Para anunciar: (11) 3855-2001 • anunciar.classificados@estadao.com

ESTADÃO expresso

expresso.estadao.com.br

SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 24 DE ABRIL DE 2020

QUARENTENA

#fique emcasa

GETTY IMAGES

Quais cuidados devo tomar nos elevadores? Posso me exercitar nas escadas? O síndico é obrigado a informar se há casos de covid-19 no prédio? O **Estadão** ouviu especialitas sobre a **vida no condomínio** durante a pandemia. Tire suas dúvidas

ESTE EXEMPLAR É UMA CORTESIA DE S/A O ESTADO DE S.PAULO – ESTADÃO EXPRESSO. DISTRIBUIÇÃO AUTORIZADA PELO ARTIGO 26, PARÁGRAFO 2º, DA LEI 14.517/2007, COMBINADO COM A LEI 5.250/1967. MANTENHA A CIDADE LIMPA – NÃO JOGUE ESTE MATERIAL EM VIA PÚBLICA

#SPContraOCorona

Ações da Prefeitura salvam vidas entre os mais vulneráveis

Programas mantêm renda de catadores e protegem moradores de rua

No enfrentamento da pandemia causada pelo coronavírus, um dos focos das ações da Prefeitura de São Paulo vem sendo os grupos mais vulneráveis da capital. Parte do recurso de R$ 1,5 bilhão, que pode ser usado pelo poder municipal de forma emergencial, foi destinado para o programa Vidas no Centro. O objetivo dessa ação é minimizar o impacto da proliferação do coronavírus entre os mais de 7.500 moradores de rua da região central.

Desde o início de abril, eles têm acesso a estações instaladas nas praças da Sé e da República, além de mais cinco pontos estratégicos, onde é possível se higienizar corretamente das 7h às 19h.

As estruturas oferecem banho quente e higienização para as pessoas da região. Os locais são mantidos limpos e sem aglomerações. As instalações emergenciais, somadas, podem atender mais de 4.500 pessoas. A Prefeitura, em parceria com a Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp), também instalou no centro 11 pias para a lavagem das mãos.

O funcionamento do Centro de Acolhida em caráter emergencial na região da Luz é outra iniciativa da Prefeitura que opera desde o início de abril. O equipamento, destinado às pessoas com deficiência e idosos em situação de rua, tem 200 vagas. Os acolhidos têm acesso a refeições, banheiros e kits de higiene. Existem, no total, sete centros emergenciais em funcionamento na capital, com 594 vagas somadas.

