

DESCOMPLICANDO

COVID 19

POSTS MAIS LIDOS



@Dra.LeticiaKawano

ORGANIZAÇÃO E COMPILAÇÃO

Camille Almeida Levi



WECAP
TECH



APRESENTAÇÃO

O ano de 2020 virou de pernas para o ar com a chegada desse vírus desconhecido e tão assustador ao mesmo tempo. Em questão de semanas tudo que entendíamos como a realidade mudou. Medo, morte, desemprego, falência e um sistema educacional que teve de se reinventar da noite para o dia, impactando o modo como se ensina/aprende na relação professor-aluno. Tivemos de testar nossa resiliência e adaptabilidade ao extremo.

Na luta contra o tempo para tratar os pacientes e desenvolver a vacina, vimos a importância da ciência e como ela faz diferença. Tivemos gratas surpresas com o desempenho científico brasileiro, ainda que falte para estar num patamar desejável. A solução resume-se em EDUCAÇÃO, especialmente na área científica.

Vemos aqui a essência da WECAP TECH. Acreditamos que nosso trabalho seja uma semente ao trazer o Projeto Micromundo com microscopia acessível para escolas brasileiras, democratizando a ciência e pesquisa, e despertando futuros cientistas.

Acompanhamos desde o início o trabalho da Dra. Letícia Kawano-Dourado, que incessantemente e voluntariamente, disponibiliza seu tempo para transmitir de maneira acessível explicações e dicas importantes sobre a COVID 19, apesar da agenda apertada. Seus posts educativos vão desde como usar a máscara a como se proteger no consultório médico. A WECAP TECH dá especial destaque às publicações que falam sobre a volta às escolas e como será essa nova realidade.

Sugiro que acompanhem seu perfil, pois quase que diariamente, é atualizado com informações importantes pela visão de uma médica-cientista em uma linguagem simples de entender. Espero que gostem e tenho certeza de que vocês irão aproveitar a compilação feita informações tão relevantes!

E como diz Dra. Letícia: "Cuidem-se e fiquem bem!"

Camille Almeida Levi (*Co-founder WECAP TECH*)
www.wecaptech.com
[@wecap_tech](https://www.instagram.com/wecap_tech)



SOBRE A WECAP TECH

Microscopia acessível para escolas brasileiras - Nossa startup surgiu da vontade de democratizar o acesso à ciência e pesquisa despertando a curiosidade de crianças e jovens através da inovação. Nossa proposta é disponibilizar ao professor um material de auxílio inovador que permita a personalização do ensino de Ciências da Natureza.

Trouxemos para o Brasil o microscópio portátil FOLDSCOPE. Ele nasceu em 2014 no laboratório Prakash Lab na Universidade de Stanford, Califórnia. A ideia surgiu baseada na chamada “Engenharia Frugal”, para criar melhores instrumentos no auxílio do diagnóstico da Malária em áreas rurais da Índia. Desde então ganhou novos atributos e já está sendo utilizado por mais de um milhão de pessoas em mais de 150 países, desde estudantes primários até prêmios Nobel.



Foldscope é um microscópio individual, extremamente portátil, durável com clareza óptica de microscópio padrão (ampliação de 140X e resolução de 2 microns). Com ele há a transformação do aluno em agente de elaboração do próprio conhecimento, rompendo o paradigma de aluno passivo em seu processo de aprendizagem.

Em tempos de COVID19, quando o distanciamento social se faz necessário, e a troca de material entre alunos não é recomendada, FOLDSCOPE é uma excelente opção para promover a experimentação mão na massa. Por meio da experimentação, é possível aliar teoria à prática e possibilitar o desenvolvimento da pesquisa e da problematização dentro e fora da sala de aula, despertando a curiosidade e o interesse do aluno.

Para saber mais entre em contato ou visite nosso site www.wecap.tech.com

COMO LER O QR CODE

Prints dos sites support.apple.com e support.google.com

Escanear um código QR com o iPhone, iPad ou iPod touch

Saiba como usar a câmera integrada do iPhone, iPad ou iPod touch para escanear um código QR (Resposta Rápida).

Com os códigos QR, você tem acesso rápido aos sites sem precisar digitar ou se lembrar de um endereço da web. Você pode usar o app Câmera no iPhone, iPad ou iPod touch para escanear um código QR.

Como escanear um código QR

1. Abra o app **Câmera** pela tela de Início, Central de Controle ou Tela Bloqueada.
2. Selecione a câmera frontal. Não mexa o dispositivo até o código QR aparecer no visor do app Câmera. O dispositivo reconhecerá o código QR e mostrará uma notificação.
3. Toque na notificação para abrir o link associado ao código QR.





Fazer login usando códigos QR

Quando você faz login, às vezes, o Google solicita etapas extras para confirmar que é você que está fazendo login. Uma das opções pode ser a leitura de um código de resposta rápida (QR, na sigla em inglês) em um dispositivo em que já tenha feito login.

Etapa 1: escolher o dispositivo

Selecione a guia abaixo para o dispositivo usado para ler o código QR. Você precisa estar conectado à sua Conta do Google no dispositivo selecionado.

[Android](#) [Computador](#) [iPhone e iPad](#)

Etapa 2: ler o código QR

1. No smartphone ou tablet Android [compatível](#), abra o app Câmera integrado.
2. Aponte a câmera para o código QR.
3. Toque no banner que aparece no smartphone ou tablet Android.
4. Siga as instruções na tela para concluir o login.

Se não for possível ler o código QR, tente [fazer login de outro jeito](#).



DRA. LETÍCIA KAWANO-DOURADO SOBRE MIM



Letícia Kawano Dourado é pesquisadora do INSERM 1152 da Universidade de Paris, França. É também pesquisadora do Instituto de Pesquisa do HCor, Hospital do Coração, São Paulo e da Divisão de Pneumologia da Faculdade de Medicina da USP, São Paulo Brasil.

Endereço para acessar o CV lattes:

<http://lattes.cnpq.br/7157881285239271>

À medida que esse perfil vai ganhando projeção, importante esclarecer um pouco sobre mim e o que você vai encontrar aqui:

- Sou médica pneumologista, doutorado pela Faculdade de Medicina da USP, título em 2015.
- Atuo como pneumologista e como pesquisadora em Covid19 mediante participação na Coalizão Covid19 Brasil: uma colaboração de grandes Instituições e networks de pesquisa para investigar tratamentos para a [#COVID19](#).
- Neste perfil você vai encontrar informações sobre como se proteger da Covid19 com sólida base científica e informações gerais sobre a doença, à medida que a ciência avança, vou dando notícias.

● Outro ponto importante: já tem umas semanas não consigo responder por mensagem privada (no início ainda conseguia), então por favor, postem suas dúvidas nos posts, sempre tento responder a dúvidas.

