



ESTÁDÃO

SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 14 DE MAIO DE 2021

expresso.estadao.com.br

CIÊNCIA & SAÚDE

Protegidos venceremos



A Universidade de São Paulo avaliou o desempenho de mais de 200 tipos de máscara disponíveis no Brasil. Conheça as mais eficazes
PÁGs. 4 e 5

PEQUENA EMPRESA O que fazer para ser mais competitiva e gerar emprego e renda **PÁGs. 2 e 3**

EDUCAÇÃO Vantagens e desafios do cursinho pré-vestibular 100% online **PÁGs. 6**

CULTURA & LAZER Livros infantis ajudam a falar de morte e despedida com crianças **PÁG. 8**

NEGÓCIOS

Perfil: em média, o “novo” consumidor online tem entre 33 a 64 anos e comprou 75% mais em novembro de 2020 do que no mesmo mês do ano anterior



VIRTUALE PRESENCIAL

Canais de comunicação rápida com acesso a produtos e serviços já são uma realidade e isso não vai mudar. WhatsApp, redes sociais e lojas online e físicas continuarão a coexistir de forma integrada. É importante usar as ferramentas tecnológicas para que pontos virtuais e presenciais funcionem em harmonia.



MICRO E PEQUENAS EMPRESAS

As micro e pequenas empresas estão em alta por necessidade e/ou oportunidade. O perfil que dá certo gera emprego e renda, tem propósito e sensibilidade, sabe usar a inovação a favor do negócio e age rapidamente. Muitas, no entanto, fecham por falta de planejamento e gestão. É preciso estudar e se informar para ter e manter uma empresa competitiva e saudável.



INOVAÇÃO

Inovar não precisa ser inventar uma moda – é possível, mas, no dia a dia, significa fazer o que não era realizado antes e obter resultados concretos. Micro e pequenas empresas têm uma dinâmica menos complexa de processos e decisões, se comparada a negócios maiores. Ou seja, elas podem e devem agir de forma mais rápida. Uma planilha de fluxo de caixa para fazer controle ou uma ferramenta que melhora a presença nas redes sociais são exemplos.

PROPÓSITO

As pessoas se importam cada vez mais com a maneira de consumir e as consequências desse consumo. Qual o propósito da sua empresa? O que a mobiliza? O que atrai o público? Qual herança esse negócio deixará para o mundo? Ele contribui para o desenvolvimento local? Fortalece a comunidade? Tudo isso favorece as vendas e atrai consumidores conscientes.

ECONOMIA

O que micro e pequenas empresas precisam saber e fazer para ser competitivas e saudáveis, gerando emprego e renda

Em texto para o *Blog do Empreendedor*, no site do **Estadão**, a consultora do Sebrae-SP Taís Fernanda Camargo Antonio apontou as tendências do empreendedorismo nas quais é preciso prestar atenção, seja por necessidade, seja por oportunidade.

HUMANIZAÇÃO

O que faz o mundo dos negócios ter resultado são as pessoas. Planejamento, processos e inovação devem andar de mãos dadas para que a empresa tenha um atendimento humano pessoalmente ou a distância. A humanização favorece a retenção de clientes. A fim de fortalecer a credibilidade, é preciso conversar com eles e merecer sua confiança.

TENDÊNCIAS DO EMPREENDEDORISMO

Durante a pandemia pequenos empreendedores ganham mercado ao atender bem e rapidamente quem está perto, com produtos frescos e produção por encomenda (sem desperdício)

Segunda dose é fundamental para imunização contra o coronavírus

Prefeitura de São Paulo executa estratégia de busca ativa para população tomar a segunda dose da vacina contra a covid-19

Embora a procura pela vacinação contra a covid-19 esteja avançando no País, muitas pessoas ainda deixam de retornar às Unidades Básicas de Saúde (UBSs) para a aplicação da segunda dose do imunizante. De acordo com dados da Secretaria de Saúde da cidade de São Paulo, apenas na capital mais de 81 mil pessoas não completaram a imunização. No Brasil, estima-se que 1,5 milhão perdeu o prazo entre uma dose e outra.

Para reverter esse índice no município, a Prefeitura executa estratégia de busca ativa junto às UBSs, que utiliza a relação de pessoas cadastradas no sistema de vacinação VaciVida e identifica aquelas que não receberam a segunda dose do imunizante. A partir do cruzamento de informações entre o endereço do munícipe e a unidade mais próxima, os agentes de saúde entram em contato para verificar os motivos da abstenção e ressaltar a importância da vacinação correta.