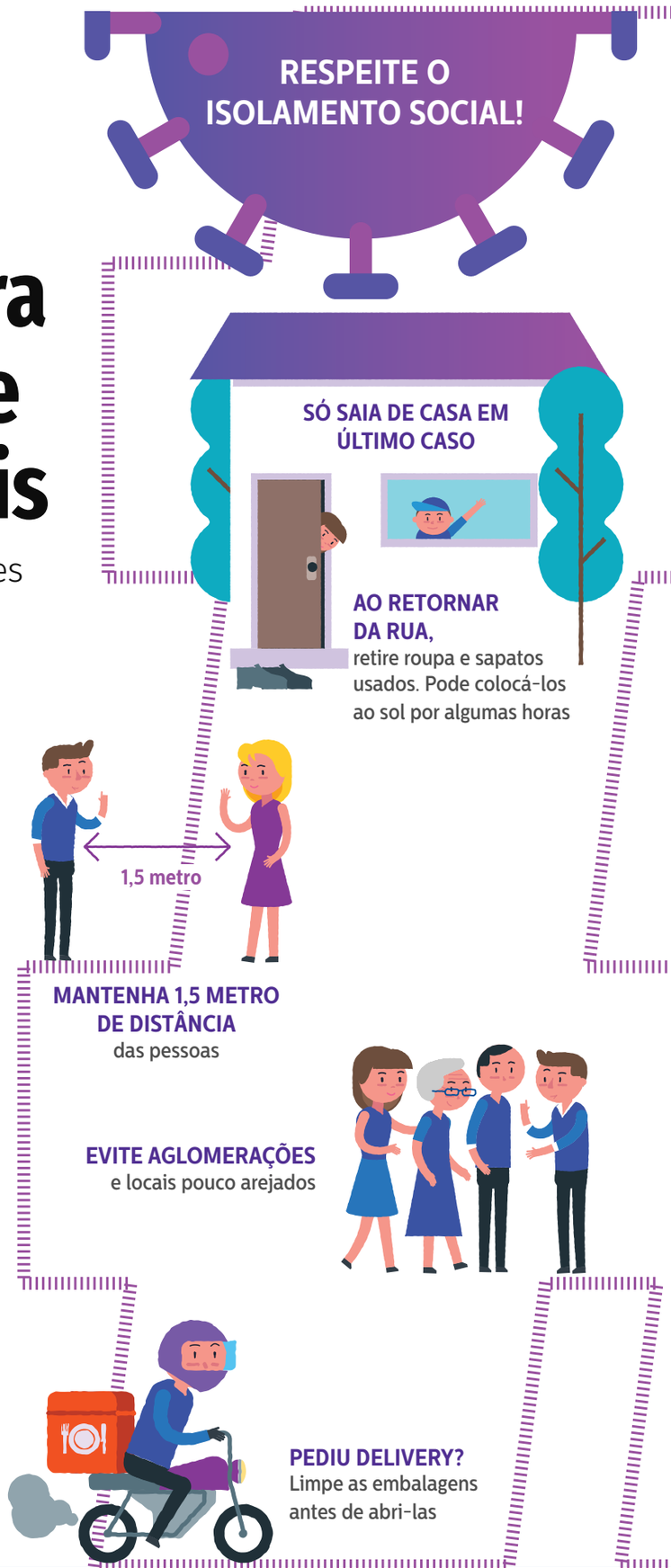
R$ 1,5 bi

será destinado a iniciativas de combate ao coronavírus, entre elas o programa Vidas no Centro, voltado aos mais de 7.500 moradores de rua da região central

APOIO AOS CATADORES

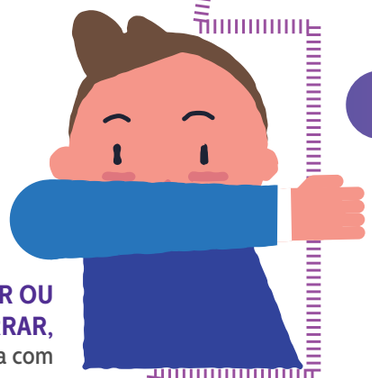
A cidade de São Paulo e o Brasil passam por um momento de grande crise. Por isso, é preciso elencar prioridades. A da Prefeitura é com os mais vulneráveis. O objetivo principal é preservar vidas.

Dentro deste contexto, os catadores de recicláveis também estão sendo atendidos. A Autoridade Municipal de Limpeza Urbana (Amlurb) decidiu investir R$ 5,76 milhões para auxiliar na renda deles. As 900 famílias de 25 cooperativas habilitadas no programa socioambiental de coleta seletiva vão receber R$ 1,2 mil por mês durante três meses. Os 1.400 catadores autônomos terão direito a R$ 600 pagos pela Prefeitura e mais R$ 600 do governo federal. O trabalho das cooperativas está suspenso para proteção da saúde dos cooperados.



Este material é produzido pelo Media Lab Estadão com patrocínio da Prefeitura de São Paulo.

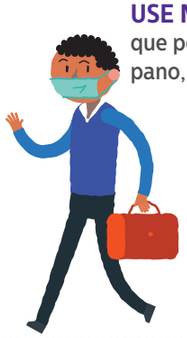
LAVE BEM AS MÃOS, com frequência



AO TOSSIR OU ESPIRRAR, cubra a boca com o antebraço ou um lenço descartável

#Fiqueemcasa

LAVE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES com água filtrada abundante e deixe em imersão por 15 minutos em solução de água sanitária (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-os depois com água corrente novamente



SE PRECISAR SAIR, USE MÁSCARA, que pode ser feita de pano, em casa

AO VOLTAR DO MERCADO, antes de guardar as compras, higienize as embalagens com água e sabão ou álcool líquido 70%

CIDADE SOLIDÁRIA
AÇÃO DE VOLUNTARIADO DE SÃO PAULO CONTRA O CORONAVÍRUS

Sociedade civil mobilizada contra o coronavírus

População poderá doar alimentos e kits de higiene

A solidariedade dos paulistanos está em alta em tempos de luta contra a pandemia provocada pelo coronavírus. O Cidade Solidária, um programa que une a Prefeitura de São Paulo e entidades organizadas da sociedade civil, está focado na criação de uma grande rede de voluntariado para ajudar cidadãos em extrema vulnerabilidade.

Muito mais do que uma ação pública, trata-se de uma ação em parceria com a sociedade civil e várias entidades que já faziam esse trabalho e que agora se unem à Prefeitura para atingir um número muito maior de pessoas que precisam de ajuda.

As pessoas que quiserem colaborar poderão doar cestas básicas e kits de higiene e limpeza nos pontos de coleta: Biblioteca Mário de Andrade, Centro Cultural São Paulo, Teatro Arthur Azevedo, Centro Cultural da Diversidade, Tendal da Lapa, Casa de Cultura Vila Guilherme, Casa de Cultura do Butantã, Cruz Vermelha Brasileira e Centro Cultural Santo Amaro. É possível participar também doando qualquer valor em dinheiro para compras de mantimentos e ajudando como voluntário na organização das ações. Entre abril e julho, serão atendidas famílias em situação de extrema vulnerabilidade enquadradas no grupo prioritário do Programa Saúde da Família.

