. Paulo

Patricia Solimani

Presidente

Doracy Moreira

Vice-presidente

Kleber Moreira

Diretor

EDITORES

Editora-Chefe Marina Roveda
marinaroveda@spdiario.com.br

Comercial Tays Rosa
comercial@spdiario.com.br

Bancas Tiago Bernardes
bancas@spdiario.com.br

Editor de Arte Marcus Gouvea
marcusgouvea@spdiario.com.br

Diagramação Gabriel Moura
gabrielmoura@spdiario.com.br

FALE COM O DIÁRIO
TEL. 11-2337-7081

DIRETORIA COMERCIAL
TEL. 11-2337-7084

INTERIOR
TEL. 17-3231-4441

Venda Avulsa
Atendimento às bancas
tel. 11-2337-7081

ATENDIMENTO AO LEITOR
E ASSINANTE:
TEL. 11-2337-7084

diário de S. Paulo

Fale com o Diário: (11) 2337-7084

especial saúde

PREVENÇÃO



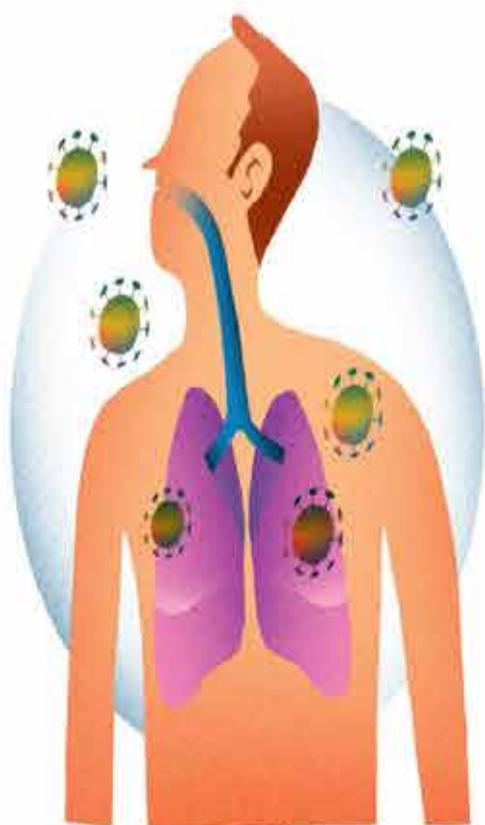
O VÍRUS

POR QUE O CORONAVÍRUS É TÃO PERIGOSO?

Ele causa uma doença grave, a Covid-19.

Como a gente nunca teve contato com o vírus antes, não tem imunidade.

Ainda não há remédio licenciado contra ele, que, em casos extremos, pode matar.



COMO ELE AGE?

Ele penetra pelas mucosas da boca, do nariz e dos olhos e atua, principalmente, nas vias respiratórias.

COMO É TRANSMITIDO?

COMO É TRANSMITIDO?



Através das gotículas que a gente solta ao tossir, espirrar e até ao respirar. Uma gotícula pode conter milhões de vírus capazes de contaminar pessoas próximas e objetos (celulares, mesas, maçanetas, teclados de computador etc.).

PESSOAS INFECTADAS, MAS SEM SINTOMAS, TAMBÉM PODEM TRANSMITIR-LO?

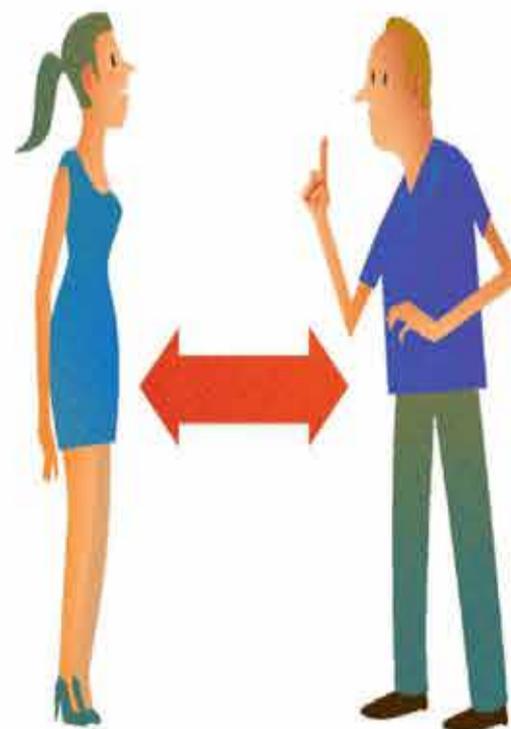
Sim. Por isso, é preciso tomar medidas como evitar grandes aglomerações e manter distância de 1,5 metro de outra pessoa.