Segundo imunologistas, as vacinas disponibilizadas no Brasil até o momento são desenvolvidas para aplicação em duas doses. Desse modo, as pessoas que não retornam para completar o ciclo ficam tão expostas ao contágio quanto aquelas que ainda não se vacinaram. Para quem perdeu o prazo, a recomendação é procurar um posto de saúde com urgência.

MENSAGENS, LIGAÇÕES E VISITAS IN LOCO

Para garantir a imunização adequada, a Prefeitura de São Paulo tem se munido de uma rede de comunicação que inclui desde recursos digitais até o atendimento presencial. Além de ligações e alertas enviados automaticamente pelo sistema de cadastro para vacinação, também disponibiliza o aplicativo e-saúdeSP, no qual o usuário pode consultar datas e locais de vacinação e dados de saúde, e, agendar consultas e exames, além de se manter informado sobre o atendimento na cidade.

Para casos mais específicos, a rede municipal realiza os atendimentos de vacinação em domicílio. Desse modo, pessoas que se enquadram no grupo prioritário, mas têm dificuldade de locomoção ou estão acamadas, são atendidas por equipes de saúde em suas residências.

Fotos: Marco Ankosqui



Maria Helena Baldo, 64 anos



Hermenegildo Greco, 72 anos



Maria Lucia Alves dos Santos, 64 anos



Antonio Carlos de Camargo, 64 anos

FRENTES DE ATENDIMENTO

Diariamente, a vacinação na capital é realizada seguindo os critérios de prioridade estabelecidos pelos planos de imunização. Atualmente, a rede de postos conta com as 468 UBSs, mais de 150 postos em outros equipamentos de saúde e espaços públicos e de parceiros, além de 27 megadrive-thrus, que cobrem todas as regiões.

Para o morador da cidade Antonio Carlos de Camargo, de 64 anos, o sistema de drive-thru, em especial, agiliza o processo para os cadastrados, pois permite a imunização para quem passa de carro pelo local. “Eu me cadastrei no site da vacinação e nesta semana recebi o alerta para a vacina. Achei muito bem executado”, destacou ao receber sua dose do imunizante.

Maria Lucia Alves dos Santos, 64, que tam-

bém se vacinou na última semana, aproveitou a ocasião para ressaltar a facilidade do mecanismo de drive-thru e a importância da vacinação. “A vacina é muito importante e deveria ser em massa. Sem ela, está difícil. O drive-thru é muito bom para agilizar as filas dos postos de saúde”, concluiu.

MANTENHA-SE ALERTA

Embora a vacinação contra a covid-19 na cidade de São Paulo esteja em andamento, os órgãos de saúde ressaltam a necessidade de seguir os cuidados básicos de prevenção. Por isso, mesmo quem já tomou a segunda dose da vacina precisa manter os hábitos de usar máscara, lavar as mãos constantemente, garantir o distanciamento social e evitar aglomerações.

APLICAÇÃO DA SEGUNDA DOSE:

Butantan (Coronavac):

28 dias após 1ª dose

AstraZeneca:

12 semanas após 1ª dose

Pfizer:

12 semanas após 1ª dose

DOCUMENTOS PARA SEGUNDA DOSE:

Documento de identificação (CPF)
Comprovante de vacinação (da 1ª dose na cidade de São Paulo)

CIÊNCIA & SAÚDE

CIÊNCIA & SAÚDE

COM

F

Junto com distanciamento físico e higiene das mãos, o uso de máscara é a melhor forma de prevenir a covid-19 enquanto não há vacina para todos. A Universidade de São Paulo avaliou a eficácia de mais de 200 modelos usados no Brasil. Conheça os resultados

Para saber se a população está realmente protegida com as máscaras disponíveis no Brasil, o Instituto de Física da Universidade de São Paulo (IF-USP) avaliou a eficácia de 227 modelos.

O estudo teve o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e foi coordenado pelo professor Paulo Artaxo, do IF-USP. Os resultados da pesquisa foram publicados na revista *Aerosol Science and Technology*. As informações são da Agência Fapesp.

Com reportagem de Karina Toledo, Agência Fapesp

Para ler o artigo "Filtration efficiency of a large set of COVID-19 face masks commonly used in Brazil", acesse: bit.ly/melhor-mascara-USP



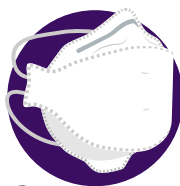
I

COMO FOI FEITO O TESTE?