DOAÇÕES EM DINHEIRO
Uma das formas de colaborar com o Cidade Solidária é doando dinheiro – não há restrições de valores. Todos os recursos arrecadados serão destinados à compra de cestas

PMSP/SMDU-Cidade Solidária
CNPJ: 46.395.000/0001-39
Banco do Brasil
Agência 1897-X
C/C 2020-6

Saiba mais no site
www.spcidadesolidaria.org

Este material é produzido pelo Media Lab Estadão com patrocínio da Prefeitura de São Paulo.

QUARENTENA

O que desativa o vírus é a limpeza frequente com produtos simples: álcool 70%, água sanitária e/ou água e sabão. Os itens que pedem ainda mais atenção são aqueles tocados por todo mundo, como porta, maçaneta, corrimão e os botões do elevador

#FIQUEEMCASA

Vida em condomínio

As principais perguntas sobre convivência em tempos de covid-19 são respondidas por especialistas em direito imobiliário, consultores condominiais e médicos infectologistas

PERGUNTAS E RESPOSTAS

1.

Como deve ser a limpeza do condomínio?
Frequente e caprichada. Atenção especial: portas e portões, maçanetas, botões de elevador, interruptores, interfones, torneiras, cabine e equipamentos da portaria. O vírus é desativado com produtos simples (álcool 70%, água sanitária, água e sabão).

2.

Posso fazer exercícios nas escadas?
Para os médicos ouvidos pelo **Estadão**, se não estiver infectado ou com suspeita de covid-19, não há problema – ao menos até que surjam novas orientações sobre o vírus. É preciso ficar longe de outros moradores e, como sempre, lavar bem as mãos.

3.

Quais são as regras para uso do elevador?
O elevador é um lugar de risco e, quando possível, deve ser trocado pela escada. Mas cada condomínio estabelece medidas especiais, a exemplo de só transportar uma pessoa por vez ou, a cada viagem, levar apenas moradores de determinado apartamento. Álcool em gel na entrada também ajuda.

4.

E se eu usar cotonete ou lenços para apertar os botões?
O perigo é descartar os "acessórios" do jeito errado – guardar no bolso e esquecer. Para os médicos ouvidos pelo **Estadão**, nada substitui lavar muito bem as mãos com água e sabão antes de sair e ao voltar. Nesse vaivém, não toque nariz, olhos e boca.

5.

Um condômino contaminado ou em risco pode ser impedido de usar o elevador?
Não. O elevador é um meio de transporte. Todos têm o direito de usá-lo e uma pessoa com problema de saúde não pode ser barrada.

6.

Posso descer na área comum para tomar sol?
É possível, desde que não esteja infectado ou com suspeita, e que tome alguns cuidados, a exemplo de manter distância segura e higienizar bem as mãos. Os condomínios podem adotar horários e número máximo de pessoas por turno.

7.

Posso aproveitar esses dias para fazer uma reforma?
As reformas em geral exigem que pessoas de fora entrem no prédio. O barulho das obras pode ser um problema, já que muitos agora trabalham de casa. O síndico tem autonomia para advertir nesse período, mas o morador pode recorrer depois.

"Atrase outra conta, mas pague o condomínio, que é uma arrecadação de recursos para o pagamento de taxas comuns. Se as pessoas deixarem de pagar, em pouco tempo o dinheiro não será suficiente para as despesas"

Stefan Jacob, CONSULTOR CONDOMINIAL DA RACHKORSKY CONDOMÍNIOS

GETTY IMAGES

8.

Por quanto tempo é razoável deixar uma encomenda na portaria?
O ideal é retirar a encomenda rapidamente. Se antes já era um problema as portarias virarem estoques de produtos, com a pandemia a atenção é maior. Evite que os porteiros fiquem expostos a embalagens que podem estar contaminadas.

9.

Meu prédio só tem funcionários mais velhos, o que fazer?
É preciso achar uma solução de acordo com as possibilidades e o bem-estar geral. Se os funcionários são de empresa terceirizada, dá para pedir a substituição durante esse período; se o contrato é privado e há recursos, é possível dar férias e negociar afastamento com remuneração integral ou reduzida. Enquanto estiverem trabalhando, os cuidados devem ser redobrados. Eles precisam usar corretamente máscaras e luvas e limitar a conversa com os moradores por WhatsApp. Quem apresenta sintomas tem de ser afastado.

10.

Posso pedir para o porteiro receber entregas por mim?
Sim, só não pode desviar o funcionário do controle de acesso ao condomínio. Do ponto de vista da saúde, não há diferença. O importante é não se aproximar muito do entregador, higienizar bem as mãos (antes e depois de pegar, antes e depois de desembalar) e não tocar olhos, nariz e boca até que tudo esteja limpinho.