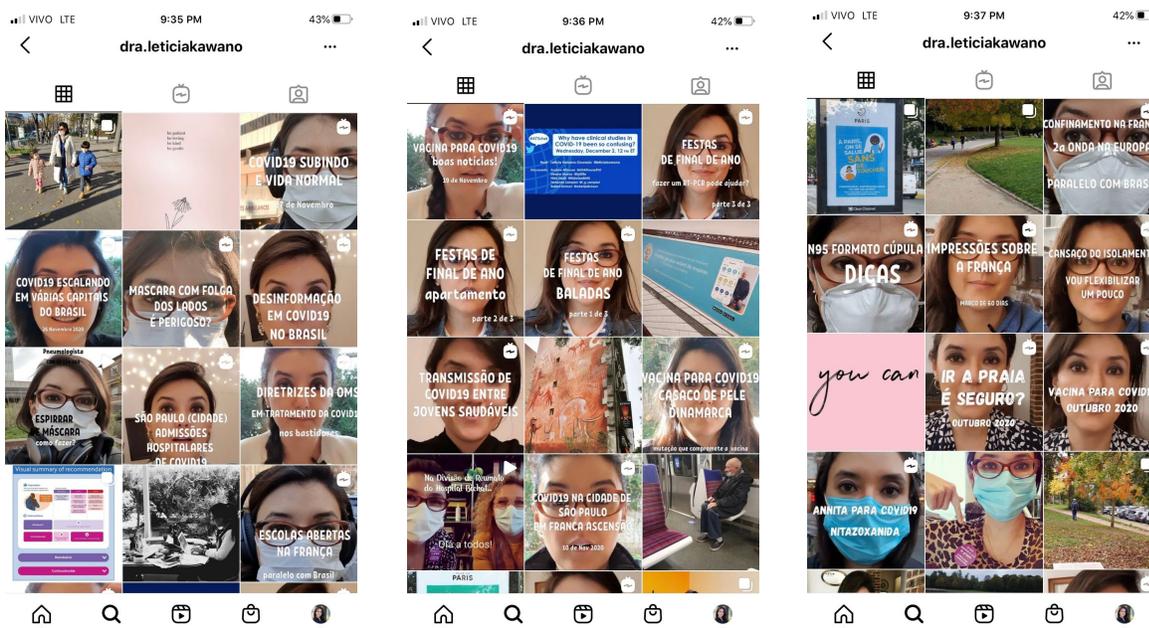
Tem mais no meu blog: leticiakawano.com

Cuidem-se e fiquem bem! Vamos em frente, firmes.

QR code para o vídeo (20/08/2020)



Como podem ver, o perfil da @Dra.LeticiaKawano não pára! É atualizado regularmente, então para acompanhar e ficar por dentro, lembre de seguir seu perfil!



NÃO SE CONTAMINE!

O Brasil está seguindo a progressão exponencial de transmissão da Covid 19 como nos outros países onde o vírus está mais disseminado. Como os números são pequenos, ainda não "choça" o incremento exponencial de casos, mas quando batermos na casa dos ~ 50-100 casos, o comportamento exponencial ficará mais evidente infelizmente. AGORA é o momento de reduzir a intensidade da transmissão para reduzir a agregação de casos em um curto intervalo de tempo, reduzindo o pico de casos que se traduz em sobrecarga do sistema de saúde em atender casos graves.

Como reduzir a transmissão? Medidas individuais e coletivas. No vídeo algumas dicas sobre o problema "mão-rostos" (combinação contra-indicada em tempos de COVID, e outras viroses respiratórias):

- Note seu padrão de comportamento em relação a tocar o seu rosto.
- Ativamente controle suas mãos para não ir ao olho boca, nariz e rosto no geral, em especial na rua e em especial sem ter higienizado mãos e rosto. É aí que acontece a contaminação na maioria dos casos.
- Outras ações? Evite aglomerações.

QR code para o vídeo (11/03/2020)



SOBRE USAR MÁSCARA

Um pouco sobre a máscara cirúrgica (simples) em tempos de coronavírus.

● Primeiro vídeo: Dois motivos para usá-la:

1. Para proteger os outros dos seus sintomas respiratórios. Nesse caso, troque sua máscara sempre que sentir umidade nela.
2. Para se proteger se você antevê contato próximo com outras pessoas onde gotículas podem alcançar sua boca e nariz.

● Segundo vídeo: como colocá-la de forma correta e outras dicas.

● Terceiro vídeo: como retirá-la e o motivo de não reaproveitá-la. Ela é de uso descartável.

Por último reforço: se você está com febre + com ou sem sintomas RESPIRATÓRIOS: fique em casa! Não contamine outras pessoas.

QR code para o vídeo (18/03/2020)



TIPO DE MÁSCARA importa no EXERCÍCIO? Sim!

Venho dar um exemplo que aconteceu comigo hoje:

- Uma máscara caseira espessa e que era bem aderida não me deixou fazer exercício intenso bem (me senti mal).
 - Já a máscara cirúrgica, sossegado.
 - O problema não é a oxigenação mas a ventilação (lavagem de CO₂).
 - O uso da N95 não é recomendado para atividade física de moderada para simples.
- Prefiram a máscara simples

QR code para o vídeo (27/07/2020)



MÁSCARA NO EXERCÍCIO FÍSICO:

Se o exercício é de intensidade moderada para cima, o uso de N95 não é recomendado pois pode dificultar a respiração (lavagem de gás carbônico). Por outro lado a máscara simples pode e deve ser usada porque reduz a quantidade de gotículas expelidas no ambiente. O uso da máscara mostra consideração pelos outros (reduzindo a ansiedade de quem vai cruzar pelo seu caminho)

- Além disso, mantenha distância de outras pessoas mesmo ao ar livre.
- O escudo facial pode ser uma alternativa à MÁSCARA.
- Na academia há situações de maior e menor risco mas lembrem que ambiente fechado com respiração ofegante aumenta risco de transmissão da covid19.
- A piscina em si parece ter risco baixo. O problema da natação está no vestiário (ambiente fechado) e nos arredores da piscina.

Cuidem-se! Fiquem bem

QR code para o vídeo (22/07/2020)



N95 FORMATO CÚPULA DICAS

Não dobre a sua máscara em formato cúpula. Isso pode lesar o seu material e reduzir sua proteção.

● A covid19 escalando aqui em Paris, passo então a usar N95 (mesma coisa que PFF2) em ambientes aglomerados fechados, como por exemplo o metrô.

● Se você estiver preocupado quanto a risco de contaminação em um determinado ambiente, use uma N95 (corretamente*), óculos ou faceshield que seu risco de contaminação é nulo**.

Cuidem-se e fiquem bem!

*Sobre como usar CORRETAMENTE a N95, veja meus vídeos anteriores onde estou com camiseta vermelha da mulher maravilha (são 2 vídeos). Estão nos favoritos dos stories.

