

# CORONAVÍRUS

## Dicas de segurança

### O QUE PODE E O QUE NÃO PODE NO PERÍODO DE PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou lenço descartável. Evite usar as mãos e, se usá-las, lembre-se de lavá-las com água e sabão. Se utilizar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos;



- Utilize lenço descartável para limpar o nariz;

- Evite tocar os olhos, nariz e boca;



- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos e escovas de dente.

- Lave as mãos por, pelo menos 20 segundos, com água e sabão ou use álcool em gel;



- Evite locais com aglomeração de pessoas;



- Não realize deslocamentos e viagens enquanto estiver doente;

## PERIGO

- Encostar as mãos no rosto antes de lavá-las;

- Cumprimentar com beijos no rosto, com abraços ou aperto de mãos;

- Aglomeração;

- Ficar muito próximo de alguém desconhecido, mesmo que seja por um período curto de tempo;

- Eventos em estádios, shows, teatros e igrejas;

- Coletivos lotados (trem, ônibus, metrô, van e lotada);

- Viagem de avião, por ser longa, na maioria das vezes. O risco de exposição aumenta;

- Contato com pessoas que estiveram fora do país neste período de pandemia;

- Contato com alguém que teve diagnóstico positivo de Covid-19.



## Casal descobre afinidade com a música na oficina de coral

Pág. 5



### Agentes do CDB amenizam clima de medo da população com o novo coronavírus

Pág. 7



### Aposentado aprende a valorizar a vida através de conselho de agente

Pág. 6



# Psicóloga diz que aulas on-line geram efeito terapêutico



A psicóloga Camila Fonte Cavalheiro, 41 anos, comparou as aulas on-line das oficinas do Programa Cultura de Direitos a um efeito terapêutico, pois proporcionam benefícios para os alunos. Aluna da oficina de coral, Camila lembra que o ideal são as aulas presenciais, mas a aglomeração deve ser evitada para evitar a contágio pela Covid-19. Camila elogiou a iniciativa da prefeitura em manter as aulas durante a pandemia, gerando a interação necessária entre alunos e professores.

“As aulas on-line foram uma medida necessária. Não se perde a dinâmica. O importante era continuar fazendo a

atividade que a gente gosta. As aulas virtuais resolveram a situação e ajudaram a manter o interesse dos alunos. Quem canta seus males espanta. Nesse momento de isolamento é fundamental interagir e fazer o que se gosta”, enfatizou.

Camila Fonte disse que um dos pontos altos das oficinas é o nível dos professores e dos coordenadores.

“A Belle (Nunes) é uma professora (da oficina de canto) comprometida, profissional, alegre e se doa de uma forma que todo mundo adora. Ela tem o dom de fazer você querer, mesmo

quando você não quer. Ela é incrível”, comentou.

A psicóloga lembrou que as oficinas são importantes para a população, pois ajudam a elevar o nível cultural de todos.

“As grandes cidades valorizam essas oficinas de cultura. A Prefeitura de Maricá está proporcionando isso para a sua população. A interação entre os alunos é maravilhosa. Adolescentes e idosos se misturam nas turmas. Todos somam para manter o alto nível. É uma boa oportunidade de conhecermos a arte, com conteúdo de qualidade”, revela.

## EXPEDIENTE:

Jornal Programa Cultura de Direitos - uma publicação Secretaria de Participação Social, Direitos Humanos e Mulher e da Casa da Cultura Centro de Formação Artística e Cultural da Baixada Fluminense/ CNPJ 36.446.029/0001-49./ Termo de Colaboração nº 01/2018/Termo Aditivo nº 01/2020 / Endereço da Sede do Programa: Rua Pereira Neves, 247, Centro, Maricá - Jornalista: Marcos Galvão RP: 17.356-RJ \ Textos: Edir Lima 17.515 JP / Assessor de Comunicação: Sergio Henrique/ Diagramador: Alexandre Campos/ Fotografia: arquivos do programa e da secretaria, Alexandre Campos e Fernando Henrique Marins / Impressão: C.W.V. Gráfica Editora e Bazar Eireli/ CNPJ 73.668.675/0001-87/ Rodovia Amaral Peixoto, KM 136, nº 125, Loja 01, Aquarius, Cabo Frio, CEP 28.927-000/ Inscrição Municipal 10033568/ Tiragem 50.000 (cinquenta mil).

# Para Eric, agentes do CDB são muito bem preparados para confortar as famílias



O servidor da Marinha Mercante Eric Marlon, 35 anos, morador de Itaipuaçu, ficou assustado quando soube que seu compadre estava com a Covid-19, o novo coronavírus. Para piorar, o filho apresentou sintomas da doença uma semana depois. O medo tomou conta da família, mas as orientações que recebeu dos agentes do Comitê de Defesa dos Bairros (CDB) foram fundamentais para amenizar o clima de preocupação.