O elevador é um meio de transporte e todos os moradores têm direito de usar. "Não há respaldo legal para impedir uma pessoa de usar o elevador se estiver contaminada", diz Gustavo Kloh, professor de Direito da Fundação Getúlio Vargas

11.

Se eu estiver contaminado ou com suspeita, devo pedir para o porteiro retirar o lixo na porta de casa?
Sim. E quem for recolher o lixo tem de usar luvas.

12.

Estou doente ou com suspeita de infecção. Moro sozinho e preciso pegar encomendas.
Pessoas infectadas ou com suspeita não devem circular pelo prédio. O ideal é que algum funcionário deixe a compra na porta do apartamento.

13.

O síndico e a administração do condomínio são obrigados a avisar em caso de covid-19 no prédio?
Não existe uma lei específica sobre isso, mas, pelo bem de todos, é importante avisar – e fazer isso respeitando a privacidade (sem expor a identidade do indivíduo).

14.

O condomínio pode barrar visitantes?
Segundo os especialistas ouvidos pelo **Estadão**, não. Mas festas e reuniões podem ser barradas.

15.

A decisão de fechar ou abrir áreas comuns pode ser unilateral, por parte do síndico?
O síndico deve zelar pelos interesses comuns dos moradores e, na interpretação dos advogados ouvidos pelo **Estadão**, isso permite que em tempos de pandemia ele tome decisões unilaterais para seguir diretrizes de distanciamento social.

16.

Como ficam outras decisões de condomínio, já que não se pode fazer reuniões?
Em reuniões virtuais de prédios pequenos, cada morador pode se expressar com falas cronometradas. Em condomínios muito grandes, porém, isso tende a ser caótico. Uma saída é o síndico centralizar as medidas e depois prestar contas.

17.

Se vejo que alguns moradores colocam os demais em risco, falo com ele?
É melhor falar com o síndico, para evitar tensão e desconforto. Falar com o outro morador pode criar desgastes interpessoais e gerar mais conflitos.

18.

Sem fazer consulta, meu prédio quer contratar uma empresa especializada em desinfecção. Preciso arcar com esse gasto extra?
Há divergência. De um lado, é visto como despesa ordinária que o síndico pode determinar sozinho. De outro, se a decisão é tomada sem consultar os moradores os condôminos podem questionar a medida em um segundo momento.

19.

Meu salário foi reduzido por causa da pandemia. O que faço se precisar atrasar o condomínio?
Tentar parcelar é uma possibilidade. Mas talvez seja o caso de atrasar outro pagamento, porque a taxa de condomínio é uma arrecadação para contas comuns. Se os moradores deixam de pagar, em breve o dinheiro não será suficiente para as despesas.

Conteúdo especial **NA QUARENTENA**, do **Estadão**.
Com reportagem de Carla Miranda, Gilberto Amendola e Giovanna Wolf

Fontes: *André Coppini (advogado especialista em condomínios); Carlos Magno Fortaleza (médico infectologista da Faculdade de Medicina da Unesp); Gustavo Kloh (professor de Direito da Fundação Getúlio Vargas - FGV-Rio); Marco Aurelio Safadi (médico infectologista da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo); Rodrigo Ferrari Iaquinta (advogado especialista em Direito Imobiliário), Rodrigo Karpat (advogado especialista em Direito Imobiliário); Stefan Jacob (consultor condominial da Rachkorsky Condomínios)*

QUARENTENA

A transmissão da covid-19 ocorre por meio de gotículas respiratórias em duas formas: na direta, pela proximidade de um indivíduo infectado. A indireta se dá no contato com superfícies e mão sujas. Fonte: OMS

#FIQUEEMCASA

O vírus é transmitido por alimentos?

Não há nada que evidencie a contaminação de covid-19 por meio da comida. A Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (EFSA) avaliou o risco em outras epidemias de vírus parecidos com o novo coronavírus e não foi constatado esse tipo de contágio

PEXELS

HÁ RISCO DE PEGAR CORONAVÍRUS NO DELIVERY DE REFEIÇÕES?

Essa possibilidade não está descartada. Mas o delivery é considerado menos arriscado do que comer em um restaurante, onde há maior circulação de pessoas. O vírus pode ficar 24 horas na superfície de papelão, diz o Instituto Nacional de Alergias e Doenças Infecciosas dos Estados Unidos. Assim, a transmissão pode ocorrer no contato com a embalagem. As recomendações são:

1. A caminho de receber a compra, tome os cuidados necessários com portas, maçanetas, botão de elevador. Não ponha as mãos ao rosto.
2. Em casa, descarte as sacolas (para reaproveitar, lave); continue sem tocar o rosto. Limpe a parte externa das embalagens com um paninho embebido em água e sabão, desinfetante ou água sanitária diluída em água.
3. Lave as mãos depois de manipular o material que veio de fora.
4. Certifique-se da procedência segura dos alimentos.
5. Certifique-se de que o restaurante segue regras sanitárias. Compre de quem confia.