PREVENÇÃO



COMO MANTER DISTÂNCIA DO CORONAVÍRUS?

LAVE REGULARMENTE AS MÃOS ATÉ A ALTURA DOS PUNHOS COM ÁGUA E SABÃO OU LIMPE COM ÁLCOOL GEL 60% A 70%



MANTENHA CERCA DE 1,5 METRO DE DISTÂNCIA DE QUALQUER PESSOA TOSSINDO OU ESPIRRANDO

EVITE TOCAR O SEU PRÓPRIO ROSTO (OLHOS, NARIZ E BOCA) SEM HIGIENIZAÇÃO



especial saúde

PREVENÇÃO



HIGIENIZE COM FREQUÊNCIA O CELULAR E OUTROS OBJETOS DE USO PESSOAL

EVITE ABRAÇOS, BEIJOS E APERTOS DE MÃO

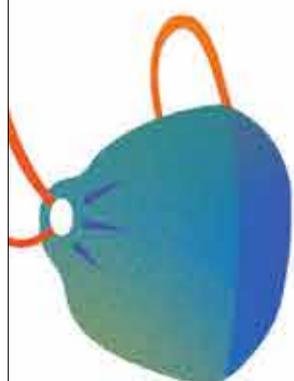


CUBRA A BOCA E O NARIZ AO TOSSIR E ESPIRRAR COM UM LENÇO DESCARTÁVEL. NA FALTA DE LENÇO, USE O ANTEBRAÇO



NÃO SAIA DE CASA SE NÃO ESTIVER BEM. CASO OS SINAIS E SINTOMAS SE AGRAVEM, COMUNIQUE A SEU MÉDICO OU ALGUM POSTO DE SAÚDE

USAR MÁSCARA ADIANTA?



Se você já estiver doente, a máscara ajuda a não contaminar outras pessoas. Mas a máscara comum não é eficiente contra a doença. Só o modelo N95 cumpre essa função.

POSSO IR A ESTÁDIOS, SHOWS, CINEMAS, TEATROS, IGREJAS?

Não é recomendável para os que têm mais de 60 anos, alguma doença crônica, um sinal ou um sintoma de doença respiratória. Para os demais, vale a regrinha de manter certa distância de outras pessoas.

TEM ALGUM RISCO EM ANDAR DE TÁXI, METRÔ, TREM E ÔNIBUS?

Se não puder evitar o transporte coletivo, tente não ter contato com outras pessoas e redobre os cuidados com a higiene.



POSSO VIAJAR DE AVIÃO OU NAVIO?

O ideal é evitar. A viagem em geral é mais longa, e o risco de exposição, maior.

SINAIS E SINTOMAS



O QUE A GENTE SENTE?

O quadro clínico é parecido com o de uma gripe comum. Mas fique atento se tiver:



FEBRE
FADIGA PERSISTENTE
TOSSE SECA
DIFICULDADE PARA RESPIRAR



Também podem ser sinais e sintomas a coriza, a diarreia e a dor no corpo.

E SE APARECEREM OS SINTOMAS?

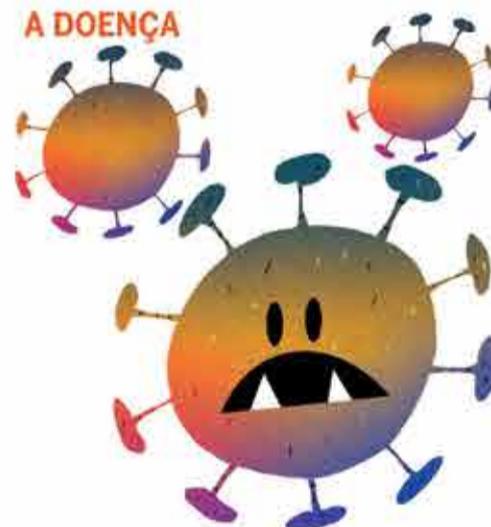


Ligue para seu médico e fique em casa isolado ou busque a unidade básica de saúde mais próxima.

E SE EU TIVER O VÍRUS, MAS NÃO OS SINAIS OU SINTOMAS?

Também fique em casa. O ideal é ficar isolado num quarto, evitando contato com outras pessoas e também com os animais de estimação. Use máscara. Se possível, use um banheiro exclusivo. Um médico deve indicar que medicamentos tomar.