“Foram duas semanas de muita tensão. Todo mundo preocupado e espantado com o número crescente de vítimas mortais dessa doença. Os agentes trabalham muito na prevenção, mas são preparados para confortar a família nessa fase de recuperação. Eles transmitem uma energia muito boa, fazendo com que a família acredite na plena recuperação de quem está

doente”, comentou o servidor.

Eric Marlon chama a atenção para as orientações dos agentes na retomada das atividades econômicas. Segundo ele, os cuidados básicos não podem ser deixados de lado após o isolamento social.

“Eles batem muito na tecla de que as pessoas devem se preocupar com os cuidados básicos: lavar as mãos, usar máscara, álcool em gel e evitar aglomerações. Os agentes conscientizam os trabalhadores sobre a importância do cumprimento de regras e orientações rígidas de autoridades sanitárias na volta de suas atividades. A população de Maricá está sendo muito bem assistida pelos agentes do CDB”, elogiou.

O servidor acredita que o período pós-pandemia será encarado com outro olhar pela humanidade.

“Estamos falando de mudança de comportamento e segurança para a saúde de todos. Provavelmente, as pessoas vão mudar muito de comportamento em relação à higienização no dia a dia, em casa e no trabalho. O resultado disso será o melhor possível”, diz, otimista..

”**Foram duas semanas de muita tensão. Todo mundo preocupado e espantado com o número crescente de vítimas mortais dessa doença**”

# José Maurício se emociona ao lembrar de orientações de agente



O aposentado José Maurício, 63, morador de Itaipuaçu, nunca abriu mão de suas caminhadas e atividades físicas diárias. Até mesmo no início da pandemia do coronavírus, foi preciso uma conversa com um dos agentes do Comitê de Defesa dos Bairros para ele se conscientizar sobre a importância de ficar em casa para evitar a contaminação pelo Covid-19.

“Sou uma pessoa muito ativa. Gosto de caminhar e correr pelas ruas todos os dias. No início, eu não levei a sério toda essa confusão por conta do coronavírus. Um dia, durante uma caminhada, um dos agentes pediu para falar comigo. Pensei em não parar, mas o semblante de preocupação do agente me chamou a atenção e resolvi ouvir. Foi o bastante para eu abrir meus olhos”, lembrou.

José Maurício contou que o agente mostrou a ele o perigo que estava correndo com a caminhada, sem uso de máscara e o contato com outras pessoas na rua.

“Fique em casa. Tudo isso vai passar em breve”

“Foi uma conversa inesquecível. Parecia um filho chamando a atenção do pai. Fico até emocionado em lembrar. Não sabia do risco que estava correndo. Até porque sou do grupo de risco. Hoje, alerta outras pessoas com aquelas mesmas palavras que recebi do agente: tenha amor à vida e

de sua família. Fique em casa. Tudo isso vai passar em breve”, exaltou.

O aposentado acrescenta que a pandemia trouxe mais humanização. Segundo José Maurício, as pessoas passaram a ajudar uns aos outros e a família passou a ser o ponto mais importante na vida do cidadão.

“A vida primeiro, depois, os amigos e conhecidos. Nós passamos a ir ao supermercado para os vizinhos. As pessoas ficaram mais solidárias. Muitos de nós vão querer ficar em casa depois que a pandemia passar. Quando a gente se estrutura para trabalhar de casa, temos melhor desempenho e conseguimos entregar mais resultado. Melhor do que isso é dar atenção à nossa família”, avaliou.

# FAMÍLIA PROTEGIDA após orientações do CDB



A dona de casa Norma Sueli da Silva, 58 anos, moradora do Parque Eldorado, no Centro, conta que viveu um pesadelo quando o irmão contraiu a Covid-19. Além de se preocupar com a recuperação dele, ela só pensava na mãe, que tem 90 anos. A visita de um agente do Comitê de Defesa dos Bairros (CDB) mudou a rotina da sua casa.

“Fiquei perdida quando soube que minha mãe, por ser idosa, estaria no grupo de risco. Procurei saber sobre os cuidados que eu deveria ter e o CDB me ajudou muito nessa fase. E ainda tenho uma filha de 14 anos para cuidar. Graças aos agentes, providenciei todos os cuidados em casa, com relação à higienização, comprei máscara, álcool

em gel e evitei que minha mãe saísse à rua. Nessas horas, ficar em casa é essencial para a saúde”, disse, aliviada.

Norma Sueli ressaltou que a pandemia colocou em evidência a desigualdade social no País, mostrando que os mais vulneráveis e desassistidos fazem parte de um grupo mais vulnerável à doença.