** considerando que você NÃO vai levar a mão nos olhos, boca ou nariz até ter certeza que estão limpas e que vai chegar em casa e vai por a roupa de quarenta (ou lavar com água e sabão).

QR code para o vídeo (29/10/2020)



FAKE! Sobre a máscara

A máscara simples NÃO compromete sua oxigenação. Já vi videozinho de whatsapp e facebook com gente (suposto médico inclusive) dizendo que usar máscara faz mal.

● Prejudica sua oxigenação? NÃO. Veja, profissionais de saúde no centro cirúrgico por exemplo passam 12h, 24h de máscara, trabalham lá anos e anos. Nenhum risco ocupacional por parte das máscaras!

● Aumenta a quantidade de vírus que você re-inala se você estiver contaminado e usar máscara? NÃO! Pois as partículas virais estão dentro de gotículas respiratórias e essas gotículas grudam na parte interna da máscara. Você não fica re-inalando não. Chega de desinformação que coloca em risco a população. Use máscara, trata-se de uma medida efetiva de proteção contra a covid19. Além da máscara lembre da proteção ocular e higiene de mãos.

QR code para o vídeo (13/08/2020)



COMO LAVAR AS MÃOS?

Vídeo com a participação especial da minha turminha (meu filho e minha filha).

- A lógica da higiene com álcool gel (vídeo anterior) e lavagem de mãos é a mesma.
- Lave as palmas, dorso, região interdigital, pontas dos dedos e punhos!
- Deve demorar em torno de 20 segundos. Lavagem "express" mantém a mão contaminada!
- Crianças também conseguem aprender e implementar como vocês podem ver.

QR code para o vídeo (13/03/2020)



PASSANDO ÁLCOOL EM GEL NAS MÃOS CORRETAMENTE

Você sabe passar álcool gel nas mãos? Segue então um vídeo curtinho com o passo a passo para você checar se já faz tudo direitinho! Confira aí o checklist:

- Passar nas palmas das mãos
- Passar no dorso das mãos
- Entre os dedos (interdigital)
- Pontinha dorsal dos dedos
- Polegares

Notem que o vídeo tem quase 1 min - porque eu conversei com você! Mas essa higienização deve durar no mínimo uns 20 segundos, ok?

QR code para o vídeo (12/03/2020)



PCR, SOROLOGIA e TESTE RÁPIDO. Qual fazer?

Qual exame fazer para saber se estou com Covid 19 ou para saber se tive Covid 19 no passado?

● Não confundam as siglas: tem o PCR (polymerase chain reaction) e a PCR (proteína C reativa): são totalmente diferentes. o PCR (polymerase chain reaction) detecta o RNA do coronavírus no nariz ou garganta caso haja vírus lá. Seu resultado é POSITIVO ou NEGATIVO. Em geral em alguém com covid19 o PCR fica negativo 3 dias após o *fim* dos sintomas.

● Já a sorologia e os testes rápidos detectam ANTICORPOS (IgM, IgG, IgA) produzidos pelo nosso sistema de defesa contra o vírus. Desse modo os ANTICORPOS só aparecem mais tardiamente (2 a 3 semanas após o início dos sintomas), então são de melhor utilidade para detectar infecção *no passado*, não servindo para esclarecer a causa de sintomas atuais (no agora). Entendem? ● Ainda não sabemos da performance (o quão confiáveis são) dos testes rápidos. Então prefiram a sorologia para avaliar a presença de ANTICORPOS.

● Quer saber se serve fazer esses exames antes de encontrar família, namorados, amigos? Vai no meu blog leticiakawano.com que escrevo sobre isso nos posts "Encontros seguros" e "namoro em tempos de Covid19". Fiquem bem!

QR code para o vídeo (26/06/2020)



TESTE RÁPIDO: LIBERA PARA ENTRAR?

Infelizmente, com esse propósito, não serve.

Teste rápido para Covid 19 NÃO funciona para detectar quem está "livre" ou não para poder entrar numa festa, num trabalho, numa conferência...

Por que? Explico:

- Os testes rápidos se baseiam na detecção de ANTICORPOS contra o coronavírus. Os anticorpos demoram 2-3 semanas após início dos sintomas para serem adequadamente detectados.
- Dessa forma alguém sem sintomas e com teste rápido POSITIVO, muito provavelmente teve contato com a covid19 no passado e agora está imune.
- Já uma pessoa com teste NEGATIVO, ou está suscetível ou está com infecção na fase precoce, quando já transmite.
- Mas isso tudo que eu falei acima é considerando performance adequada. Parece, no entanto, que os testes rápidos não têm boa performance.... ou seja: inútil para guiar entrada de pessoas em ambientes fechados/aglomerações.

QR code para o vídeo (21/06/2020)



MITOS E VERDADES sobre os testes para #COVID19

Farei uma sequência de vídeos abordando alguns mitos sobre a Covid19. Esse primeiro vídeo vai abordar aspectos dos testes diagnósticos:

- ? Tive covid19 mas a sorologia veio negativa, isso quer dizer que não estou imune?
- ? Meu IgM deu positivo, isso quer dizer que estou transmitindo?

Entre outras dúvidas comuns ;-), veja no vídeo curtinho.

QR code para o vídeo (03/08/2020)



COVID 19 EM DIFERENTES GRUPOS

- Não houve fatalidades nem na coorte chinesa, nem na coorte Italiana em crianças. Fiquem tranquilos, pais e mães. A adesão às regras de isolamento social nesse grupo visa reduzir a disseminação do vírus para segmentos sociais mais sob risco.
- COVID19 em jovens. Risco igualmente muito baixo. A importância aqui nesse grupo também é de ajudar a controlarmos a disseminação do COVID19 em sociedade, um problema coletivo, não individual.
- Covid19 em pessoas acima de 60 anos e com doenças prévias (diabetes, insuficiência cardíaca, etc) e tabagismo: esse é o grupo que precisa se cuidar sob a perspectiva individual, não só coletiva. A mortalidade aqui pode chegar a 15%.
- Covid19 à longo prazo. O que se espera? A ideia é que teremos essa epidemia agora, que durará em média 3 meses, e em seguida convivamos com o Cov2 de forma endêmica (constante mas em menor intensidade).

QR code para o vídeo (14/03/2020)



AVÓS E NETOS

Como ficam os relacionamentos intergeracionais em tempos de Covid 19?

● No primeiro vídeo explico o racional de evitar esse contato, tendo em vista que idosos são grupo de risco e crianças em geral tem infecção assintomática ou oligossintomática mas transmitem.