A DOENÇA



AFINAL, COMO É A COVID-19?

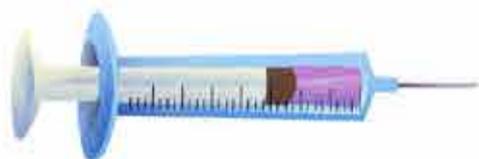
Em linhas gerais, ela causa uma infecção pulmonar. Nos casos brandos, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve. Nos mais graves, a pessoa tem dificuldade para respirar, e o quadro pode evoluir para pneumonia e até falência múltipla de órgãos.

POR QUE ISSO ACONTECE?

Porque o alvo predileto são os pulmões. Por isso, à medida que a infecção avança, a pessoa passa a respirar cada vez pior.

TRATAMENTO**TEM REMÉDIO?**

Os médicos tratam os sinais e sintomas, pois ainda não há remédio específico. Nos casos leves, são administrados antitérmicos. Nos mais graves, remédios para pneumonias. Também ainda não existe vacina. Estudos estão em andamento.

**ADIANTA TOMAR VACINA CONTRA GRIPE OU SARAMPO?**

Não, mas evita que a pessoa tenha uma dessas doenças e fique mais vulnerável.

QUEM CORRE MAIS RISCO?

Pessoas acima de 60 anos e aquelas com doenças crônicas como diabetes e doença cardíaca coronariana.

**HÁ RISCOS MAIORES PARA GRÁVIDAS?**

Ainda não há dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.

CRIANÇAS CORREM RISCO?

Elas são tão vulneráveis quanto os adultos. Mas, pelo observado até agora, raramente adoecem.

NÃO CAIA NESSA!**VITAMINA C OU ÁGUA COM LIMÃO PREVINE A INFECÇÃO?**

Não. Não existe vitamina, terapia alternativa, equipamento ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.

MANTER A GARGANTA MOLHADA E BEBER ÁGUA QUENTE AJUDA A EVITAR O VÍRUS?

Não há evidência alguma de que isso funcione.

POSSO MELHORAR MINHA IMUNIDADE E EVITAR A DOENÇA?

Todas as promessas para aumentar a imunidade são enganosas. A única forma é com alimentação saudável, atividade física e sono de qualidade.

PRODUTOS IMPORTADOS DA CHINA PODEM TRANSMITIR O VÍRUS?

Não há risco algum neste caso, segundo infectologistas.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO**MEU BICHINHO PODE TRANSMITIR CORONAVÍRUS?**

Não há evidência nesse sentido.

O VÍRUS JÁ FOI DETECTADO EM CÃES?

Sim. Em um lulu-da-pomerânia de uma mulher infectada na China. Mas o animal não adoeceu. Veterinários acreditam que o cão foi contaminado da mesma forma que tudo o que sua dona tocou.

QUE CUIDADOS DEVO TER?

Se você tem sinais ou sintomas de doença respiratória, deve evitar contato com ele para protegê-lo.

especial quarentena

ANSIEDADE

TESTE

Avalie com que intensidade você costuma sentir os sintomas abaixo.

Dormência ou formigamento em algumas partes do corpo Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Sem equilíbrio Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Trêmulo como um todo Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Sensação de desmaio Nunca () Leve () Médio () Intenso ()
Sensação de calor Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Aterrorizado Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Medo de perder o controle Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Calor no rosto Nunca () Leve () Médio () Intenso ()
Tremores nas pernas Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Nervoso Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Dificuldade para respirar Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Suor (não devido ao calor) Nunca () Leve () Médio () Intenso ()
Dificuldade em relaxar Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Sensação de sufocamento Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Medo de morrer Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Palpitações ou coração acelerado Nunca () Leve () Médio () Intenso ()
Medo de que aconteça o pior Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Tremores nas mãos Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Assustado Nunca () Leve () Médio () Intenso ()	Indigestão ou desconforto no abdômen Nunca () Leve () Médio () Intenso ()

Atordoado ou tonto
Nunca ()
Leve ()
Médio ()
Intenso ()

Após responder todas as questões, some as respostas com os valores correspondentes:

**Nunca = 0
Leve = 1
Médio = 2
Intenso = 3**

RESULTADO

De 0 a 7
Não há nada para se preocupar! No máximo, você fica ansioso(a) em alguns momentos esporádicos, que são completamente naturais para o organismo.

