

Estratégias de enfrentamento da Pandemia pela COVID-19

Home Office: como manter a saúde mental trabalhando em casa?

A importância das redes sociais na quarentena para as empresas

O Brasil entre a gripe espanhola e o COVID-19?

**COVID 19 e os Pets
O que precisamos saber?**

Atividade física e isolamento social

Violência doméstica em tempos pandêmicos

Índice

4



Tecnologia

5



Saúde Mental

7



*COVID-19
e os Pets*

9



História

11



*Atividade
Física*

13



*Violência
Doméstica*

Grupo Fatecie contra o CORONAVÍRUS

A Editora Universitária EduFatecie tem a satisfação de lançar o segundo número da Revista da Quarentena, acreditando estar difundindo conteúdos de fundamental importância neste momento em que estamos vivendo. Isolamento e distanciamento social, novas formas de trabalho e relacionamento em sociedade, novos hábitos de vida... A adaptação ao "novo" nem sempre é fácil, mas por vezes necessária à nossa sobrevivência. Porém, não nos adaptemos passivamente! Precisamos questionar a mudança, certificar-nos de que ela realmente nos leva a um futuro melhor, como indivíduos e como sociedade. Para isso, informação e conhecimento, sempre e para todos!

É com este pensamento que o Grupo Fatecie continua apoiando o projeto da Revista da Quarentena, fazendo chegar esta Revista à comunidade de Paranavaí e região, em formato digital e impresso. Uma das várias ações do Grupo Fatecie que demonstra sua preocupação social e comprometimento para com a difusão de informação e conhecimento relacionados à pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).

Nesta edição você encontrará informações e dicas sobre o trabalho domiciliar (Home Office), permissões e proibições em relação à atividade física, cuidados para com nossos queridos animais de estimação, aumento de casos de violência contra a mulher e como denunciar, uso das mídias digitais pelas empresas e, ainda, uma crônica sobre a história das pandemias no Brasil.

Esta Revista quer ajudar você a refletir sobre o momento de pandemia e sobre questões que afetam nosso cotidiano.

Aproveite a leitura e informe-se!

Cuide-se!

Grupo Fatecie

EXPEDIENTE:

Diretor Geral:
Prof. Ms. Gilmar de Oliveira

Diretor de Ensino:
Prof. Ms. Daniel de Lima

Diretor Financeiro:
Prof. Eduardo Luiz Campano Santini

Diretor Administrativo:
Prof. Ms. Renato Valença Correia

Secretário Acadêmico:
Tiago Pereira da Silva

Coord. de Ens., Pesq. e Extensão-CONPEX:
Profª. Drª. Nelma Sgarbosa R. de Araújo

Coordenação Adjunta de Ensino:
Prof. Dr. Flavio Ricardo Guilherme

Coordenação Adjunta de Pesquisa:
Profª. Drª. Denise Kloeckner Sbardelotto

Coordenação Adjunta de Extensão:
Prof. Esp. Heider Jeferson Gonçalves

Coordenador NEAD - Núcleo de Educação a
Distância:
Prof. Me. Jorge Luiz Garcia Van Dal

Revista da Quarentena UniFatecie
Vol. 1, n 2, setembro/2020
"Estratégias de enfrentamento da Pandemia
pela COVID-19"
Copyright © 2020 para a EduFatecie.

PRODUÇÃO

EDITORA UNIVERSITÁRIA EDUFATECIE

ORGANIZAÇÃO

Profª. Drª. Denise Kloeckner Sbardelotto

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

André Oliveira Vaz

AUTORES

Profª. Ms. Ana Flávia Cicero Conde

Profª. Ms. Andressa Paula de Andrade

Prof. Ms. Fábio Oliveira Vaz

Profª. Esp. Patrícia Campos Paolozzi

Prof. Esp. Paulino Peres

Prof. Esp. Paulo Cesar Franzini

A importância das redes sociais na quarentena para as empresas

A pandemia pegou todos de surpresa e nos levou ao isolamento social, culminando no uso das redes sociais por muito mais tempo que o tradicional. As pessoas em casa, empresas tendo que se adaptar para vender de outra forma, tudo isso fez com que as redes sociais e aplicativos entrassem no rol de importância do uso diário de todos.

Para se ter uma ideia, um estudo feito pela Consultoria Kantar, onde foram levantados dados de mais de 25.000 pessoas em 30 mercados diferentes, apresentou que o Facebook, Whatsapp e Instagram tiveram um aumento de 40% em acessos no período de 14 a 24 de março/2020 (BUENO, 2020).