● No segundo vídeo abordo a situação onde esse contato é inevitável. Nesse caso, é preciso redobrar cuidados de higiene pessoal, higiene de superfícies (inclusive de brinquedos e de cartas pokémon). Manter um certo distanciamento das crianças dentro do possível (principalmente rosto com rosto) e não levar em hipótese alguma a mão para tocar o rosto, olhos, boca, nariz. Se a criança estiver com sintomas respiratórios e não tiver maturidade para usar máscara, os avós usam (não é o ideal mas adiciona uma camada a mais de proteção. Se possível nesse caso a N95). Separem louças, talheres, toalhas e, se possível, não durmam no mesmo quarto nem usem o mesmo banheiro.

"O quanto antes nos isolarmos, mais cedo voltaremos a nos abraçar"

QR code para o vídeo (17/03/2020)



COVID 19 E IBUPROFENO

Atendendo a (vários) pedidos, 2 vídeos curtos esclarecendo a relação entre uso de [#ibuprofeno](#) e [#COVID19](#) mais grave, fruto de uma hipótese levantada por um artigo publicado no Lancet semana passada.

● No artigo os autores observaram uma *associação* entre uso de ibuprofeno e morte por [#coronavirus](#), e nesse vídeo detalho os achados do estudo.

● No segundo vídeo, explico porque *associação* não necessariamente implica em *causalidade* e no final das contas faço uma sugestão prática de como se relacionar com a informação.

(Resumo do vídeo) Se há preocupação, melhor substituir por Tylenol ou Dipirona. Eu recomendo porque o Ibuprofeno é um anti-inflamatório e tem as tradicionais contra-indicações dos anti-inflamatórios que são pacientes com disfunção renal, paciente cardíaco, paciente com doença ulcerosa péptica gástrica. Não tem nenhuma evidência sólida de que o Ibuprofeno esteja causando um pior desfecho nos pacientes com Covid 19.

QR code para o vídeo (16/03/2020)





REABERTURA ESCOLAR: mais REFLEXÕES.

Uma reabertura segura depende de fatores externos e internos à escola:

- fatores externos: baixa transmissão comunitária da [#COVID19](#) e capacidade de testagem com RT-PCR na região tal que *no máximo* 5% dos testes são positivos para covid19 e não mais que isso. Essa capacidade de testagem aponta para uma capacidade de identificar transmissores e isolá-los de circulação protegendo quem está circulando.
 - fatores da escola: capacidade de fazer coortes pequenas de alunos que fiquem juntos sempre. Salas de aula bem ventiladas. Professores de grupos de risco remanejados para atividades de baixo risco. EPI adequado para todos.
 - Os grupos de maior risco são os profissionais de educação e os familiares das crianças. As crianças em si são baixo risco de Covid19 grave. Para se ter uma ideia, o influenza com vacina "faz mais estrago" na pop infantil que a covid19.
 - Estratégias rigorosas de controle de transmissão: ninguém, com a menor suspeita de infecção deve ir para escola. Se uma pessoa com covid19 é identificada, a coorte de alunos e professor precisa fazer quarentena (ir para ambiente digital de ensino até possibilidade de retorno presencial).
- 

● Pergunto-me se no Brasil temos municípios em condição de retorno presencial dos alunos. Por outro lado como se exige retorno presencial de vários setores da economia sem os pais poderem contar com a Escola para trabalhar? Como equacionar isso?

QR code para o vídeo (12/08/2020)



SINTOMAS RESPIRATÓRIOS: O QUE FAZER?

● No primeiro vídeo explico quando você deve e quando não deve ir ao hospital. Se estiver com mal estar, febre, tosse, dor de garganta SEM falta de ar, não precisa e nem deve ir ao hospital (local de transmissão). Sintomas respiratórios que te fazem suspeitar que possa ser o covid-19 O que você pode fazer a primeira coisa é se acalmar porque a maioria dos casos de covid-19 são casos brandos Além disso pode não ser covid-19 pode ser qualquer outra virose respiratória com a qual a gente já está habituado a segunda coisa é acessar o seu nível de gravidade se você não tiver com falta de ar se for apenas febre mal estar no corpo uma tosse a Garganta arranhando que são sintomas mais comuns do covid não existe necessidade de você ir ao hospital ao contrário você não deve ir ao hospital por que porque o hospital está sobrecarregado e segundo porque não tem nenhuma conduta específica para tomar no seu caso

● No segundo vídeo explico o caso particular de idosos e imunossuprimidos, que devem ligar para seu médico antes e também não devem ir ao hospital se só estiverem com sintomas brandos. Então você deve ficar em casa tomar cuidados de precaução de isolamento de contato e higiene de superfície higiene de mãos usar uma máscara para proteger as outras pessoas da sua casa separar a toalha se possível isolar um banheiro só para você dormir num cômodo separado talher copo prato tudo separado para você proteger as pessoas de dentro da sua casa se na sua casa houver pessoas que são do grupo de risco como idosos pessoas com imunossupressão se possível essas pessoas idealmente deveriam ser separadas de você se não for possível tome todos os cuidados que o referia que dentro de casa janela aberta Mantenha o ambiente arejado ventilado e siga em casa.

● No terceiro vídeo explico como se comportar se você mora com outras pessoas em casa e está com sintomas respiratórios. Mesmo que você seja idoso mesmo que você seja imunossuprimido se você não tiver com falta de ar se for só um quadro viral respiratório comum entre em contato com seu médico mas não existe necessidade de hospital porque como eu disse não existe tratamento específico a única virose respiratória que tem tratamento específico é o influenza e a gente nem trata todo mundo sintomas forem brandos e a pessoa não for faixa de risco como por exemplo gestantes obesos grupos indígenas extremos de idade o tratamento é sintomático mesmo para influenza é muito importante que vocês entendam isso porque o hospital é um ambiente tanto de transmissão quanto de contágio não só do covid mas de qualquer outra doença infecto-contagiosa.

QR code para o vídeo (17/03/2020)



CANSAÇO DO ISOLAMENTO "VOU FLEXIBILIZAR UM POUCO"

Essa é uma decisão individual mas que deve ser considerada por ocasião da interação com grupos de risco.

● Imagine que você decide retomar encontros com amigos, frequentar bares e restaurantes pois está fadigado do isolamento. Você é jovem, sem comorbidades, então avalia que seu risco é pequeno caso contraia a Covid 19.

● De fato essa avaliação de risco está correta e o mais provável é que, se você contrair a Covid 19, terá a quadro leve/autolimitado.

● No entanto, se você decide passar a agir assim, precisa repensar a forma com a qual você se relaciona com pessoas do grupo de risco (pessoas mais velhas e com comorbidades): você passa a oferecer mais risco para essas pessoas.

● Assista o vídeo, que explico. Cuidem-se e fiquem bem!

QR code para o vídeo (28/10/2020)



PCR POSITIVO PARA COVID19, o que significa?

● Simplificadamente significa infecção por SARS-COV2. A especificidade do teste é alta o suficiente para não duvidarmos dele.