Os cientistas utilizaram um equipamento que produz, a partir de uma solução de cloreto de sódio, partículas de aerossol de tamanho controlado – 100 nanômetros. O SARS-CoV-2 (novo coronavírus) tem aproximadamente 120 nanômetros

O jato de aerossol foi lançado no ar. Os cientistas mediram a concentração de partículas antes e depois da máscara

QUAIS MÁSCARAS PROTEGEM MAIS?



1º

Máscaracirúrgicae máscara do tipo PFF2/N95

Ambas são de uso profissional e certificadas. Nos testes, elas conseguiram filtrar entre 90% e 98% das partículas de aerossol



2º

Máscaras de TNT

São feitas de polipropileno, um tipo de plástico, e vendidas em farmácia. Sua eficiência variou de 80% a 90%



3º

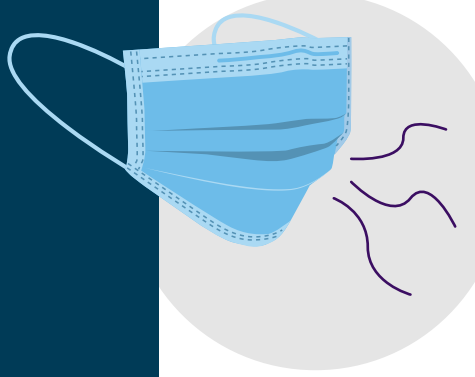
Máscara de tecido*

Há modelos de algodão e materiais sintéticos, como lycra e microfibras. Nos testes, a eficiência de filtração variou entre 15% e 70%, com média de 40%

* veja ao lado informações detalhadas sobre máscaras de tecido, materiais utilizados e dados de eficácia



- ▶ Máscaras com costura no meio protegem menos, porque a máquina faz furos no tecido que aumentam a passagem de ar
- ▶ A presença de um clipe nasal, que ajuda a fixar a máscara no rosto, aumenta consideravelmente a filtragem, pelo melhor ajuste no rosto
- ▶ Algumas máscaras de tecido são feitas de fibras metálicas, como níquel e cobre, que inativam o vírus e por isso protegem mais
- ▶ Há ainda modelos de material eletricamente carregado, que aumenta a retenção das partículas
- ▶ Em todos os casos, a eficiência diminui com a lavagem, pois há desgaste do material
- ▶ Máscaras de algodão de duas camadas filtram mais que as feitas com apenas uma
- ▶ Máscaras de algodão de três camadas filtram mais que as feitas com duas ou uma, mas a chamada respirabilidade diminui bastante



RESPIRAR É PRECISO

Uma das novidades do estudo foi avaliar a chamada respirabilidade das máscaras, ou seja, a resistência do material à passagem de ar. As de TNT e de algodão foram as melhores nesse quesito. Já as do tipo PFF2/N95 não se mostraram tão confortáveis. Mas a pior foi uma feita com papel. “Esse é um aspecto importante, porque se a pessoa não aguenta ficar nem cinco minutos com a máscara, não adianta nada”, diz o professor Paulo Artaxo, do IF-USP.



IMPORTANTE

Os autores do artigo destacam que, embora com eficiência variável, **todas as máscaras ajudam a reduzir a propagação do novo coronavírus** e seu uso – associado ao distanciamento social – é fundamental no controle da pandemia. **Eles afirmam ainda que o ideal seria a produção em massa de máscaras do tipo PFF2/N95 para distribuir gratuitamente à população** – algo que “deveria ser considerado em futuras pandemias”.

Está comprovado que a principal forma de contaminação é pelo ar e usar máscaras o tempo inteiro é uma das melhores estratégias de prevenção, assim como manter janelas e portas abertas para ventilar os ambientes o máximo possível

Paulo Artaxo,
professor no
Instituto de Física
da Universidade
de São Paulo

O QUE SABEMOS

- A transmissão do novo coronavírus ocorre principalmente quando há inalação de gotículas de saliva e secreções respiratórias suspensas no ar
- Usar máscaras, lavar as mãos e manter o distanciamento social são as formas mais eficazes de prevenir a covid-19 enquanto não há vacina para todos
- Nos testes do IF-USP, as máscaras cirúrgicas e as do tipo PFF2/N95 – ambas de uso profissional e certificadas –, conseguiram filtrar entre 90% e 98% das partículas de aerossol. Foi o melhor desempenho