Fato que não só as famílias tiveram que se adaptar e passaram a usar as redes sociais como "válvula de escape", mas as empresas também precisaram buscar formas se posicionar em meio a toda essa mudança, e nada melhor que aproveitar o crescimento dos acessos em redes sociais para ter uma linha de comunicação direta com seus consumidores.

A grande questão é que todos precisamos entender que é necessário uma adaptação e um posicionamento perante a essa crise. Mas qual o melhor caminho? Qual a melhor rede social?

Como se posicionar?

O bom posicionamento leva a empresa (marca) a ser lembrada com facilidade pelos seus clientes, isso deve ser feito através de postagens que demonstrem o real valor da marca, tendo uma comunicação clara e direta com seus clientes.

Neste momento de crise é essencial que as empresas apresentem soluções que tenham como foco a preocupação com o cliente, principalmente voltados a segurança em meio a pandemia, por isso ações de *delivery*, promoções, entregas com se-

gurança, venda online, atendimento pelo *whatsapp*, podem fortalecer a empresa perante os consumidores.

Mas para que tudo isso aconteça é essencial saber quem você atende, qual seu público alvo, qual seu objetivo. Não existe resultados positivos sem planejamento e foco, por isso, o primeiro passo é entender quem são e onde estão seus clientes.



Como fazer postagens relevantes?

O que fazer?

Se as pessoas estão isoladas, carentes, sem contato com outras pessoas, é importante entender essas necessidades, fazendo ações nas redes sociais, tais como *lives* com dicas de saúde, dicas de profissionais de diversas áreas, ou seja, buscar estar próximo desse consumidor como pessoa e não apenas como um número.

Diversas empresas estão divulgando postagens de apoio, motivação, além de promoções

para atração do público para seus produtos e serviços.

Com isso, o que precisamos é nos adaptar a nova realidade e entender as reais necessidades dos nossos consumidores.

As redes sociais

As pessoas têm suas preferências ao se tratar de redes sociais. Fato que algumas são mais usadas que outras, mas de todo modo a mais usadas hoje são: *Twitter*, *Instagram*, *Facebook* e *Whatsapp*, não necessariamente nessa ordem. Surgiu uma nova rede que tem obtido muito acesso por todos que é o TIK-TOK, com vídeos curtos bem interessantes e dinâmicos.

Neste contexto o primeiro passo é pesquisar e analisar onde seu público alvo está, só depois escolher a rede social que melhor se comunicará com seu cliente.

Lembre-se que o cliente está usando as redes sociais, pesquisando, vendo vídeos, compartilhando postagens e então, busque entender seu consumidor e faça um planejamento de suas ações para conseguir atingir os melhores resultados, mesmo em meio a uma crise.

Pense!

As redes sociais são ambientes propensos às atividades de interação, discussão e construção do conhecimento coletivo. Um ambiente facilitador para pensar em estratégias de segmentação e nicho de mercado.

É preciso compreender que não se deve usar apenas um meio para propagação de produtos e serviços, pois a comunicação através de outras mídias continua sendo uma grande armada comunicação integrada.

Referência:
BUENO, Sonia. Os impactos no Brasil e no Mundo. Consultoria Kantar. 2020. Acesso: 09/06/2020. Disponível em: <https://br.kantar.com/mercado-e-pol%C3%ADtica/sa%C3%BAde-e-esporte/2020/os-impactos-do-covid-19-no-brasil-e-no-mundo/>

Prof. Ms. Fábio Oliveira Vaz
Mestre em Administração
(Universidade Metodista de São Paulo)
Professor e Coordenador do curso Superior de Tecnologia em Sistemas para Internet (UniFatecie)

Home Office: como manter a saúde mental trabalhando em casa?

Diante da pandemia causada pelo novo coronavírus, que está circulando em escala mundial, a forma de trabalho de grande parte da população sofreu impactos. Em diversas áreas o *home office*, trabalho remoto ou teletrabalho, foi uma das apostas das empresas para que as atividades produtivas não parassem e fosse garantida a saúde e segurança dos trabalhadores.

Essa forma de trabalho foi incluída na reforma trabalhista de 2017, de maneira que, a partir desse momento, ela passou a ser reconhecida como uma forma legal de trabalho no Brasil.

Por conta dessa forma de trabalho ser novidade para a grande maioria dos trabalhadores – que estavam acostumados a estar no ambiente de trabalho clássico, ter uma rotina estabelecida, estar com os colegas de trabalho e ter a infraestrutura da empresa a sua disposição – a reorganização da rotina e a aprendizagem de novos modos de trabalho estão sendo demandadas.