● E PCR negativo? Esse pode ser falso negativo a depender se o contexto clínico sugerir covid19. Por outro lado se o PCR é negativo e a pessoa não tem sintomas isso significa que *no momento em que o exame foi colhido* não há material genético do vírus nas vias aéreas. Ou seja, não há infecção *naquele* momento!

● Atenção não confunda proteína C reativa (PCR um exame de sangue) com PCR (polimerase chain reaction) para SARS-COV2. O PCR da covid19 é o "exame do cotonete". Cuidem-se e fiquem bem!

QR code para o vídeo (21/08/2020)



REABERTURA SEGURA das ESCOLAS: duas condições básicas

1. Baixa transmissão comunitária de [#COVID19](#), e isso significa que aglomerações (como as de uma escola) não vão aumentar muito o risco de aumentar o número de casos na comunidade.
 2. Boa capacidade de TESTAGEM na comunidade com RT-PCR, e isso significa que localmente se consegue identificar transmissores removendo-os de circulação. Escrevi sobre esse assunto no blog agora recentemente. Segue o link para quem quiser ler mais: leticiakawano.com
- Cuidem-se! Fiquem bem!

QR code para o vídeo (19/08/2020)



CHECK UPS:

Ainda não é hora de retorná-los. Por outro lado se você está investigando algum sintoma, ou alteração, nesse caso coloque na balança a necessidade da investigação médica versus como está a [#COVID19](#) na sua região (converse com profissionais de saúde locais). Além disso é preciso sondar como a clínica/hospital em que você planeja ir está cuidando em relação à covid19 (converse com profissionais locais). É importante que esses locais, caso estejam atendendo covid19, tenham fluxos/locais separados para Covid19 versus não-Covid, protocolos de higiene rigorosos e baixo número de profissionais se infectando.

Cuidem-se!

QR code para o vídeo (18/08/2020)



Como usar a N95/PFF2, passo a passo. Ensino como colocar, como tirar, como guardar e como reutilizar.

- Por quanto tempo uma máscara dessas pode ser re-utilizada e qual o risco de re-utiliza-las? Oficialmente essas máscaras não devem ser re-utilizadas. O risco principal no re-uso é de se contaminar na hora de manipulá-la. Então, tomando os cuidados adequados e enquanto o material dela estiver íntegro sem haver nenhuma contaminação grosseira (sangue, catarro, pus), ela pode ser re-utilizada.
- As máscaras que eu compro pessoalmente para uso doméstico, eu chego a ficar semanas re-usando a mesma máscara: avaliando sempre a vedação dela no rosto e se o seu material está ok. Não se esqueça da proteção ocular hein.
- Uma dica boa é você ter algumas dessas máscaras, abrir todas e a cada dia usar uma diferente. Fazendo esse rodízio, você permite que a sua N95 descanse (e se descontamine naturalmente: lembra que o SARS-COV2 se desativa com o tempo em superfícies? 12 a 24h já está de bom tamanho de tempo de descanso).
Cuidem-se! Não basta ter esses EPIs, precisa saber manipulá-los.

QR code para o vídeo (16/08/2020)



MÁSCARA SIMPLES: como usar

- Vamos aprender a usar direitinho?
- Por quanto tempo? Porque precisa usar? Se for comer, como fazer?
- E o que NÃO fazer com a máscara simples?

Cuidem-se!

QR code para o vídeo (15/08/2020)



MITOS E VERDADES: IECA, Ibuprofeno e Cia

A busca por entender melhor a Covid 19 vem também com várias pistas falsas. Vamos revisitar algumas? Desde a preocupação sobre o uso de anti-hipertensivos da classe dos inibidores da ECA (Captopril, enalapril e cia), uso de ibuprofeno e ingestão de pepino e repolho como protetores para covid19 grave.

Cuidem-se!

Vamos em frente.

QR code para o vídeo (14/08/2020)



Quanto se preocupar? RE-INFECÇÃO na #COVID19

Recentemente vimos casos bem documentados de re-infecção pela Covid 19.

● No entanto observem que não estamos observando casos de re-infecção na maioria das pessoas contaminadas (a covid19 já está bem estabelecida entre humanos desde Janeiro). De modo que, eventualmente a re-infecção pode ocorrer, mas não é o mais comum.

● De todo modo, mesmo após ter tido a covid19, cuidem-se pois não se sabe quanto tempo dura a imunidade, além do fato de que quem teve a covid19 pode transmitir servindo de "superfície" (ex. seu casaco pode ter partículas virais de alguém que espirrou perto de você e você transmitir para suscetíveis, se não mantiver cuidados de higiene de mãos e superfícies).

QR code para o vídeo (11/08/2020)



O que fazer se teve CONTATO com alguém com #COVID19 ?

- Idealmente quarentena* de 14 dias.

* quarentena significa isolamento domiciliar completo

- Se a quarentena de 14 dias não é possível, tente o melhor que puder se isolar, sabendo que o período de incubação médio da covid19 é de 5 dias (ou seja, a maioria dos casos novos irão se manifestar com 5 dias), então redobre de cuidados nessa 1a semana pós contato e evite completamente contato com grupos de risco.

- Na 2a semana pós contato você ainda pode estar incubando a covid19 mas a probabilidade é menor, de todo modo mantenha as precauções.

- Lembre de não entrar em Pânico, a maioria dos casos de Covid19 são brandos.

- Não tome nenhuma medicação preventiva, pode ser que te faça mal sem proteger da covid19 (é o que os estudos de boa qualidade metodológica têm mostrado)

Cuidem-se!

QR para video (05/08/2020)



**AVISE SEUS CONTATOS DAS ÚLTIMAS 48H se você for diagnosticado com
#COVID19**

- Seus contatos próximos das últimas 48h ANTES do 1o sintoma devem ser informados que você está com covid19, para poderem proteger pessoas do convívio deles. Por contato próximo é qualquer pessoa que ficou com você em ambiente fechado por mais de 10 min.
 - Essa ação é muito importante pois há uma série de cuidados que os contatos de uma pessoa com covid19 precisam tomar (vejam o vídeo anterior a esse onde faço essas orientações)
- Cuidem-se e protejam-se as pessoas a seu redor.

QR code para o vídeo (06/08/2020)



FECHAR ESCOLAS E CANCELAR EVENTOS PÚBLICOS

● Para o momento em que estamos, com transmissão comunitária instalada e antes do pico epidêmico (esperado para 3 semanas), a medida está absolutamente correta pois reduzirá a transmissão (dados de epidemia prévia de Influenza e Covid19 na China e Itália). Quanto antes do pico essa medida é instituída, mais efetiva ela é para reduzir a aglomeração de casos no tempo.