De 8 a 15
Pode haver alguns pequenos indícios de ansiedade, mas nada muito grave. Por isso, é importante manter a atenção e tentar controlar essas situações que o deixam ansioso.

De 16 a 25
Sinal de alerta ligado. Observe se as crises de ansiedade estão interferindo diretamente nas atividades diárias e se isso tem atrapalhado seu rendimento e as relações interpessoais. Para evitar que piore, psicoterapias podem ajudar.

De 26 a 63
Procure um psicólogo ou psiquiatra o quanto antes para uma avaliação profissional. Com o diagnóstico, será possível entender por que essas ocorrências têm acontecido em um curto espaço de tempo. Assim, você poderá se livrar dessa adversidade e ter uma vida mais tranquila.

Em movimento

Atividades físicas fazem um bem danado para sua mente!
Conheça 3 opções que combatem o transtorno ansioso

A ideia pode parecer estranha, mas funciona: cansar o corpo para descansar a mente. “O exercício é uma ferramenta para auxiliar no tratamento de quadros de ansiedade, desde os mais leves aos mais graves, que necessitam de medicação”, garante Fábio Cardoso, médico do esporte. “A prática de exercícios físicos regulares estimula no organismo a produção de endorfina, substância responsável pela sensação de bem-estar, aliviando a depressão e normalizando os níveis de ansiedade. A noradrenalina e a serotonina, também responsáveis pelo equilíbrio do humor, são estabilizadas a partir da atividade física”, complementa. Opções de atividades é que não faltam – confira as vantagens de algumas:

1. Corrida

“A corrida ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro e a capacidade de lidar com o estresse. Há redução da ansiedade, inclusive ajudando no tratamento da depressão”, explica Cardoso.

2. Dança

Além de aumentar a capacidade pulmonar, trazer benefícios ao coração e estimular os músculos do corpo, a dança é uma perfeita terapia contra a ansiedade. “Dançar ajuda na coordenação e melhora os reflexos. É uma ótima maneira de manter o sistema nervoso central e periférico em forma excelente por melhorar a relação entre os nossos corpos e mentes”, completa Fábio. O exercício ainda estimula a memória, ao lembrar das coreografias e passos ensaiados.

3. Natação

A natação propicia um ganho enorme para todo o corpo, induzindo ao relaxamento mental. “Nadar relaxa a mente e ativa a memória, garantindo a oxigenação cerebral. Assim, a natação torna-se um dos exercícios mais indicados no combate ao estresse, seja para tratar o problema ou como medida preventiva. É literalmente uma ‘terapia’ dentro da água. Isso porque a natação alivia as tensões mentais e ajuda a diminuir a ansiedade”, indica Fábio.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda de 150 a 300 minutos semanais de atividade física, em períodos de pelo menos 30 minutos. Mas, se você leva uma rotina sedentária, faça um check-up médico – para averiguar algum tipo de contraindicação – e procure a orientação de um profissional de educação física antes de começar qualquer prática.

especial quarentena

ANSIEDADE

Do Oriente

Conheça técnicas com origem do outro lado do mundo que contribuem para o tratamento da ansiedade

1. Meditação

Quando a ansiedade se torna um transtorno sério, fica praticamente impossível controlar o fluxo de pensamentos que deixam a cabeça em ponto de ebulição. A proposta da meditação é tornar a pessoa, graças a muito treino, capaz de manter autonomia sobre a mente e não mais ser refém dos próprios pensamentos. Com isso, o indivíduo pode concentrar-se no momento presente, de modo que o cérebro tenha um descanso de si mesmo e o equilíbrio emocional seja restabelecido.

As origens da meditação estão ligadas com o budismo e o hinduísmo, sistemas filosóficos e religiosos populares no Oriente, em países como China, Índia e Japão.

Um dos pioneiros em estudos científicos sobre efeitos da meditação foi o cardiologista norte-americano Herbert Benson, que também observou os efeitos da prática no funcionamento do cérebro. Durante a meditação, os neurônios (células do sistema nervoso) trabalham em ondas teta, que vibram a quatro ciclos por segundo, algo semelhante à tranquilidade sentida nos momentos que antecedem o sono. Em atividade normal, o padrão é de ondas beta, com frequência de 13 ciclos por segundo.



A meditação possibilita inúmeros benefícios: “redução do estresse e ansiedade; aumento da satisfação e melhor desempenho no ambiente de trabalho; diminuição da insônia e depressão; maior sensação de bem-estar e autoestima”, lista Luciano Gomes dos Santos, especialista em parapsicologia.