Como usar a máscara PFF2



- ▶ Modelo com melhor desempenho em testes de filtragem não tem elásticos que prendem nas orelhas e não pode ter vazamento de ar
- ▶ A máscara PFF2 tem elásticos presos à cabeça, garantindo uma melhor vedação
- ▶ A filtragem é feita de duas maneiras: mecânica e eletrostática
- ▶ Na mecânica, as partículas ficam presas nas fibras da máscara
- ▶ Na eletrostática, fibras com cargas elétricas atraem as partículas que escapam da mecânica
- ▶ Reuso: a máscara deve ficar no local arejado por, no mínimo, três dias
- ▶ Cuidado: a máscara não deve ser lavada nem higienizada com álcool

Para colocar



1. higienize as mãos antes de colocar a máscara



2. ajuste os elásticos no pescoço e na cabeça. Não cruze os elásticos



3. acerte o clipe nasal para a máscara ficar bem encaixada



4. faça o teste de vedação: faça uma concha com as duas mãos, inspire e expire. Não pode ter vazamento de ar



5. assim como as demais máscaras, evite tocá-la durante o uso

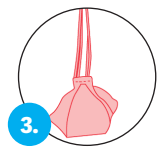
Para retirar



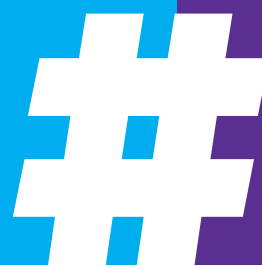
1. Higienize as mãos



2. Puxe os elásticos para cima e para frente sem tocar a parte interna da máscara



3. Coloque a máscara pendurada em um local seco e arejado



Exames simulados devem ser impressos, para que o aluno pratique e treine da mesma forma que ocorrerá no dia da prova

EDUCAÇÃO

CURSINHO

ONLINE

Pré-vestibular digital tem vantagens e armadilhas; veja oito dicas de estudo a distância na preparação para as provas mais concorridas

Conhecidos por suas salas grandes e cheias, os cursinhos pré-vestibular de repente tiveram de se adaptar ao modelo online. Desde o ano passado, as aulas entraram nas telas dos computadores e cada um foi para a sua casa. Teve aluno que não gostou, mas também há os que se descobriram nesse formato. Para atender a esse último grupo, tradicionais escolas de São Paulo criaram cursos totalmente online, que vão continuar mesmo quando a pandemia acabar.

VANTAGENS

- menos tempo em trânsito; o dia tende a "render mais"
- horários flexíveis
- possibilidade de rever as aulas arquivadas em plataformas digitais
- oportunidade de estudo para quem mora longe, está em outra cidade e fora do Brasil

DESAFIOS

- concentrar-se nas aulas sem professores e colegas por perto
- manter a disciplina de estudos até nas matérias mais difíceis
- não acumular estudos; deixar para estudar depois e ver Netflix agora? Melhor não



Controle remoto

O modelo 100% a distância já está em operação em cursinhos como Poliedro, Anglo e Etapa. Na hora da matrícula, o estudante escolhe uma das duas modalidades, presencial ou online. Enquanto São Paulo estiver na fase vermelha da pandemia, as classes físicas não podem receber mais de um terço da turma. Assim, alunos do presencial frequentam as aulas em sistema de rodízio e fazem uma parte do curso remotamente. Já os que escolheram o formato virtual não devem pisar no cursinho até o fim de 2021.

DICAS

Tenha horário e local de estudo.

Você pode optar por assistir aulas ao vivo (quando houver essa modalidade) ou ver os vídeos depois. Estabeleça horários e esforce-se para cumprir todos eles. Defina um local específico para estudar e, se der, longe de qualquer distração.

Cuidado com a armadilha.

A chance de ver depois a explicação de uma matéria pode fazer com que você perca o foco enquanto assiste. Mas a concentração determina a aprendizagem. Seja ao vivo, seja gravado, encare a chance como se fosse a única.

Acelerou, mas nem tanto.

Acelerar vídeos para dar conta das matérias em menos tempo é tentador, mas só cumprir tabela não adianta. Siga a velocidade normal, sem comprometer o aprendizado.

Exercícios sempre.