Inclusive, essa nova realidade, somada às exigências de adaptação que ela exige, pode ser entendida como agente estressor, sendo potencial geradora de ansiedades, angústias e medos. Mas, também pode ser vista como oportunidade de adquirir novas habilidades e se aprimorar para o mercado de trabalho, aumentando a sua empregabilidade. Até porque a tendência que se está vendo é a de o teletrabalho ser adotado enquanto medida permanente por algumas empresas, que já estão visualizando os seus benefícios.

Diante disso, listamos algumas dicas que podem auxiliar o trabalho em *home office*, pensando na manutenção do trabalho e da saúde mental. Mas, sem esquecer que a responsabilidade por esses resultados não é apenas do trabalhador, as empresas também devem adaptar seus processos e oferecer o suporte adequado para o desenvolvimento das atividades.



HOME
OFFICE



Acesse a live
"Teletrabalho na
pandemia: Promovendo
a saúde mental e
organizacional", com a
Profª. Gardénia Abbad



1 Estabeleça uma rotina: assim você garante organização para as atividades que precisam ser desenvolvidas e faz uma separação entre o momento pessoal e o profissional. Podem ser realizados planejamentos semanais e/ou diários, serem estabelecidos horários para começar a trabalhar, almoçar e encerrar o dia de trabalho, evitando o excesso de horas de trabalho, que pode levar ao adoecimento.

2 Encontre um ambiente propício para o trabalho: A nossa casa é geralmente o local em que mais gostamos de estar, porém ela nem sempre foi pensada para o trabalho. Busque um espaço que seja adequado para essa atividade para evitar perda de atenção e de produtividade. O ideal é um espaço silencioso, confortável, sem distrações e que disponha das ferramentas que você necessita para realizar a sua função, por exemplo, internet. Também é interessante avisar seus familiares que está trabalhando, para evitar interrupções, na medida do possível, e manter a concentração.

3 Tenha disciplina: É necessário ter disciplina em relação aos seus horários e tarefas que precisam ser cumpridas para evitar perder prazos. Portanto, gerencie o andamento das suas tarefas e evite interferências, como as redes sociais e a televisão.

4 Procure manter as relações com os colegas de trabalho e a comunicação com a empresa: Por não estar mais no mesmo ambiente que os colegas de trabalho é fácil perder o contato com eles, mas uma boa relação com o coletivo do trabalho tem grande importância na manutenção da saúde mental, seja por meio do apoio e suporte que eles oferecem ou das trocas que são realizadas. Então, procure manter o contato com eles. Uma boa dica é utilizar a tecnologia para isso, podem ser mantidos canais de comunicação como grupos em aplicativos de troca de mensagens, serem feitas reuniões online com vídeo, diárias ou semanais, que sirvam como espaços de troca e suporte. Além de estar sempre em comunicação com empresa para saber de suas recomendações e demandas para o período.

5 Pegue mais leve com as cobranças: As mudanças pelas quais estamos passando, as mudanças na rotina, a necessidade de aprender a trabalhar utilizando novas ferramentas são elementos que trazem implicações para os índices de produtividade. Portanto, pressões ou buscas pelo máximo de produtividade no teletrabalho precisam ser evitadas, se faz necessário respeitar o momento em que estamos vivendo.

6 Faça intervalos periódicos: É interessante fazer alguns intervalos durante o dia de trabalho, assim como se fazia no ambiente de trabalho, seja para

um café, um alongamento, um lanche, ou uma conversa com algum familiar. Podem ser programados 5 a 15 minutos de pausa a cada 1 ou 2 horas.

7 Realize outras atividades para além do trabalho: Além de trabalhar é recomendado realizar outros tipos de atividades. Mesmo tendo que ficar recluso em casa é possível fazer exercícios, leituras de livros, cozinhar, fazer artesanato, enfim, a criatividade por ser utilizada para encontrar atividades prazerosas que podem ser realizadas em espaços seguros.

Lembre-se que cada um possui a sua individualidade, portanto, pode construir a sua fórmula para melhor se adequar a essa nova modalidade de trabalho. Mas, não se esqueça que junto de seus colegas de trabalho você também pode encontrar caminhos que tornem o dia a dia do *home office* mais agradável, saudável e produtivo. No coletivo, mesmo que à distância, podemos encontrar apoio, empatia, troca de conhecimentos, experiências e informações.

Profª. Ms. Ana Flávia Cicero Conde
Psicóloga e docente do curso de Psicologia (UniFatecie)
Especialista em Gestão de Pessoas e Psicologia Organizacional (UNIFCV)
Mestre e doutoranda em Psicologia (UEM)



Animais de estimação não são uma ameaça durante a pandemia do novo Coronavírus!

Até o momento, não há evidências científicas de que animais de companhia (cães e gatos) são uma fonte de infecção para humanos. A infecção em gatos está sendo investigada, e não há evidências de que os cães possam ficar doentes.