2. Acupuntura

A acupuntura é um dos procedimentos integrantes da medicina tradicional chinesa, datando de mais de 2.500 anos. Compreende outras práticas como fitoterapia (o uso de medicamentos naturais elaborados a partir de ervas) e meditação. Por isso mesmo, baseia-se no princípio de que existe uma energia vital, nomeada chi ou qi, que circula pelo corpo passando por determinados canais, os meridianos, ligados por ramificações a diferentes órgãos. Qualquer tipo de mal-estar é resultante de uma falha nesse fluxo de energia.

Consiste na aplicação de pequenas agulhas em determinados pontos do corpo para, assim, restabelecer o equilíbrio do organismo, auxiliando na cura tanto de sintomas físicos quanto emocionais, como a ansiedade. O que as agulhas fazem é pressionar os pontos certos que ajustam os canais energéticos, estimulando a liberação de substâncias analgésicas, anti-inflamatórias e relaxantes, atuando sobre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Ao atender uma pessoa, o acupunturista irá avaliar não só aspectos como pulsação e cor da pele, como também o estado de humor do paciente.

3. Yoga

Essa opção mistura exercícios com meditação, além de uma boa pitada de espiritualidade e filosofia. Tal prática milenar indiana, hoje em dia, já consolidou-se no Ocidente, justamente por seus efeitos relaxantes sobre mentes agitadas. “Entre os inúmeros benefícios, podemos citar a melhora para os sistemas respiratório, circulatório e digestivo. Entretanto, acima de tudo, encontram-se grandes melhorias, em curto espaço de tempo, para o sistema nervoso, sobretudo nos aspectos

emocional e mental”, afirma Bianca Loster, professora de yoga.

Uma sessão de yoga compreende uma série de posturas que exigem equilíbrio e concentração, além de estimularem certas funções do organismo. Um detalhe importante para a execução dos movimentos é a atenção quanto à respiração: “A pessoa que sofre de ansiedade geralmente respira de forma muito rápida e curta, causando a hiperventilação. Com os pranayamas (técnicas de respiração), é possível controlar uma crise de ansiedade. Quando o indivíduo aprende a respirar mais lentamente, o prana, a energia vital contida no ar, poderá ser manipulado, e o resultado natural é a harmonização do estado psíquico, trazendo como consequência o equilíbrio químico dos sistemas nervoso e endócrino”, descreve Bianca.

4. Massoterapia

A prática tem registros em livros chineses cerca de 300 anos antes de Cristo, pois esse povo já havia descoberto que uma massagem bem feita vai além de somente relaxar o cansaço do dia a dia. Toques e pressões em regiões específicas ajudam corpo e mente a ficarem mais leves, oferecendo uma grande ajuda no combate à ansiedade. Isso ocorre porque há aumento da circulação do sangue e relaxamento dos músculos, reduzindo as tensões. O sistema nervoso parassimpático também é ativado, liberando noradrenalina, que relaxa o corpo. No entanto, para garantir esses efeitos, são necessárias sessões regulares de massagem. As regiões com maior quantidade de terminações nervosas, como os pés e o pescoço, costumam gerar um relaxamento maior que já pode ser sentido no momento da massagem. Porém, no decorrer das sessões, a sensação de leveza passa a ser notada na rotina diária.

5. Shiatsu

É um tipo de massoterapia, ou seja, utiliza a pressão das mãos em pontos específicos para combater diferentes sintomas, ajudar no tratamento de doenças e relaxar. Além de também trabalhar com a postura e respiração, o shiatsu visa um equilíbrio energético corporal completo.

O objetivo dessa técnica baseada na medicina tradicional do Oriente é desbloquear o fluxo de energia vital, o chamado “ki”. Dessa forma, pode potencializar o tratamento para os transtornos emocionais, além de trazer benefícios em casos de enxaqueca, estresse, ansiedade, dores nas costas, cansaço, insônia, distúrbios intestinais e dores provocadas por exercícios físicos.