● Mas e os pais que trabalham? Como fazer com as crianças em casa? Esse é um super problema que vai acabar por determinar a necessidade de pais em casa. Governo e empregadores precisarão entrar nessa equação de solução do problema. No entanto, esse problema é pequeno em face do que se está tentando prevenir (o colapso do sistema de saúde público/privado, cujos recursos são finitos). Do ponto de vista individual faço apenas uma recomendação: *não* deixem as crianças com os avós (avós são grupo de risco para COVID19 grave e precisam de isolamento social pra se proteger). Do ponto de vista coletivo, precisaremos encontrar soluções para esse desafio. E isso me faz pensar na importância de políticas de bem-estar social capazes de atenuar os estragos econômicos dessa quarentena que começa a se instalar no Brasil.

QR code para o vídeo (14/03/2020)



RETORNO às atividades presenciais em ESCRITÓRIO. Como fazer com o mínimo risco?

- Janelas abertas com circulação de ar efetiva
- Se o ambiente é fechado, filtro hepa no ar condicionado é o ideal, além do uso de máscaras, distanciamento e higiene de mãos.
- Outras estratégias: trabalho por turnos com menos funcionários juntos por vez permitindo distanciamento.
- Intercalar pessoas que tiveram #COVID19 (imunes) com pessoas que não tiveram (suscetíveis) para reduzir a possibilidade de transmissão. Outra estratégia é sentar os que já tiveram a #COVID (e portanto não transmitem) proximo ao ar condicionado (ex. Um split ou modelo tradicional), pois assim o ar sugado para ser devolvido resfriado para todos tem menor chance de estar contaminado.
- Deixar a conversa para ambientes abertos: quanto mais conversa, mais dispersão de gotículas e partículas respiratórias.

QR code para o vídeo (03/08/2020)





REABERTURA ESCOLAR em tempos de Covid19

Nesse vídeo abordo a complexidade do tema reabertura escolar em tempos de #COVID19 antes de uma vacina efetiva.

- Não temos um certo absoluto para o momento, e o único óbvio é que para os locais com transmissão acelerada da covid19, não há lógica em reabrir nada (inclusive escolas).
 - Para as crianças em si o risco é muito baixo pois a covid poupa essa faixa etária. São raros os casos graves. No entanto a reabertura escolar pode aumentar a transmissão da covid19 na comunidade e essa é a maior preocupação, que motiva a discussão.
 - Desconhecemos (como comunidade científica) quão importante as crianças são como vetores da doença (faço referência a alguns estudos no vídeo).
 - Para algumas famílias o risco será maior que para outras. Por exemplo famílias onde há grupos de risco. E haverá o nível de decisão público e o nível de decisão individual.
 - Há um enorme impacto social negativo do fechamento das escolas para todas as crianças mas principalmente nas classes menos favorecidas.
 - Com a reabertura econômica em alguns locais, como os pais podem trabalhar sem mandar as crianças para a escola?
- 



● Enfim, trazendo o debate para vocês. Vamos aproveitar que a Europa já reabriu e observar o que é relatado de lá.

● Para os locais que reabrirem, comento sobre medidas de segurança para profissionais e alunos. Professores ensinando em ambientes fechados, com muitas pessoas e por longo tempo = N95!

QR code para o vídeo (14/08/2020)



IR A PRAIA É SEGURO? SIM

(Outubro/2020) Contanto que se tome alguns cuidados, programas ao ar livre, como ir à praia, são bastante seguros no que se refere à Covid 19.

- Então para você que é do grupo de risco e está em burnout mental pelo isolamento, considere inserir brechas seguras no seu isolamento para poder cuidar da saúde da sua mente também.
- Aqui explico passo a passo como ir para a praia de forma segura.
- Quando falo de praia segura, me refiro àquela praia onde uma distância razoável pode ser mantida entre as pessoas (2 metros ao menos). Cuidem-se e fiquem bem!

QR code para o vídeo (27/10/2020)



RETORNO À ACADEMIA: É seguro?

Retornar à academia. Entenda como avaliar o risco de retornar essas atividades.

Basicamente depende de:

- Como está a Covid19 na sua região (veja os dados do seu município)
- Qual o seu risco de Covid19 grave (ou se convive com pessoas de risco para Covid19 grave)
- Qual atividade pretende retornar.

Escrevi sobre academia, piscina e praia dentro do post "é seguro relaxar o isolamento?" no blog leticiakawano.com

Cuidem-se e fiquem bem!

QR code para o vídeo (22/10/2020)



VIAGEM DE AVIÃO Risco de Covid19

O risco de uma viagem de AVIÃO depende de alguns fatores:

- Quem viaja é grupo de risco para Covid19 grave ou vai encontrar grupo de risco?
- O avião está lotado ou vazio (consegue sentar sem ninguém ao seu lado? Melhor ainda se também não tiver ninguém atrás e na frente).
- o avião tem filtro hepa e renova o ar com frequência, então o risco dentro da aeronave é bem mais baixo que dentro de um ônibus por exemplo. O risco começa no aeroporto e na forma com a qual você chega no destino (precisa de banho imediato e limpeza de bolsas, mochilas e malas).
- Se você vai encontrar grupos de risco dou dicas de como minimizar o risco no vídeo. Também escrevi sobre isso no blog leticiakawano.com
Cuidem-se, fiquem bem!

QR code para o vídeo (24/08/2020)



COMO MINIMIZAR O RISCO AO USAR O ELEVADOR?

- O elevador é um ambiente fechado, pequeno mas onde NÃO se passa tempo prolongado. Desse modo ele só é risco se dentro de 10 a 15 minutos antes de você, alguém contaminado usou o elevador sem máscara e espirrou/tossiu. Do contrário a chance de se expor a uma quantidade de vírus suficiente para se contaminar é relativamente baixa.
- Para você que quer correr risco zero ou próximo de zero de [#COVID19](#), dou dicas de como usar o elevador: máscara, óculos e proteção da superfície do seu corpo
Cuidem-se! Fiquem bem!

QR para video (18/08/2020)



RISCO DE COVID19 NO CABELEIREIRO E MANICURE: como reduzir esse risco?

- Todos de máscara
- Não conversar (nem ao celular), isso reduz a dispersão de gotículas
- Ambiente onde clientes ficam distantes uns dos outros
- Higiene de mãos e limpeza de superfícies
- Questionário covid19 antes de QUALQUER cliente entrar: quem está com sintomas suspeitos* ou teve contato próximo com alguém com covid19 não deve entrar (não deveria nem ter saído de casa!)

* congestão nasal, tosse, febre, dor no corpo, diarreia, moleza.