COMO HIGIENIZAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

1. Lave as mãos com água e sabão e não as coloque no rosto antes disso.
2. Lave as embalagens.
3. Lave frutas e legumes de casca firme com água e sabão. Enxágue em água corrente.
4. Frutas, verduras e legumes podem ficar de molho durante 15 minutos em uma solução de um litro de água para uma colher de sopa de água sanitária. Em seguida, é preciso enxaguar novamente em água corrente.
5. Respeite as orientações gerais para cozinhar.

CUIDADOS NA HORA DE MANUSEAR ALIMENTOS

1. Lave as mãos com frequência, durante 20 segundos a cada lavagem, usando água corrente e sabão, sabonete ou detergente.
2. Esfregue bem as mãos no detalhe: dedos um a um, vãos entre dedos, palmas e dorso, unhas e pulsos ou, ainda melhor, até o cotovelo.
3. Não tussa, espirre ou coce o nariz ao manusear os alimentos. Afaste-se, higienize as mãos.
4. Mantenha unhas curtas e sem esmaltes.
5. Evite anéis e relógios. Eles podem acumular sujeira.
6. Não fale ou assovie em cima de alimentos, superfícies e utensílios utilizados para preparar os produtos.
7. Lave com água e sabão as superfícies e os utensílios. Antes e depois de usar.
8. Cozinhe bem os alimentos.
9. Nas refeições, não compartilhe talheres, pratos e copos.

CUIDADOS NA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS NO MERCADO

1. Vá sozinho.
2. Mantenha distância de outras pessoas.
3. Procure ir em horários de menor movimento.
4. Use máscara.
5. Se estiver sem máscara, controle espirro, tosse, conversa. E não leve as mãos ao rosto.
6. Na hora de pagar, se possível, use álcool em gel antes de digitar a senha. E depois também.
7. Sempre limpe cartões e lave a mão com água e sabão, inclusive depois de mexer com dinheiro. *(leia mais na pág. 7)*

PEXELS

SUPERMERCADO NÃO É GINCANA

Cuidados simples para abastecer a despensa em paz

PLANEJAMENTO
Para agilizar, leve uma lista de compras. Quanto menos tempo permanecer fora de casa, em ambiente fechado e com público, melhor. A lista ajuda a ser mais objetivo e menos disperso, o que diminui o contato entre as pessoas e direciona a atenção ao que precisa comprar.

CARRINHO
Se não puder levar os próprios carrinho e sacola de compras, passe algum produto de limpeza no apoio do carrinho do supermercado e na alça da cestinha.Em algumas lojas, há funcionários fazendo essa higiene logo na entrada. Tente se controlar e não tocar olhos, nariz e boca. Se tiver álcool em gel na bolsa, use.

MÃOS LONGE DO ROSTO
No mercado e em todo o trajeto até chegar em casa, não toque os olhos, o nariz e a boca. Todos já ouvimos à exaustão: a coisa mais eficiente para a prevenção é a higiene. Sobretudo das mãos. E todos perdemos as contas de quantas vezes nós as levamos ao rosto ao longo do dia. Tem de lavar.

ARTE: ESTADÃO

LIMPEZA DOS PRODUTOS
Reforçando: lave frutas e verduras em água corrente e ponha de molho na solução de um litro de água para uma colher de sopa de água sanitária. Depois de 15 minutos, enxágue. Embalagens de plástico e tetra pak, latas e garrafas podem ser lavadas antes de guardar. O que for de papel ou papelão você limpa. Ufa. Descanse.

Com reportagem de Paula Felix, **O Estado de S. Paulo**

ESTADÃO FinançasMais broadcast+

LIVE

INVESTIMENTOS X PANDEMIA

Agora é o momento de investir?
Quais os melhores caminhos para os investidores diante da crise?
Quem perdeu e quem ganhou com os investimentos neste período?
E mais: vale apostar em Fundos Imobiliários? Para quem esse tipo de investimento é mais indicado?

Nossos convidados são **Daniel Pegorino**, CEO da Valora Investimentos e **Fernanda Peixoto**, professora de economia do curso de administração da Universidade Metropolitana.