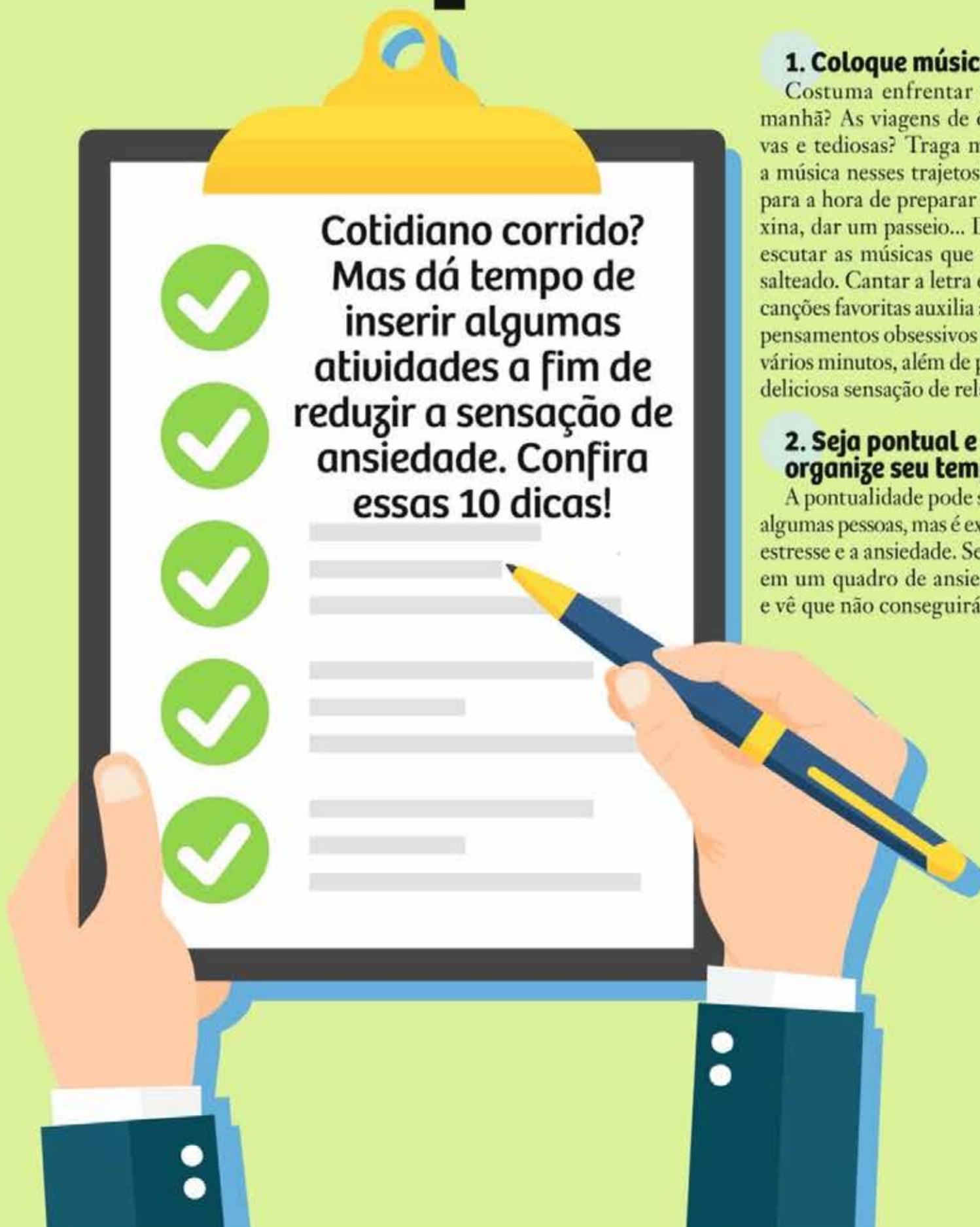


CONSULTORIAS Bianca Loster, professora de yoga; Luciano Gomes dos Santos, especialista em parapsicologia.

especial **quarentena**

ANSIEDADE

Para colocar em prática



1. Coloque música em sua vida

Costuma enfrentar trânsito logo pela manhã? As viagens de ônibus são cansativas e tediosas? Traga mais animação com a música nesses trajetos! Isso também vale para a hora de preparar o almoço, fazer faxina, dar um passeio... Dê preferência para escutar as músicas que você sabe de cor e saltado. Cantar a letra enquanto ouve suas canções favoritas auxilia a desviar a mente de pensamentos obsessivos e preocupantes por vários minutos, além de proporcionar aquela deliciosa sensação de relaxamento e alegria.

2. Seja pontual e organize seu tempo

A pontualidade pode ser complicada para algumas pessoas, mas é excelente para evitar o estresse e a ansiedade. Se você já se encontra em um quadro de ansiedade, está atrasado e vê que não conseguirá chegar a tempo ao

trabalho ou a outro compromisso, esse sentimento só aumentará! Por isso, organizar a rotina é um passo fundamental para manter a qualidade de vida. Comece aos poucos, fazendo uma tabela semanal de prioridades e organizando os compromissos ao longo dos dias.