Para avaliar se está entendendo a matéria, faça exercícios regularmente. Anote as dúvidas e leve-as para os professores em plantões virtuais.

Divida bem as disciplinas.

É comum que os alunos prefiram estudar primeiro as matérias com as quais têm mais afinidade. Não deixe de lado as difíceis, reserve tempo para elas.

Papel.

Avalie a necessidade de pegar em livros e apostilas. Alguns estudantes aprendem melhor grifando no papel. Se for este o caso, solicite ao cursinho materiais impressos.

Concentração.

Se o celular desconcentra, deixe-o longe ou desligado. Na hora de estudar, desative notificações no aparelho e no computador também.

Turma.

Colegas de turma ajudam a enfrentar problemas, criam espaços de debate e tiram dúvidas. Grupos de WhatsApp, reuniões em vídeo e na própria plataforma do cursinho são pontos de encontro.

Na cozinha, aramados, móveis multiuso, armários com possibilidade de acomodar eletrodomésticos de forma embutida e diversas prateleiras ajudam a criar espaço onde não tem

CASA

REFORMA E CONSTRUÇÃO

DICAS PARA APARTAMENTOS PEQUENOS

O mercado imobiliário tem oferecido unidades cada vez mais compactas e que 'cabem no bolso'. O desafio é decorar



“A principal característica da cozinha americana é a flexibilidade: uma parede é aberta para a sala, sempre prezando a melhor circulação, o fácil acesso aos eletrodomésticos e a fluidez”

Juliana Doria, do escritório Mouve Arquitetura

Nos espaços reduzidos, uma decoração inteligente é fundamental. Para aproveitar melhor os cômodos pequenos e deixar a casa charmosa, separamos dicas e truques que cada morador adapta como puder e quiser.

Tons neutros e claros

São ideais porque refletem a luz, ampliando visualmente o espaço de um cômodo. Para intensificar ainda mais o resultado, há tintas especiais, de efeito luminoso. Um exemplo é a Decora Luz & Espaço, da fabricante Coral.

Espelhos

Eles também proporcionam a

sensação de amplitude e permitem mais iluminação ao ambiente. O maior desafio é a colocação de forma adequada, já que o objeto sempre vai refletir algum ponto da casa.

Portas de correr

As portas de correr ficam lindas. Elas dividem ambientes com um toque extra de charme. Procure por tons claros que combinem com os móveis e a parede.

Móveis multifuncionais

Na cozinha, a bancada vira mesa. Nos quartos, a cama pode ser baú para guardar roupas de cama e toalhas. A cabeceira com escrivaninha é outra boa opção.

Paredes bem aproveitadas

Nichos e prateleiras servem de decoração e suspendem objetos, como livros. Outra opção é fazer uma parede inteira de armários, para deixar mais espaço livre na casa. Por fim, para ampliar ambientes, uma sugestão é derrubá-las.

Ambientes dois em um

O mais comum é a cozinha americana. A ideia é ter menos barreiras e uma circulação mais confortável.

Móveis planejados

Em alguns casos, pode ser uma boa fazer tudo sob medida com um profissional de confiança.

Minicozinhas

Para resolver problemas de circulação, sensação de aperto e espaço reduzido, uma solução é integrar sala e cozinha

COZINHA AMERICANA

A junção com a sala de estar permite aproveitar melhor o espaço e melhorar a circulação

ELETRODOMÉSTICOS

Eles têm um papel fundamental em ambientes menores. O ideal é optar por modelos mais compactos ou com multifunção, como por exemplo um forno que também é microondas

ARMÁRIOS

Esses móveis, bem pensados e arrumados, ajudam na organização dos utensílios e condimentos mais usados no dia a dia

BANCADA ÚNICA

A bancada única integrada da cozinha à área de serviço amplia o ambiente e dá a sensação de extensão

ACABAMENTOS

Os acabamentos devem ter alguma conexão com os da sala. Quanto maior a sensação de uniformidade, mais harmoniosa a cozinha

ESTILO

As possibilidades são muitas e dependem do perfil do morador

Funcional: aproveita cada espaço com bancadas, marcenaria sob medida e diferentes utensílios

Leve: tem marcenaria aberta, circulação livre e um balcão para refeições

CHEIROS

Um dos cuidados mais importantes é instalar uma boa coifa ou, se não der, pelo menos um exaustor ou depurador de ar. Por ser uma área integrada com a sala, o cheiro e a gordura exalada no preparo dos alimentos podem incomodar.