27 DE ABRIL ÀS 14H00

TRANSMISSÃO AO VIVO
no Facebook e LinkedIn do **Estadão** e no YouTube da **Tv Estadão**

CONVIDADOS:

Fernanda Coelho Peixoto,
Professora de Economia do curso de Administração da Universidade Metropolitana (Unimes)

Daniel Pegorini,
CEO da Valora Investimentos

MEDIADORA:

Fernanda Sampaio,
jornalista e Gerente de Publicações do Media Lab - Estadão

ESTADÃO

MEDIA LAB ESTADÃO

PEXELS

QUARENTENA

APLICATIVOS DE HOME OFFICE

Veja programas que facilitam o trabalho remoto

ÁUDIO E VÍDEO

SKYPE
Substitui bem reuniões presenciais no computador e no celular.

GOOGLE HANGOUTS
Faz chamadas de áudio e vídeo e troca mensagens de texto.

ZOOM
Videoconferência para trabalho, amigos e família.

WHATSAPP
Mensagens de texto em grupo e chamadas de áudio e vídeo com mais de dois participantes.

ORGANIZAÇÃO

TRELLO
Organiza atividades, lista tarefas, status, prazos e prioridades.

SLACK
Ambiente de escritório para trabalho em grupo.

MICROSOFT TEAMS
Trabalho em equipe no mesmo documento. Há funções exclusivas para Office 365.

GOOGLE KEEP
Notas rápidas e lembretes.

PRODUTIVIDADE

GOOGLE DRIVE
Trabalho online e armazenamento em nuvem. Dá para editar um mesmo documento, em grupo.

.

MICROSOFT OFFICE 365
É a casa online de programas que conhecemos há muitos anos, como Word e Excel. Por causa da pandemia, o acesso está grátis.

GOOGLE CLASSROOM
Permite que professores criem salas de aula e atividades e acompanhem o estudo dos alunos um a um.

Com reportagem de Bruna Arimathea, estagiária sob supervisão do editor Bruno Capelas

VITRINE ESTADÃO EXPRESSO

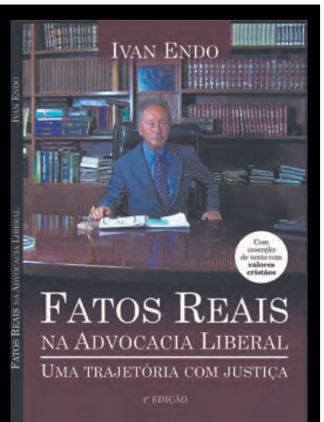
LIGUE E ANUNCIE:
(11) 3855-2001 / 0800-055-2001

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.
LIGUE:
3855 2001
anunciar.classificados@grupoestado.com.br
QUER RESULTADOS? ESTADÃO

AVENIDA PAULISTA
Laje corporativa, 557m² de área privativa, 12º andar, excelentes vagas. Aluguel de ocasião! Tratar direto com proprietário
(11) 3241-3855 horário comercial

ADVOCACIA
✓ Revisional
✓ Contratos Bancários
✓ Inventário
✓ Alimentos
✓ Cível e Criminal
(11) 3589-6828/ 96860-1998

O livro/ e-book FATOS REAIS NA ADVOCACIA LIBERAL, está disponível através dos parceiros da SCORTECCI Editora (Saraiva/Google Play/Cultura). Entretanto, caso queira o livro impresso, gratuitamente, entre em contato pelo e-mail: ivan@ivanendo.com.br



O autor, enfrentou muitos desafios durante seus 86 anos de vida e mais de 50 anos de profissão, e se considera um vencedor. Seu livro certamente trará inspiração, estímulo e encorajamento neste tempo de quarentena e incertezas.
SCORTECCI EDITORA

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.
LIGUE:
3855 2001
anunciar.classificados@grupoestado.com.br
QUER RESULTADOS? ESTADÃO

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.
LIGUE: 3855 2001
anunciar.classificados@estadao.com
QUER RESULTADOS? ESTADÃO

QUARENTENA

Podcasts de cultura e notícia permitem que a moçadinha acesse informação de qualidade, se divirta, afine o espírito crítico e amplie horizontes, enquanto arruma o quarto ou pega um sol na janela. Deezer e Spotify são agregadores populares

#FIQUEEMCASA

Boas práticas offline

Horas na internet, festinhas virtuais, videogame: como pais e filhos podem equilibrar o tempo online e recalcular a rotina doméstica

PIXABAY

Jogar juntos é uma atividade prazerosa que espanta a quarentena dentro da quarentena (e a 'prisão' da internet)

A VIDA FORA DAS TELAS

Todo mundo precisa de tempo e espaço para fazer o que precisa e o que gosta: estudar, trabalhar, brincar, ler, falar com amigos e navegar a internet. No entanto, estabelecer rotinas de encontro ajuda a evitar uma "quarentena dentro a quarentena" – quando cada um fica em um canto com a cara nas telas. Programem coisas juntos para deixar o clima mais leve. Pode ser jogo de tabuleiro (foto) e até as necessárias tarefas domésticas.