As recomendações sobre os cuidados com os animais incluem lavar as mãos antes e depois de interagir com eles e seus pertences, assim como manter o distanciamento se você estiver doente!

Estudos científicos demonstram que a convivência com animais traz diversos benefícios à saúde. Este relacionamento pode ser de grande apoio psicológico para as famílias, reduzindo os níveis de estresse nestes momentos de distanciamento social.

Cães e gatos podem transmitir COVID-19 para as pessoas?

A Organização Mundial da Saúde (OMS), a Organização Mundial de Saúde Animal (OIE), a Associação Mundial de

COVID 19 e os Pets O que precisamos saber?

Veterinários de Animais de Estimação (WSAVA), bem como outras instituições de saúde humana e animal, apontam que não há evidências científicas de que animais de estimação são uma fonte de infecção para seres humanos.

Posso beijar e abraçar meus cães?

Estamos cada vez mais próximos dos nossos animais de estimação, porém, beijá-los não é uma boa ideia. Se você quiser abraçar e acariciar seu pet, não há problemas, desde que lave as mãos antes e depois de tocá-lo, alimentá-lo ou levá-lo para passear.

Se eu tiver a COVID-19, devo evitar o contato com meus animais de estimação?

Se você está doente com a COVID-19, **evite** o contato com animais em sua casa, incluindo acariciar, aconchegar, ser beija-

do ou lambido e compartilhar alimentos. Se você precisar cuidar do seu pet ou ficar perto de animais enquanto estiver doente, lave as mãos antes e depois de interagir com eles e use uma máscara facial. Se possível, peça a outra pessoa da casa para cuidar de seus animais enquanto você se recupera.

Se o meu animal de estimação ficar doente, o que devo fazer?

Cães e gatos podem adoecer por diversos motivos. Atualmente, não há evidências de que os cães possam adoecer com o novo Coronavírus (COVID-19) e faltam evidências para confirmar que os gatos adoecem por este novo vírus. No entanto, se o seu cão ou gato desenvolver uma doença atípica ou entrar em contato com alguém com COVID-19, ligue para um médico veterinário do seu município.

Posso levar meu cachorro para passear?

No atual momento, a recomendação é evitar sair de casa, mas se o passeio for imprescindível, nos casos em que os animais só fazem as necessidades fisiológicas na rua, devemos seguir as recomendações do CFMV (Conselho Federal de Medicina Veterinária):

- As caminhadas ao ar livre devem ser curtas e objetivas, servindo apenas para atender às necessidades fisiológicas do seu pet;

- O ideal é que apenas uma pessoa da sua residência saia para passear com os animais;

- Encontre lugares menos movimentados e prefira as horas mais tranquilas do dia;

- Evite o contato com pessoas e outros animais.

Na volta para a casa, limpe cuidadosamente as patinhas do seu pet com água e sabão neutro ou xampu específico de uso veterinário. Não use álcool, cloro ou outras substâncias irritantes. Converse com seu médico veterinário para ter indicações sobre produtos seguros para seu animal de estimação.

Como posso substituir os passeios para a diversão com meu cachorro quando a indicação oficial é "ficar em casa"?

Cães e gatos precisam estar ativos. Portanto, se não for possível sair em segurança, você deve tentar substituir o tempo utilizado nos passeios por brincadeiras. É importante manter a rotina de exercícios e jogos para entretê-los durante o isolamento domiciliar.

Existe vacina para o coronavírus de cachorro? Humanos podem tomá-la?

As vacinas múltiplas (v8 e v10), destinam-se unicamente à prevenção da coronavirose canina. Existem vários tipos de coronavírus e este que afeta e provoca a coronavirose em cães nada tem a ver com o que causa a COVID-19. Essas vacinas não podem ser aplicadas em humanos e não oferecem nenhuma proteção contra o SARS-CoV-2 humano.

Como posso ajudar os animais abandonados na minha vizinhança sem arriscar minha saúde e a

de outras pessoas?

Se puder ajudar a alimentar os animais que necessitam, faça com precaução para proteger sua saúde e de outras pessoas. Se achar que está doente, não saia e peça a outras pessoas para continuar essa ajuda de forma segura. Não se esqueça de lavar as mãos antes e depois de interagir com os animais.

Se você tem cães ou gatos continue cuidando deles e permaneça tranquilo. O abandono de cães e gatos é inadmissível. Essa pandemia não é e não pode ser usada, sob nenhuma circunstância, como justificativa para praticar crueldade com os animais.