3. Não exagere nos “estimulantes”!

Foi dormir tarde? Muita gente recorre ao auxílio de café em exagero, energéticos ou comprimidos estimulantes para se manter desperto no dia seguinte. Mas é bom tomar cuidado pois, dessa maneira, seu corpo ficará mais cansado, mal acostumado e sua saúde será prejudicada. Por isso, separar um tempo ideal para as horas de sono é a principal saída.

4. Tenha uma frase motivacional

Outro método que ajuda no controle da ansiedade é a adesão e a repetição de frases positivas e fortalecedoras. “São afirmações criadas com o auxílio de um psicólogo para gerar uma mudança no padrão de pensamento. Elas são como mantras ou orações e, por serem repetitivas e ensaiadas com o paciente individualmente, servem para quebrar os pensamentos e sentimentos negativos”, explica a terapeuta e *coach* Erica Aidar.

5. Faça leituras prazerosas

Essa atividade tem um grande poder: deixar a mente mais leve e relaxada. “O ansioso não consegue ficar tranquilo. Assim, em toda atividade que ocupar o tempo, a atenção ajudará a diminuir esse estado, promovendo o relaxamento e tirando o foco do que está promovendo o sentimento”, sugere a psicóloga Luciana Kotaka. Então, inclua leituras prazerosas em sua rotina e afaste a ansiedade.

6. Interaja mais com as pessoas

Indivíduos ansiosos e estressados, geralmente, apresentam tendência maior de ficarem mais quietos, voltados para o seu mundo interior. “No caso de ansiedade, a pessoa se sente menos feliz no relacionamento e fica mais propensa a conflitos. A ansiedade também impede que o indivíduo estabeleça intimidade com outras pessoas”, explica a psiquiatra Maria Cristina De Stefano. Porém, dividir os problemas ou até mesmo ajudar ao próximo com alguma situação pela qual esteja passando também pode ser uma forma de alívio, sabia? Ou seja, vale a pena compartilhar algumas de suas aflições com alguém de confiança. Dessa maneira, além do sentimento de leveza depois de uma boa conversa, os laços serão estreitados!

7. Controle o tempo dedicado às tecnologias

Visualizar as redes sociais algumas vezes ao dia não tem nenhum problema, desde que isso não atrapalhe suas atividades e nem se torne um vício. “A forma de vida hiperconectada, imediatista e com grande volume de informações pode gerar mais ansiedade às pessoas e agravar quem já apresenta esse quadro. O que acontece é que a população não consegue equilibrar o uso dos aparelhos tecnológicos, fazendo com que haja prejuízo para a vida social e para o corpo”, orienta a psiquiatra.

8. Que tal arteterapia?

Esse estilo terapêutico busca expressar simbolicamente a arte em diferentes formas (pinturas, desenhos, esculturas, etc). Como indica a arteterapeuta Bianca Acampora, essa atividade proporciona um maior equilíbrio emocional pela compreensão do que se encontra escondido no inconsciente. Desse modo, a técnica favorece “a liberação de emoções, de conflitos internos, de imagens perturbadoras do inconsciente, além de contato com a ansiedade, conteúdos reprimidos e medos, coordenação motora e equilíbrio físico e mental”, complementa Bianca.

Além disso, o tempo e esforço empregados na atividade ajudam a pessoa ansiosa a desviar a sua atenção de pensamentos e preocupações que desgastam sua mente. Então, comece usando lápis de cor para dar vida às páginas de livros para colorir. E, hoje em dia, existem até aplicativos para pintar imagens na própria tela do celular.

9. Faça um balanço de como foi o dia

Após terminar as atividades diárias, separe pelo menos cinco minutos para avaliar tudo o que fez de positivo e de negativo. Por exemplo, se conseguiu desempenhar a maioria das atividades propostas, comemore! Já se deixou de fazer algo importante, organize-se para fazer no dia seguinte. O importante é levar a rotina da maneira mais positiva possível, comemorando os acertos e tentando melhorar os erros.