TEMPO ONLINE

É preciso buscar soluções e estímulos para aproveitar o tempo de outras formas e estabelecer metas possíveis. Usar direto não é bom; proibir como se fosse o fim do mundo, também não. "É interessante estabelecer um limite de horas e se o acesso será de manhã, à tarde ou à noite", diz a professora de Psicologia da PUC Fabiola Freire.

> "Os pais deveriam acompanhar o que os filhos fazem na internet com ou sem quarentena, mas o confinamento pode ser uma oportunidade para estreitar laços"
>
> **Angela Donato Oliva,** professora do Instituto de Psicologia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (Uerj)

PRIVACIDADE E SEGURANÇA

Os filhos precisam ser orientados a não expor suas vidas nas redes sociais, alerta João Cesar Netto, professor do Instituto de Informática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). É importante ter cuidado com ferramentas de localização nas plataformas. A autenticação em dois fatores acrescenta segurança ao processo de login em apps como WhatsApp e Facebook.

> "Deve-se evitar publicações online que mostrem a rotina da casa e outras informações pessoais, como o colégio da criança"
>
> **Emilio Simoni,** diretor de segurança digital na startup PSafe

EDUCAÇÃO E DIVERSÃO

Marlene Isepi, diretora da Escola de Aplicação da Faculdade de Educação da USP, sugere que naveguem juntos. "Se seu filho gosta de dinossauros, pesquise com ele sobre isso. Se gosta de instrumentos musicais, procure uma atividade voltada à música."

JOGOS ELETRÔNICOS

Em exagero, vira uma espécie de vício. "Não é recomendado que crianças e adolescentes fiquem presos aos jogos, comendo besteira e com postura errada no sofá", diz André Pase, professor de Comunicação Digital da PUC-RS.

> "Quando ficam um tempo sem jogar, os adolescentes podem apresentar sintomas de abstinência e perder o interesse por outras atividades"
>
> **Angela Donato Oliva,** professora do Instituto de Psicologia da Uerj

Acesse o conteúdo completo em ***bit.ly/estadao-filhoonline***

BRINCADEIRAS PARA RELAXAR

Atividades simples são boas para pais e filhos a partir de 3 anos

Atividades lúdicas, singelas e sem nenhuma pirotecnia aproximam pais e filhos e são potentes gatilhos de relaxamento. Pode ser surpreendente o quanto coisas simples promovem sensações profundas. Que tal deitar-se no chão, olhar para o céu e prestar atenção nas nuvens? "Conversem sobre figuras, objetos, movimentos", propõe a psicóloga infantil Tauane Gehm. "O que você vê? O que a criança vê?"

Outra ideia é falar sobre os sons do ambiente – aos poucos, dá para perceber o estalar dos móveis e outros "barulhos" que no dia a dia passam sem que se note, como o canto dos passarinhos, a água que corre pelos canos, os murmurinhos que vão brincar de adivinhar. Quantos tons diferentes há em uma sirene que passa pela rua?

PIXABAY

Cozinhar em família também é uma boa estratégia, explica Taune. A cor, o cheiro, a textura e a espessura dos alimentos, bem como o calor e o aroma que exalam da panela, possibilitam uma divertida experiência sensorial e de conhecimento.

Com reportagem de Camila Tuchlinski.

Saiba mais sobre mindfullness voltado para crianças em ***bit.ly/estadao-mindfulness***

FOTOS DE DIVULGAÇÃO

ACADEMIA EM CASA

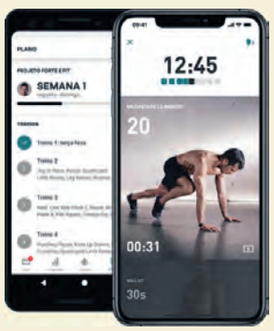
Treinos online ajudam a estimular o corpo e a mente

TOTAL PASS
Em parceria com a rede de academias Smart Fit, exibe treinos no site, no computador e no celular. É para fazer quando e onde quiser.

NIKE TRAINING CLUB
Velho conhecido de quem prefere fazer exercícios por conta própria. As atividades são pré-definidas ou personalizadas.

BRAZAPLAY
Aulas de coreografia em diversos ritmos musicais, de hip hop a reggaeton.

ADIDAS TRAINING BY RUNTASTIC
Também no modelo de exercícios guiados fora da academia, oferece treinos personalizados e até uma voz de incentivo.