Fonte:

- Proteção Animal Mundial - COVID -19 e animais "FAQ" em Português: <https://www.worldanimalprotection.org.br/coronavirus-animais>

- Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV): <http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6455/secas/6>

- Associação Mundial de Veterinários de Pequenos Animais (WSAVA, sigla em inglês) - https://wsava.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19_WSAVA-Advisory-Documents-Mar-19-2020.pdf

Profª. Esp. Patrícia Campos Paolozzi
Médica Veterinária e docente do curso de Medicina Veterinária (UniFatecie)
Especialista em Clínica Médica de Pequenos Animais (UniCesumar)
Mestranda em Tecnologias Limpas (UniCesumar)





O BRASIL ENTRE A GRIPE ESPANHOLA E O COVID-19



“Um povo que não conhece a história está fadado a repeti-la”
Edmun Burke

1918, a Gripe espanhola, o Brasil

O ano é 1918. Nesse ano as escolas brasileiras aprovaram todos os seus alunos. Cadáveres atraíam os urubus às portas. O ar malcheiroso tomava conta das vias. As ruas vazias demonstravam o esforço em direção ao distanciamento social. Os corpos eram levados aos cemitérios para serem enterrados em valas comuns por coveiros amadores que haviam sido abordados pela polícia e obrigados a enterrarem os mortos daquele dia, pois os coveiros profissionais já haviam sido enterrados. “O Rio é um vasto Hospital” anunciava a Gazeta de Notícias. “Pânico, assombro e horror”

exclamavam deputados.

A gripe espanhola, que na verdade havia surgido nos Estados Unidos durante a Primeira Guerra Mundial, se espalhou rapidamente entre os soldados dentro de buracos nas longas batalhas no continente europeu. Quando os EUA entraram no conflito em 1917 trouxeram consigo o vírus influenza que já havia, no Kansas, registrado 1500 infectados em um único dia.

A gripe que matou entre 50 e 100 milhões de pessoas entre 1918 e 1920 foi e ainda é a maior pandemia que se tem notícia, mais até que a Peste Negra do século XIV. Ganhou a alcunha de “espanhola”, pois a Espanha não havia participado da Grande Guerra, logo pôde dedicar tempo para noticiar informações sobre a guerra e se destacou como um dos primeiros países a trazer notícias sobre a gripe, que logo foi chamada de espanhola.

A bordo do transatlântico Demerara, em setembro de 1918, passageiros infectados que não apresentavam sintomas desembarcaram em Recife, Salvador e Rio de Janeiro. Apenas um mês depois o país todo já havia registrado casos do novo influenza.

Os “espanholados”

Hospitais lotados, bondes vazios, comércio de portas baixadas. A rotina da cidade é oposta à de alguns meses antes. Na periferia, os cadáveres são deixados nas ruas porque as famílias tinham medo de serem infectadas pelos mortos “espanholados” dentro de casa.

Os mais ricos saíram do Rio de Janeiro indo para cidades ou fazendas do interior, já os mais pobres, espremidos em cortiços levavam a doença de lá para cá, sem nem mesmo saberem que estavam infectados. A população pobre, sem hospitais públicos, recorria à remédios milagrosos e até mesmo às delegacias de polícia quando se descobriam “espanholadas”. Sem esperança o socorro vinha de instituições de caridade como Santas Casas de Misericórdia, Cruz Vermelha e da fé.

Até mesmo o presidente Rodrigues Alves suspeita-se que tenha sido morto vítima da gripe espanhola. O que seria bastante irônico, uma vez que Alves foi o chefe de governo brasileiro que mais fez para conter epidemias em território nacional.

De “resfriado” à “situação de emergência”

Antes da vitória à presidência de Rodrigues Alves e seu vice, Delfim Moreira, o diretor de saúde pública, Carlos Seidl afirmou que a gripe seria apenas “só mais um resfriado”. Com o aumento das mortes e corpos deixados na rua a imprensa chama Seidl de “cretino” e a gripe espanhola de “mal de Seidl”.

Com o desespero tomando a população, o presidente interino, Delfim Moreira, apoia a votação de vários projetos no Congresso Nacional para evitar concentração de pessoas. A aprovação automática dos alunos sem a necessidade dos exames finais foi uma das primeiras a serem discutidas, mas a dificuldade era votar o projeto, uma vez que senadores e deputados não estavam frequentando o parlamento com medo de contraírem o novo vírus Influenza A-H1N1. A solução veio por decreto do presidente interino, Delfim Moreira: “aluno nenhum repetirá o ano letivo”.

Aglomerções foram proibidas, teatros e cinemas foram fechados e desinfetados. A população fora proibida de ir ao cemitério no Dia de Finados e não apenas para evitar a infecção, mas também para impedir que o caos se espalhasse após serem vistos corpos amontoados no cemitério aguardando o enterro.