QR code para o vídeo (30/07/2020)



CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO: Como se proteger (da perspectiva do profissional e do paciente)

- Sempre cheque com seus pacientes antes da consulta sobre a presença de sintomas de Covid19 ou contato próximo com alguém com [#COVID19](#). Apenas pacientes sem risco de estarem com covid19 devem ir ao consultório (se não for uma emergência, claro)
- Proteção completa para o dentista
- Tempo aumentado de intervalo entre consultas
- Janelas abertas
- Pacientes com todo o cuidado e chegando em casa banho direto. Dou detalhes no vídeo!

Cuidem-se!

QR code para o vídeo (29/07/2020)



Como fazer um retorno seguro ao atendimento presencial em consultórios de psicologia/psiquiatria/psicanálise (criança e adulto)?

Sabemos que o ambiente é em geral fechado, a conversa rola solta, então há que se prestar atenção aí.

- Faço recomendações para pacientes e profissionais
- As recomendações seguem a lógica de transmissão por gotículas respiratórias e superfícies:
 - O retorno da atividade presencial é mais seguro em municípios onde a covid19 está controlada
 - Janelas abertas ou filtro hepa no ar condicionado
 - Mantenham distância de 2m
 - Usem máscara e proteção ocular
 - Higiene de mãos
 - Ao chegar em casa: banho!

QR code para o vídeo (09/07/2020)



EMPREGADO DOMÉSTICO E RETORNO AO TRABALHO

O retorno ou pausa do trabalho doméstico em tempos de [#COVID19](#). Algumas regiões do país estão considerando o retorno, outras pausa/suspensão, a depender do momento epidêmico em que se encontram.

● Nesse vídeo oriento como retomar essa atividade de forma segura para empregado e empregador.

● Na sequência abordo todas as questões trabalhistas relacionadas com o assunto, graças à ajuda do Diego França [@rfdiego](#), assistente do Judiciário do TRT 2a região São Paulo. O Diego gentilmente resumiu TUDO sobre as relações de trabalho em tempos de Covid19, e eu passo aqui para vocês digeridos a MP 927, 936, e a nota técnica do MPT de abril 2020 sobre direitos e deveres do trabalhador/empregador referente à suspensão contrato de trabalho, FGTS, contagem de férias/13o. Aspectos legais se padrões adoecem, e orientação no Lockdown (e as exceções). O vídeo ficou um pouco mais longo do que o habitual MAS tem tudo que você precisa ;-) pra se guiar. ATUALIZAÇÃO: O prazo de suspensão do trabalho foi prorrogado de 60 para 120 dias. E a MP 927 caducou em 19/7. Veja comentários em [leticiakawano.com](#) no post de mesmo nome. Fiquem bem!

QR code para o vídeo (19/07/2020)



"A PESSOA MELHOROU DEPOIS QUE TOMOU X, Y, Z"

Ontem quase engasguei assistindo a TV. Um apresentador dizia que o fato de uma pessoa ter tomado o remédio X e ter melhorado da #Covid19 era evidência inequívoca da eficácia do medicamento...

● Vamos lá, imaginem a doença Raiva, com mortalidade próxima de 100%. Se alguém vir uma pessoa com a Doença Raiva que tomou uma medicação Y e melhorou, esse é um forte indício a favor da medicação Y, pois a maioria esmagadora das pessoas com Raiva morre da doença.

● Por outro lado, imaginem o resfriado comum. A maioria esmagadora das pessoas vai melhorar do resfriado comum, então tomar uma medicação Z e melhorar do resfriado comum não é forte indício a favor da medicação Z (mesmo assim a medicação Z ainda pode ser efetiva, mas a expectativa não é a mesma que a expectativa referente à medicação Y do exemplo acima, entende?).

● A consequência positiva de tanta confusão na comunidade médica é que as Escolas Médicas estão revendo a necessidade de rever o currículo referente ao ensino de método científico. Quem sabe estaremos melhor na próxima pandemia? Cuidem-se.

● O perigo de acreditar em algo que não é efetivo é se descuidar e/ou se expor a riscos.

QR code para o vídeo (29/07/2020)



Transmissão por GOTÍCULAS ou AEROSSOL?

Vídeo curtinho onde esclareço essa questão, inclusive fazendo um paralelo com o sarampo, doença primariamente transmitida por aerossol.

QR code para o vídeo (27/07/2020)



RE-INFECÇÃO na #COVID19.

Você não deve se preocupar. Casos isolados podem sim acontece mas de forma geral não se vê comumente casos de re-infecção, de modo que, a conclusão é que para a MAIORIA ESMAGADORA das pessoas que tiveram covid19 (com sintomas) há Imunidade pelo menos de 6 meses (tempo que conhecemos a covid19).

QR code para o vídeo (20/07/2020)



Reabertura escolar em tempos de #COVID19 antes de uma vacina efetiva.

- Para as crianças em si o risco é muito baixo pois a covid poupa essa faixa etária. São raros os casos graves. No entanto a reabertura escolar pode aumentar a transmissão da covid19 na comunidade e essa é a maior preocupação, que motiva a discussão.
- Desconhecemos (como comunidade científica) quão importante as crianças são como vetores da doença (faço referência a alguns estudos no vídeo).
- Para algumas famílias o risco será maior que para outras. Por exemplo famílias onde há grupos de risco. E haverá o nível de decisão público e o nível de decisão individual.
- Há um enorme impacto social negativo do fechamento das escolas para todas as crianças mas principalmente nas classes menos favorecidas.
- Com a reabertura econômica em alguns locais, como os pais podem trabalhar sem mandar as crianças para a escola?
- Enfim, trazendo o debate para vocês. Vamos aproveitar que a Europa já reabriu e observar o que é relatado de lá.
- Para os locais que reabrirem, comento sobre medidas de segurança para profissionais e alunos. Professores ensinando em ambientes fechados, com muitas pessoas e por longo tempo = N95!

QR code para o vídeo (14/07/2020)



SINTOMAS APÓS CONTATO COM COVID 19

Você entrou em contato com alguém que foi diagnosticado com #covid e agora você é quem está com sintomas sugestivos (febre, dor no corpo, garganta arranhando com/sem tosse). O que fazer?

● No primeiro vídeo explico sobre o diagnóstico: não há necessidade de fazer o exame de PCR. O diagnóstico de covid19 está feito com base clínico-epidemiológica segundo boletim do Ministério da Saúde (e eu concordo). Se não houver *falta de ar* fique em isolamento domiciliar e não precisa se medicar com nada, só dipirona ou paracetamol para dor/febre.

● No segundo vídeo explico um cuidado importante para alguém que está em isolamento domiciliar por #covid19 e mora sozinho: Todos os dias você precisa ligar para alguém (ou esse alguém te ligar) - um familiar ou amigo - para vocês conversarem sobre a presença ou não de *falta de ar/dificuldade pra respirar*. É importante que a avaliação de falta de ar seja com outra pessoa porque o medo/ansiedade podem turvar a avaliação mais objetiva.