CULTURA & LAZER



Destaque do streaming: a segunda temporada de 'Lupin', série em que carismático Omar Sy interpreta um ladrão charmoso, estreia no dia 11 de junho na Netflix

PARA CRIANÇAS

LIVROS SOBRE DESPEDIDAS E SAUDADES

O 'Estadão' selecionou dez títulos para iniciar ou aprofundar a conversa sobre morte com os filhos



PODE CHORAR, CORAÇÃO, MAS FIQUE INTEIRO

Autor: Glenn Ringtved

Ilustrações: Charlotte Pardi

Tradução: Caetano Galindo

Editora: Companhia das Letrinhas

32 págs.; R\$ 40

Retrata de forma poética a despedida de uma avó e seus netos e reforça a importância e a beleza de dizer adeus a quem amamos quando a morte chega.



INFINITOS

Autor: Leo Cunha

Ilustrações: Alexandre Rampazo

Editora: Melhoramentos

36 págs.; R\$ 40; R\$ 30 o e-book

Uma garotinha que adora a avó quer entender o símbolo de infinito que ela traz sob a cabeleira branca. Sua busca continua quando a avó se vai e a saudade aperta.



A CABINE TELEFÔNICA DO SR. HIROTA

Autora: Heather Smith

Ilustrações: Rachel Wada

Tradução: Lua Dantas

Editora: Melhoramentos

40 págs.; R\$ 35; R\$ 23 o e-book

Naquela cidade no Japão, uma grande onda chegou e muitos morreram. Para falar com a filha levada pelo mar, o sr. Hirota faz uma cabine telefônica. Nela, o pequeno Makio também começa a elaborar o luto da partida do pai.



A COISA BRUTAMONTES

Autora: Renata Penzani

Ilustrações: Ricardo Alarcão

Editora: Cepe

44 págs.; R\$ 40; R\$ 10 o e-book

Como um menininho lida com a morte? Há um lugar de criança e outro de velho? A infância acaba? Perto e longe são palavras desconhecidas? O que que é gostar?



IRIS - UMA DESPEDIDA

Autora: Gudrun Mebs

Ilustrações: Beatriz Martín Vidal

Tradução: Daniel Bonomo

Editora: Pulo do Gato

80 págs.; R\$ 42

Íris está gravemente doente e precisa ser hospitalizada. A rotina da família se transforma e a irmã mais nova narra os sentimentos e aflições de todos.



HARVEY - COMO ME TORNEI INVISÍVEL

Autor: Hervé Bouchard

Ilustrações: Janice Nadeau

Tradução: Luciano Machado

Editora: Pulo do Gato

168 págs.; R\$ 46

Harvey vê sua vida virar de cabeça para baixo quando toma conhecimento da morte do pai. Invaso por um sentimento desolador, ele se refugia em um mundo de fantasia. É uma novela gráfica sensível e realista.



VAZIO

Autora: Anna Llenas

Editora: Salamandra

84 págs.; R\$ 51

Era uma vez uma garota que começa a sentir um vazio e tenta preenchê-lo, até que descobre uma forma de transformar essa tristeza em algo mais. É um livro sobre como lidar com as perdas.



A DOBRADURA DO SAMURAI

Autor: Ilan Brenman

Ilustrações: Alex Herrerías

Moderna

39 págs.; R\$ 49

Mitio gostava de ver seu pai Massao Kazuo fazer a dobradura tsuru, que representa o grou, ave da saúde e da fortuna. Bom observador, Mitio virou especialista no origami. Até o dia em que seu pai adoece e ele resolve dobrar mil tsurus para tentar salvá-lo.



MENINA NINA

Autor e ilustrador: Ziraldo

Editora: Melhoramentos

40 págs.; R\$ 49; R\$ 33 o e-book

O livro sobre a relação de Nina com sua avó sonda os mistérios da vida e da morte e fala sobre a dor de um modo delicado e cheio de esperança.



O CHAMADO DO MONSTRO

Autor: Patrick Ness

Editora: Ática

216 págs.; R\$ 54,90

Indicado para crianças maiores, este livro deu origem ao filme *Sete Minutos Antes da Meia-Noite*. Trata-se da história de Conor que, desde que sua mãe adoeceu, tem um pesadelo horrível. Por isso, quando um monstro surge no quarto, ele não se abala.

Com reportagem de Maria Fernanda Rodrigues, *O Estado de S. Paulo*