Já no auge da crise sanitária, o governo per-



Assita "A Gripe Espanhola de 1918", Canal do Youtube Nerdologia



cebe que cabe a si a resolução da pandemia e, junto a governadores e prefeitos, o governo distribui remédios e alimentos e improvisam enfermarias em escolas, clubes e igrejas, além de convocarem médicos particulares e estudantes de medicina.

Em dezembro de 1918, a gripe espanhola, com a mesma velocidade que chega, vai embora. Infectou a tantos que já quase não tinha a quem infectar.

O legado das 35 mil mortes ocorreu em um Brasil de economia reduzida, agrária e subdesenvolvida. A população vivia espremida em cortiços apertados. O Brasil de hoje já deixou de ter uma economia agrária e é a oitava economia do mundo, também abandonou o status de subdesenvolvido e se tornou emergente, entretanto parece que nunca iremos levar a sério a frase de Edmund Burke: “Um povo que não conhece a história está fadado a repeti-la”.

Referências:

- A gripe espanhola de 1918. Produção de Felipe Figueiredo. 2020, 9 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_gm66nW1Jek>. Acesso em: 22 Mai 2020.
- MARTINO, João Paulo. 1918 - A gripe espanhola: os dias malditos. São Paulo: Editora Excalibur, 2017.
- Westin, R. Em 1918, gripe espanhola espalhou morte e pânico e gerou a semente do SUS. 15 Mar 2020. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-03-16/em-1918-gripe-espanhola-espalhou-morte-e-panico-e-gerou-a-semente-do-sus.html>>. Acesso em: 22 Mai 2020.

Prof. Esp. Paulino Peres

Graduado em História pela Universidade Estadual do Paraná em Paranavá (UNESPAR/PR). Possui pós-graduação em Didática e Tecnologia no Ensino e também é mestrando em Ensino de História pela UNESPAR em Campo Mourão.



Atividade física e isolamento social

Uma análise bibliográfica dos efeitos causados pelo Isolamento Social do COVID19

Estamos vivendo um momento de transformações inegáveis. Talvez o mundo não seja o mesmo após a pandemia pela COVID-19. As pessoas terão que mudar seus conceitos. Empresas terão que se adaptar ou serão excluídas do mercado. Escolas e famílias terão que mudar comportamentos. Universidades terão que se transformar e alunos passarão a ter papel preponderante dentro as salas de aulas e, o professor que já vinha se transformando em estimulador, a partir de agora terá, obrigatoriamente, que ser o artista principal deste papel, o de ensinar com inteligência e principalmente fazer uso de práticas baseadas em evidências científicas. As pessoas deste novo mundo deverão ser mais cautelosas, se adaptar ao novo modo de levar a vida, que deverá ser baseada na informação e conhecimento.

Hoje, aproximadamente 60 a 70% das pessoas fizeram, estão fazendo ou ainda farão o isolamento social, ficando meses dentro de suas casas de maneira sedentária (assistindo televisão, filmes, fazendo trabalhos caseiros etc). Quase 100% destas pessoas, passam um número excessivo de horas com o celular nas mãos, atraídas pelas redes sociais e este comportamento acaba por declinar por completo o pouco ou quase nada de exercícios que poderiam fazer se não estivessem em quarentena. As pesquisas realizadas dão conta que 45,9% da população brasileira é totalmente sedentária, 28,5% faz alguma atividade e 26,6% é ativa fisicamente (Ministério dos Esportes 2013).

No sentido de produzir um efeito de proteção da população brasileira, os Profissionais da Saúde adotaram medidas de contenção para não permitir o aumento da curva de contágio, a fim de evitar o colapso no atendimento da saúde com internamentos e tratamento da doença.

Esta ação produziu o aumento do sedentarismo, isolando-as e impedindo que se movimentem. As consequências desta ação foram imediatas e o aumento do peso corporal foi o resultado mais discutido entre as pessoas, além do consumo exagerado de alimentos e bebidas alcoólicas, essa afirmação vem de um levantamento realizado pela UniFatecie através do Curso de Educação Física, que promoveu várias pesquisas informais sobre o assunto e alguns resultados surpreenderam: na pesquisa realizada em abril de 2020 pelo Colegiado de Educação Física, com alunos de Academias de Paranaíba, constatou-se que 61,3% das pessoas aumentaram o peso corporal, 85,1% relataram ter perdido o tônus muscular, 61,9% das pessoas disseram ter perdido o condicionamento físico e 60,1% relataram que perderam qualidade do sono. Estes resultados demonstram certa preocupação com a perda de qualidade de vida das pessoas, embora valha lembrar que estes resultados se aplicam a quem já estava realizando exercícios regulares, o que se agravaria com a população já sedentária antes da pandemia. Estes resultados também nos mostram que as perdas foram exatamente nos parâmetros fisiológicos onde a COVID-19 age, desta forma, facilitando estes indivíduos ativos que em teoria estariam mais protegidos e acabam por facilitar o contágio e a ação mais grave do vírus.