Se surgir *falta de ar/dificuldade para respirar*, você deve ir à Emergência/Pronto-socorro de um hospital (não ao consultório de um médico).

QR code para o vídeo (19/03/2020)





DISTANCIAMENTO COM SOLIDARIEDADE

Pense nisso: Distanciamento social não é fácil de praticar para ninguém afinal nossa biologia é de conexão e contato. Então natural de se sentir estranho. É preciso ser criativo. Algumas sugestões:

- Sinta-se útil ajudando outras pessoas. Cheque seus vizinhos e amigos se estão ok (telefone, whatsapp, email, skype, FaceTime etc) principalmente os mais velhos. Ofereça ajuda com compras e outras atividades externas para os mais velhos. Cheque-os com regularidade.
 - Não saia de casa, e se sair use máscara caso esteja com sintomas respiratórios. Isso é solidariedade com as profissões que estão aí na linha de frente.
 - Conecte-se de forma virtual, muita gente vai se sentir só, pense que você pode ajudar a atenuar essa sensação de solidão. Você pode ensinar algo a distância a alguém? Um idioma? Dançar? Meditar? Yoga? Oferecer um horário de conversa? Que tal?
 - Algum amigo com sintomas respiratórios em casa? Ligue regularmente para saber se essa pessoa está bem. Em geral as pessoas ficam com medo. Você pode tranquilizar ajudando a pessoa a acessar a realidade: 1. Se é só febre e mal estar com ou sem tosse (dor de garganta e ou, dor abdominal) ok, sem problemas. Você pode dizer que está tudo bem. O hospital deve ser procurado apenas se falta de ar. Se a pessoa for imunossuprimida por remédio ou doença (ex. Câncer) a orientação permanece a mesma havendo apenas necessidade de checagem mais frequente e idealmente uma conversa ao telefone com o médico dessa pessoa.
Formas de apreender o tamanho do risco.
- 

FORMAS PELAS QUAIS PODEMOS APREENDER A GRAVIDADE DA #COVID19

- A interpretação de gravidade vai depender do contexto. Nosso contexto é o de uma sociedade moderna que não está mais habituada a riscos de saúde coletivos de moderada a grande magnitude.
- Com isso quero dizer que com o progresso civilizatório (vacinas, suporte de vida hospitalar) e de saneamento básico domamos a peste, a cólera, a poliomielite, sarampo, etc.
- Desse modo, uma doença (Covid19) que, para os grupos de risco, representa 15% de internação hospitalar (dados da 1ª onda na Itália, JAMA 2020), é uma ameaça significativa sob a perspectiva moderna. Desses que internam, metade precisaram de UTI/ventilação mecânica, e desses metade faleceu: ou seja em torno de 3,5% dos casos que adoeceram em locais de baixa testagem (como o Brasil).
- 3,5% ou 15% podem significar risco baixo para alguns a depender dos seus padrões, mas vejam que 15% é mais ou menos como tirar 3 caras na sequência ao jogar uma moeda para cima.
- Do ponto de vista de saúde pública, a Covid19 representa um problema sério sem dúvida. Do ponto de vista individual, cabe interpretação. Entende?
Cuidem-se e fiquem bem!

QR code para o vídeo (15/10/2020)



COMO MELHORAR SUA IMUNIDADE?

Com base em evidências faço recomendações sobre como melhorar sua imunidade para o corpo combater a #covid19 (e outros insultos):

- primeiro e antes de tudo, proteja-se: isso reduz a carga da infecção, o que reduz a gravidade da doença. distanciamento social, máscara, óculos, higiene de mãos
- exercício físico
- durma bem
- coma saudável e evite ultraprocessados
- medite
- banho de sol 15 min por dia

Comento no vídeo todas as evidências sobre cada recomendação!

Ah e vacinem-se para gripe e pneumococo: reduz complicações adicionais numa fase já difícil de pandemia. Cuidem-se!

QR code para o vídeo (03/07/2020)



HISTÓRIA NATURAL da Covid19

Como é a Covid 19 sem tratamento? (ou seja como é a sua história natural?)

- A maioria das pessoas que pega Covid 19 morre?
- E se for do grupo de risco?
- Entendam porque a #COVID19 é um problema sério do ponto de vista público (coletivo) mas não deve deixá-los sem sono do ponto de vista individual
- De todo modo é importante se proteger, principalmente as pessoas dos grupos de risco, pois não sabemos quem vai ter a forma grave da doença, e a vacina e outros tratamentos já chegam. Cuidem-se sem pânico.

QR code para o vídeo (04/08/2020)





NOVO NORMAL

Convivendo com a Covid19

Até que a #COVID19 seja resolvida vai ter "chão" pela frente (2 anos talvez?). Nesse meio tempo algumas atividades vão precisar ser reinventadas.

Algumas regiões do país estão reabrindo como Belém, Fortaleza e preocupantemente a capital Paulista. Nesses locais:

- Atividades ao ar livre sem aglomeração parecem ser bem seguras. Inclusive para grupos de risco, que a essa altura podem estar desenvolvendo fadiga do confinamento.
 - Outras situações são de (bem) maior risco e vão precisar ser reinventadas, como qualquer atividade que envolve *aglomeração em locais fechados*, respiração intensa ou canto/discurso.
 - O retorno às aulas: estou acompanhando o movimento em alguns países da Europa e as discussões nos EUA, na forma de um novo normal (menos crianças, sem rotação de salas, EPIs nos professores etc). Vamos ver como a coisa vai. Aqui no Brasil acho ainda bem precoce essa discussão, gravarei vídeo mais pra frente.
 - Bares e Restaurantes vão reabrir em SP: E se apenas a parte externa abrisse? Ar condicionado com filtro HEPA? Distância maior entre mesas? E se todos os clientes usassem face shield (escudo facial): que permite comer/beber *com* ele? Idéias de um novo normal...
- 

Reforço que em várias regiões do país que estão entrando em transmissão acelerada como o Interior de São Paulo, Brasília, Curitiba entre outras, o momento é de INTENSIFICAR o ISOLAMENTO FÍSICO. Grupos de risco devem seguir se protegendo, todas as cidades na Europa e Ásia que reabriram, houve retorno de casos de covid19. Cuidem-se!

QR code para o vídeo (28/06/2020)



O que vamos levar de aprendizado?

A Covid 19 traz alguns aprendizados que, na minha opinião, precisam ser incorporados definitivamente:

- Manipulação de comida: sempre de máscaras, em especial em sorveterias, restaurantes, lanchonetes
- Mais higiene de mãos, por favor!
- Etiqueta de espirrar e tossir (cobrindo o rosto)
- Está doente com sintomas de virose? fica em casa! Precisa sair de qualquer jeito? máscara e muito álcool 70%!
- Sapatos da rua não precisam entrar em casa

QR code para o vídeo (14/07/2020)