Com reportagem de Bruna Arimathea, estagiária sob supervisão do editor Bruno Capelas

Classificados

ESTADÃO expresso

IMÓVEIS SÃO PAULO

Vendem-se

APARTAMENTOS

CENTRO

1 DORMITÓRIO

SÉ

R$135.000 Kit grande, px. Metrô. ☎(11)97710-2336/ 3341-7994

Alugam-se

COMERCIAIS

ZONA SUL

AV PAULISTA
Laje corporativa, 557m² á. priv., 12º and, exc. vgs. Aluguel de ocasião! Dir prop (11)3241-3855 h c

GRANDE SÃO PAULO

Vendem-se

CASAS / APARTAMENTOS

MOGI DAS CRUZES
Ótima Casa nova, condomínio. 256m² á.c., 3 quartos (ste), 2 salas, 3 banhs. Ac. troca imóvel menor valor Campos do Jordão. Tratar Sr. Ézzaro ☎(11)96184-6955

NEGÓCIOS E SERVIÇOS

COMPRO SEU IMÓVEL
Precisando de liquidez, compro seu imóvel a vista com Elizabeth.
☎(11)99015-8479

CONSÓRCIO IMÓV. CONTEMP
Crédito de R$ 416mil p/comprar, construir, quitar, ou refinanciar. R$54mil+ parc. (11)93470-0856

EMPREGOS

EDITOR DE ÁUDIO
Com comprovada e longa experiência.CV:interinvest18@gmail.com

EDITOR DE VÍDEO
Com comprovada e longa experiência.CV:interinvest18@gmail.com

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.
LIGUE:
3855 2001
anunciar.classificados@grupoestado.com.br
QUER RESULTADOS? ESTADÃO

OPORTUNIDADES

EMPRESAS E PARTES SOCIAIS

POUSADA CUMURUXATIBA - BA

R$2.800.000,00 Terreno 3000m² Frente mar. 11 bangalôs, casa propr 2stes, pisc.,jardins,rest.,bar de praia. 5 estrelas Trip Advisor. Tr. Keila ☎(11)3938-1900/98196-6102

QUARENTENA

A pandemia de coronavírus colocou milhões de pessoas em casa em um esforço de conter o avanço da covid-19 em todo o mundo. Segundo o Ministério da Saúde, a incidência no Brasil tende a diminuir no segundo semestre de 2020

POR QUE ESTAMOS EM QUARENTENA?

Ficar em casa e lavar sempre as mãos ajuda a conter a pandemia

O isolamento físico evita que a covid-19, doença respiratória causada pelo novo coronavírus, avance mais rápido do que os hospitais podem suportar. O risco maior é que os doentes não consigam tratamento adequado – o que já ocorre em alguns lugares. O colapso pode até levar os médicos, pressionados, a ter de escolher quem internar. Com urgência, o sistema hospitalar público e privado requer condições para receber um número cada vez maior de pacientes. Eles precisam de infraestrutura, profissionais preparados e insumos.

Fora tudo isso, quem pode ficar em casa ajuda a proteger trabalhadores da área de saúde, lixeiros, entregadores, atendentes de farmácia e supermercado e outros serviços essenciais. Cidadãos que vivem em situação precária, como os moradores de rua, também.

Atenção: muitos indivíduos têm o vírus sem manifestar a covid-19. Mas são transmissores. A doença é altamente contagiosa e em casos sintomáticos pode ser muito grave e fatal.

*Acompanhe a cobertura completa da pandemia em **bit.ly/coronaestadao**. Não precisa ser assinante. É grátis*

CURTAS

CORRENTE DO BEM

Isolamento social não quer dizer solidão. Vizinhos de condomínios em várias cidades do País têm inventado formas de enfrentar esse período, especialmente difícil para os idosos que vivem sozinhos. As ações de solidariedade incluem providenciais bilhetinhos oferecendo ajuda com compras e outros serviços para os mais velhos.

ECONOMIZE

Como tem muita gente ficando em casa, a tendência é o consumo de água, gás e energia elétrica aumentar bastante. Em momentos assim, tomar banho rápido e apagar a luz de cômodos vazios são exemplos de medidas importantes para evitar sobrecarga nos fornecedores e problemas de abastecimento.

SONO MEU

Problemas para dormir perturbam a rotina de muita gente durante o isolamento. É preciso prestar atenção e procurar ajuda se isso gerar mal-estar constante. A insônia recorrente pode contribuir para ter depressão. Tente não brigar com o relógio biológico e deixe dispositivos luminosos, como o celular, longe da cabeceira.

ESTADÃO expresso
estadaoexpresso@estadao.com

ESTADÃO EXPRESSO
Publicação da **S/A O Estado de S. Paulo**
Seleção de reportagens publicadas no jornal O Estado de S. Paulo

MEDIA LAB ESTADÃO

Diretor de Conteúdo do Mercado Anunciante: Luis Fernando Bovo
MTB nº 26090/SP

Gerente de Publicações: Fernanda Sampaio
Edição: Viviane Zandonadi
Design: Renata Maneschy
Apoio: Fátima Chicarelli

Circulação: sextas-feiras
Tiragem: 150.000 exemplares
Distribuição gratuita – São Paulo (Capital)