A atividade física é uma das forças mais poderosas para a boa saúde, pois ajuda a prevenir e/ou tratar muitas condições de saúde física e mental, melhorando o funcionamento de vários sistemas fisiológicos (Powell et al., 2018). O exercício físico realizado de maneira regular tem o poder salutogênico e pode ajudar a aliviar as consequências da pandemia da COVID-19. Quando o corpo está ativo, os músculos produzem compostos que melhoram o funcionamento do sistema imunológico e reduzem as inflamações (HOJMAN, 2017). Desta maneira, a atividade física fortalece os processos biológicos que reagem à infecção, ajudando o organismo a se defender de possíveis invasores, como é o caso do vírus, um invasor que ataca as defesas do corpo.

Dicas para praticar exercício físico com segurança: o que deve ser proibido e o que é permitido?

- 1** Ao praticar exercícios devem-se evitar aglomerações, pois o contágio ocorre no contato do vírus com o corpo humano, através de fluídos e absorvidos pelas vias aéreas, boca ou ferimentos.
- 2** Evitar o compartilhamento de equipamentos, não utilizando utensílios de terceiros.
- 3** Fazer uso de máscaras secas para impedir a absorção de gotículas contaminadas via saliva e fossas nasais,
- 4** Tornar uma prática constante o ato de higienização das mãos, sapatos e tênis.
- 5** O permitido é realizar exercícios com proteção, higienização e, principalmente, a individualização das ações, evitando contato.
- 6** Praticar exercícios pelo menos 30 a 40 minutos diários em 3 a 5 vezes semanais de forma moderada, mas, regular.
- 7** O exercício extenuante não deve ser realizado mais que 2 vezes na semana, pois, sua realização produz efeitos deletérios importantes para a qualidade de vida, reduzindo os níveis de metabolismo, expondo o organismo à ação de agentes intrusos.
- 8** A prática de exercícios em piscinas é saudável e seguro desde que mantidos os padrões de tratamento de águas com cloro ou hipoclorito nas proporções de 1,0 a 3,0 PPM e PH de 7,2 a 7,6 e o distanciamento proposto pelos órgãos de saúde.

Para saber mais acesse o artigo "Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental", de Rossano Cabral Lima.



Proibir ou liberar a atividade física?

Avaliando estes autores, percebemos que seria importante, neste momento, a população se prevenir passando a ser mais ativa e praticando alguma atividade física de forma moderada e regular. Nestes estudos, encontramos várias informações e conclusões que mostram que a prática de exercícios funciona como doses homeopáticas de remédio, agindo já nos primeiros dias de execução, melhorando a qualidade do sono, aumentando a oxigenação celular, fortalecendo o tônus muscular e proporcionando a disposição para os afazeres do dia a dia. De quebra, diminuindo as consequências do vírus (COVID-19) no caso de contaminação.

Referências:

SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE. A prática de esporte no Brasil. 2013. Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html> Acesso em: 20/04/2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html> Acesso em: 20/04/2020.

MINISTÉRIO DE CIENCIA E INNOVAÇÃO. Conselho Superior de Investigações Científicas. Informe sobre transmisión del SARS-CoV-2 em Playas y Piscinas. Maio/2020. Disponível em: https://digital.csic.es/bitstream/10261/210734/1/INFORME_PlayasyPiscinas.pdf Acesso em: 20/04/2020.

THOLEN J.; Belgian-Dutch Study: Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other. Disponível em: <https://medium.com/@jurgenthoele/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-can-not-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08> Acesso em: 28/04/2020.

MICHELIN, E.; COELHO, C. de F.; BURINI, R. C. Effects of one month detraining over health-related physical fitness in a lifestyle change program. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14, n. 3, Niterói/RJ, Maio/Jun./2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922008000300006&script=sci_arttext&tlng=ptor Acesso em: 28/04/2020.

SALLIS, J. F. Physical Activity, Immunity, inflammation and COVID19. Disponível em: https://publichealth.ucsd.edu/files/event_flyers/040820-English-Spanish-Pratt-and-Sallis-physical-activity-in-the-age-of-COVID-19.pdf Acesso em: 28/04/2020.

Prof. Esp. Paulo Cesar Franzini

Especialista em Avaliação da Performance Motora (UEL) e Fisiologia do Exercício (Unespar).