“Mas também tem o lado bom. Os agentes do CDB são pessoas que ajudam e alertam a população sobre a prevenção da doença, o que devem fazer em caso de contrair a Covid-19 e outras doenças, qual o caminho para o tratamento. Isso, sem falar em outras questões do bairro e da cidade. Esse projeto é um exemplo de que a Prefeitura de Maricá prioriza a

“Os agentes do CDB são pessoas que ajudam e alertam a população”

saúde de sua população”, analisou.

A dona de casa lembra que a missão dos agentes vai além da pandemia.

“Quando recebemos os agentes do CDB em casa, já sabemos que teremos os problemas da rua e do bairro resolvidos logo. Eles apuram e levam os problemas para a prefeitura tomar as providências. É uma prestação de serviço muito importante para a população, apontou.

# Artesã elogia estratégia dos agentes para a retomada da economia



Rosimere Dani Simões, 58 anos, moradora do bairro de Cordeirinho, sentiu no bolso o resultado da pandemia do novo coronavírus. A artesã conta que o isolamento social, que considera fundamental no momento, prejudicou suas vendas e a produção.

“Com o comércio fechado e as regras do isolamento social, as vendas foram muito prejudicadas. Dependo também muito de material para trabalhar. Por conta disso saio muito na rua. Mas temos que fazer a nossa parte e evitar a aglomeração. Vamos superar isso em breve”, acredita.

A volta à normalidade poderia ser uma das preocupações da artesã. Mas Rosimere contou que os agentes do Comitê de Defesa dos Bairros (CDB) fazem um trabalho que vai além da prevenção.

moradores sobre a retomada da vida normal na cidade, tentando evitar a aglomeração. Quando as autoridades liberarem o comércio, temos que ter calma. A aglomeração é um prato cheio para o coronavírus. Felizmente, a população recebe bem e ouve as orientações dos agentes”, garantiu.

Rosimere lembra que, em apenas algumas semanas, tudo mudou com a chegada da pandemia. A moradora de Cordeirinho ressaltou que a Covid-19 ensinará o homem a resgatar valores esquecidos com o tempo.

“Cancelamos encontros familiares e sociais, implementamos o isolamento, houve aumento do desemprego, estocamos itens essenciais, abandonamos planos de viagens e transformamos as nossas casas em escritório. O mundo se transformou e se isolou numa velocidade nunca vista. Precisamos tirar proveito disso,

melhorando nossa relação com o próximo, valorizando a natureza e o bem estar da humanidade”, frisou.



# Bruno e Andrea aprovam método de aulas pela Internet



O isolamento social levou a direção do Programa Cultura de Direitos a implementar aulas on-line das oficinas. A iniciativa agradou em cheio os alunos, que ficaram preocupados com a possibilidade de ficar sem as atividades por causa do coronavírus. O casal Andrea Cavaleiro, advogada, 49 anos, e Bruno Cesar, padeiro, 31, que fazem parte da oficina de coral, elogiaram a medida.

“Apesar do isolamento social, a interação durante as aulas é a melhor possível. A professora Belle Nunes é muito qualificada e estimula os alunos a se dedicarem cada vez mais. Sentimos falta das aulas presenciais, mas as aulas on-line são ótimas”, comentou Andrea.

“A metodologia de ensino dá a impressão que você não está excluído por conta do isolamento. Os professores dão dicas importantes. A gente treina em casa e as

coisas evoluem”, explicou Bruno, que ainda é aluno da oficina de violino. “Maravilhoso. Comprei um violino recentemente para me dedicar ainda mais.”

Andrea Cavaleiro chama a atenção para o momento que o mundo vive:

“A natureza foi a maior beneficiada com esse isolamento social. Menos pessoas e atividades nas ruas, menos poluição. No isolamento, as pessoas conseguem pensar melhor e ter mais consciência do que fazem, do mundo em volta. Têm tempo para isso. A maioria das pessoas tenta construir alguma coisa melhor”, comentou a advogada, que lamentou a morte de uma tia por Covid-19.

“Ela tinha 70 anos. Foi diagnosticada com o coronavírus, ficou 15 dias entubada e não resistiu”, lamentou, com tristeza.

Bruno lembra que as oficinas do Programa Cultura de Direitos transformaram sua

vida.

“Morava no Rio de Janeiro e nunca tive contato com a música. Com poucos dias morando em Maricá, descobri as oficinas de cultura. A Andrea se interessou também e nos matriculamos na oficina de coral. Alguns dias depois, assisti uma aula de violino. Foi paixão à primeira vista”, comparou.

Andrea vai além. Segundo ela, as oficinas do Programa Cultura de Direitos ajudam a descobrir novos talentos e geram oportunidades para crianças, adolescentes e adultos.

“São importantes na socialização, curam depressão e até ocupam a vida de idosos e desempregados. E tudo isso é de graça. A população de Maricá agradece a iniciativa”, elogiou.