10. Tenha uma boa noite de sono

Dormir bem é muito importante, pois só com uma noite descansada é que você terá disposição para começar o dia seguinte com total animação e menos estresse e ansiedade. “Cuidar da saúde é o primeiro e mais importante passo para aliviar o problema. Dormir de seis a oito horas por noite, alimentar-se adequadamente, praticar exercício físico, organizar a rotina e equilibrar o tempo de trabalho e lazer são outros hábitos que contribuem na prevenção”, completa Maria Cristina.

CONSULTORIAS
Erica Aidar,
terapeuta e *coach*;
Bianca Acampora,
arteterapeuta; Luciana
Kotaka, psicóloga;
Maria Cristina De
Stefano, psiquiatra.

ana maria braga



BRUSCHETTA DE PARMA



INGREDIENTES

10 tomates
200 mililitros de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 cabeça de alho picado
Meio maço de folhas de manjericão frescas picadas
25 fatias de pão italiano ou baguete
50 mililitros de vinagre balsâmico
200 gramas de alho torrado
300 gramas de copa fatiada

MODO DE PREPARO

Lave os tomates e corte-os em cubinhos. Descarte as sementes. Em uma tigela, misture os cubinhos de tomate com o azeite, tempere com sal, pimenta-do-reino, alho picado e as folhas de manjericão. Pegue as fatias de pão italiano ou de baguete, regue-as com a mistura de azeite, vinagre balsâmico, sal, pimenta do reino, manjericão e leve ao forno preaquecido a 180 graus celsius por 5 minutos até ficarem douradinhas. Assim que ficarem douradas, retire do forno e coloque sobre cada fatia de pão a mistura de tomate, adicione mais algumas folhinhas de manjericão, alho torrado e 2 fatias de copa. Sirva em seguida.

MEGASHITAKE GRATINADO



INGREDIENTES

5 megashitakes orgânicos
Meia xícara de chá de azeite de oliva
Sal rosa do himalaia a gosto
300 gramas de queijo gorgonzola
200 gramas de queijo parmesão
2 colheres de sopa de cúrcuma
1 colher de sopa de ervas finas
Salsa, coentro, cebolinha e alecrim frescos a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe os cogumelos, coloque cada um em uma folha de papel alumínio, regue azeite e sal rosa a gosto e feche o papel alumínio como um embrulho. Leve ao forno preaquecido a 180 graus celsius por 13 minutos. Retire do forno, abra cada embrulho com cuidado e retire os cogumelos. Corte o caule de cada cogumelo e recheie com uma pasta feita com gorgonzola, parmesão, cúrcuma, ervas finas, salsa, coentro, cebolinha e alecrim e leve ao forno para gratinar por 2 minutos. Sirva em seguida.

SORVETE CREMOSO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

4 gramas de gelatina em folha cortada em pedaços médios ou 4 gramas de gelatina em pó
1 xícara de chá de leite morno
Meia lata ou dois terços de xícara de chá de leite condensado
1 caixinha de creme de leite
150 gramas ou 1 xícara de chá mais um quarto de chocolate meio amargo derretido

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque 4 gramas de gelatina em folha cortada em pedaços médios, cubra com água e deixe hidratar por 15 minutos. Mas não deixe passar desse tempo para a gelatina não se desfazer. Em seguida retire a gelatina da água e esprema com as mãos, coloque numa tigela com 1 xícara de chá de leite morno e mexa até dissolver. Num liquidificador coloque meia lata de leite condensado, 1 caixinha de creme de leite, o leite com a gelatina, 150 gramas de chocolate meio amargo derretido e bata bem por mais ou menos 1 minuto. Transfira para um pote e leve ao freezer até ficar consistente, cerca de 4 horas. Retire a mistura do freezer, coloque na batedeira e bata por 10 minutos. Coloque o sorvete de volta no freezer e deixe por pelo menos 6 horas ou até endurecer. OBS.: Também pode ser feito em formas para picolé.

Para o Frango Ficar Dourado e Sequinho
Coloque 1 colher de sopa de maisena no óleo de fritar bem quente. Ele nem vai grudar na panela.

Mensagem

“A maldade é o tipo de correspondência que volta sempre pro remetente.”

PIADA DO LOURO

- Pai, tirei 7,5 no exame!
- Parabéns, filho! E qual exame foi?
- Bafômetro. E ficaram com seu carro...

Café Ribeirão

O sabor nos mínimos detalhes

Café Ribeirão, com grãos selecionados, torrados e moídos, reconhecido há 30 anos por sua qualidade que resulta em um café especial de sabor refinado e intenso.

Delicioso!



 loja.utam.com.br
☎ (17) 99603 2011
grupoutam.com.br

Grupo

utam