Coordenador dos Cursos de Educação Física Bacharel e Licenciatura da UniFatecie



Acesse o vídeo da Campanha Call, promovida pelo Instituto Maria da Penha



Acesse o livro e-book "Criminologia Feminista no Brasil: diálogos com Soraia Mendes"



Violência doméstica em tempos pandêmicos

A pandemia ocasionada pela COVID-19 trouxe consequências nocivas para além do aspecto sanitário, isto é, as relações interpessoais, trabalhistas e afetivas foram fortemente impactadas pelas medidas de quarentena e isolamento, vez que as pessoas passaram a conviver em suas residências (local tradicional dessa forma de violência) totalmente ou grande parte do tempo juntas, incrementando, sobretudo, a violência doméstica contra mulheres.

Chama a atenção que os registros de boletins de ocorrência por casos de violência doméstica no país diminuíram. Isso seria um motivo para comemorar, todavia, o Fórum de Segurança Nacional emitiu Nota Técnica sobre a Violência Doméstica durante a pandemia de COVID-19 alertando que essa queda não refletia a realidade, isto é, os números notificados e registrados não correspondem aos números reais. Tal situação decorre, sobretudo, pela ausência de conhecimento dos canais de comunicação e dificuldades de acesso virtual à rede de proteção às mulheres, vez que as pessoas estão em casa conforme as recomendações das autoridades sanitárias. Outrossim, é necessário compreender

que em um país permeado por desigualdades sociais, o acesso informatizado aos canais protetivos pode restar prejudicado já que nem todas as mulheres terão acesso à internet ou dispositivos eletrônicos, o que revela camadas ainda mais profundas de vulnerabilidades.

Outro dado merece destaque. As chamadas da Polícia Militar pela central 190 para o atendimento de casos de violência doméstica aumentaram. Tal fator corrobora que embora os casos que exijam a presença física da mulher em delegacias tenham diminuído, os dados colhidos da central 190 apontam um aumento de chamadas para atendimento de casos de violência doméstica, vez que o referido telefone se destina às situações de flagrante delito que demandam intervenção imediata. Em decorrência desses dados, verifica-se uma preocupante subnotificação de casos.

Paralelamente, muitos setores privados começaram a dar visibilidade a questão. Cito o exemplo da empresa Magazine Luiza que lançou a campanha #EuMetoAColherSim, disponibilizando no Aplicativo Magalu um botão de denúncia que permite falar diretamente no chat do Ministério de Direitos Huma-

nos ou ligar para o número 180 (Central de Atendimento à Mulher). No Paraná, houve a edição da Lei 20.145/2020 que obriga os condomínios comerciais e residenciais a comunicarem às autoridades a violência doméstica contra mulheres, crianças, adolescentes e idosos

Em todo o caso, vale reforçar que mesmo durante a pandemia, a rede de atendimento às mulheres segue funcionando como delegacias de polícia, promotorias de justiça e varas das comarcas, permitindo prosseguir na atenção às vítimas da violência doméstica.

Assim, deixo disponível os canais para comunicar eventuais casos de violência doméstica que venham surgir:

- Telefone 190 para falar com a Polícia Militar do Paraná em casos de emergência e flagrante delito;
- Telefone 180 (Central de Atendimento à Mulher) ou o aplicativo de Direitos Humanos Brasil que colhem as denúncias em todo o território nacional;
- Telefone 181 que colhe denúncias anônimas em todo o Estado do Paraná;
- Website <http://www.policiacivil.pr.gov.br/BO> da Polícia Civil do Paraná que agora disponibilizou espaço para registro de boletim de ocorrência de violência doméstica contra a mulher;
- Campanha Sinal Vermelho do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) com o objetivo de denunciar a violência doméstica por meio de um sinal: ao se desenhar um "X" na mão e exibir ao farmacêutico com o objetivo de pedir auxílio das autoridades competentes.

Para além dos canais oficiais de comunicação de fatos criminosos, as vítimas precisam buscar o auxílio e relatar o ocorrido para pessoas de sua confiança. Finalmente, a sociedade não pode permanecer silente diante da situação, pois, ao "meter a colher" você pode fazer cessar a referida violência.

Prof^a. Ms. Andressa Paula de Andrade
Mestra em Ciência Jurídica pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Professora do Centro Universitário UNIFATECIE e do Centro Universitário UNINGA. Vice-Presidenta da Comissão Acadêmica da ANACRIM-PR. Advogada.

Juntos
somos
mais
fortes.



Fatecie
GRUPO EDUCACIONAL

fatecie
ESCOLA
max

UniFatecie
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Fatecie
COLÉGIO
PREMIUM

UniFatecie
PÓS-GRADUAÇÃO

44.3045.9898

www.unifatecie.edu.br

