



Guia de Combate ao **Coronavírus**

simples ações para salvar vidas





Introdução

Olá amigos,

Vivemos em um momento crítico da humanidade, uma pandemia jamais vista, e este é o momento onde cada pessoa pode ser decisiva para combater o **Coronavírus (Covid-19)**, salvando assim milhões de vidas.

Ao longo dos anos, mudamos a vida de milhares de pessoas com nossos serviços e sempre buscamos capacitar nossos seguidores a **fazerem o bem, do seu jeito**. E agora, mais do que nunca, este propósito torna-se real pois a vida de milhões de pessoas e o futuro do planeta, passa pelas mãos de cada um de nós.

Mudar o mundo parece algo grande e impossível mas é uma meta que começa pequena, com uma pessoa ajudando a outra. E a melhor forma de ajudar o próximo agora, é fazendo **pequenas ações na sua rotina**.

Nas próximas páginas, listamos algumas ações para você manter sua família segura e evitar a multiplicação do vírus. O futuro da humanidade está em nossas mãos e **juntos, à distância, vamos vencer**  

Leandro Pato

CEO Solar Social



1. Fique em Casa

Ao ficar na sua casa, você evita contrair o vírus e transmitir se estiver infectado(a).

Aproveite o tempo para refletir sobre sua vida e planejar seu futuro. Cuidar do seu corpo, mente e espírito, adotando novos hábitos como oração, gratidão, meditação, exercícios físicos, ouvir podcasts, ler livros, tocar instrumentos, entre outros. Esta é uma ótima oportunidade também para estar com sua família, algo raro hoje em dia, e passar bons momentos com ela, contando histórias, assistindo filmes, jogando games, etc.

Sugestões

- **Treine em Casa Smart Fit:** Vídeos com exercícios para se fazer em casa. [Acessar](#)
- **Cresça 1% ao Dia:** Livro do Fernão Battistoni com hábitos de 100 pessoas de sucesso. [Acessar](#)
- **No Brain No Gain:** Podcast do Wesley Barbosa com dicas de saúde e produtividade. [Acessar](#)
- **Telecine:** Todos os canais de filmes estão gratuitos neste período
- **Netflix:** Streaming de vídeos com milhares de filmes e séries



2. Home Office

Trabalhando da sua casa, você mantém sua vida e de outros em segurança.

O Home Office é uma ótima opção para que muitas empresas mantenha seus funcionários em segurança e mantenha suas operações. Hoje em dia, com o avanço da internet, cada vez mais tem ficado fácil trabalhar de forma online, remota e compartilhada através de ferramentas como Google Drive, Trello e Evernote, além de programas de comunicação como Skype, Google Hangouts, Slack e o próprio WhatsApp.

Trabalhar em casa parece fácil mas tem muitos desafios. É preciso ter disciplina, evitar distrações e criar uma rotina com horários para começar e parar o trabalho. Se vestir como se fosse até o seu escritório é importante também, principalmente se você fizer reuniões em vídeo com seus clientes.

Sugestões

- **Pequenas Empresas & Grandes Negócios:** Matéria sobre home office. [Acessar](#)
- **Alan Santiago/Kenoby:** Post com diversas dicas sobre home office. [Acessar](#)



3. Higienização

Lave as mãos com água e sabão ou álcool gel frequentemente.

Uma das principais armas para combater e evitar a transmissão do coronavírus, e de outros vírus, é a velha conhecida de todos: a higiene. Por isso, o Ministério da Saúde publicou uma série de recomendações, como:

Lavar as mãos depois de: Tossir ou espirrar; Antes, durante e depois de preparar alimentos; Antes de comer; Depois de usar o banheiro; Quando estiver com as mãos sujas; Quando cuidar de alguém doente; Depois de lidar com animais, entre outros. Também é importante não compartilhar objetos pessoais, cobrir o nariz e a boca ao tossir, com a parte interna do cotovelo, e manter os ambientes da sua casa bem ventilados.

Referências

- **Ministério da Saúde:** Informações sobre o coronavírus. [Site](#), [Blog](#)



4. Cuidado ao Sair

Evite ao máximo sair de casa, mas caso precise, tome certos cuidados.

Muitos serviços básicos de alimentação e saúde como farmácias, supermercados e restaurantes estão trabalhando com deliverys, para evitar que você saia da sua residência, sendo a opção mais segura. Mas caso seja necessário sair do seu lar, é de grande importância tomar cuidados ao sair e retornar.

Se estiver com gripe ou tosse, coloque máscara antes de sair. Evite utilizar transporte público. Leve lenços descartáveis para tocar em superfícies. Utilize a parte interna do cotovelo para cobrir boca/nariz ao tossir e espirrar. Mantenha distância das pessoas. Não toque a mão no rosto antes de higienizar as mãos, etc.

Quando voltar, não toque em nada antes de se higienizar. Tire os sapatos, coloque a roupa diretamente no cesto de roupas e tome banho. Limpe o celular, óculos e embalagens que trouxer de fora com álcool, etc.

Referências

- **Carol Mello/Milclean:** Post da CEO de uma empresa especializada em higienização. [Acessar](#)
- **Portal R7:** Matéria com diversas medidas de segurança do coronavírus. [Acessar](#)



5. Seja Solidário

Neste momento, pequenas atitudes farão a diferença.

Em um período delicado como este, pequenos gestos de solidariedade ajudarão muitas pessoas. Se você precisar ir para um supermercado ou farmácia, veja se seus vizinhos, principalmente os do grupo de risco (idosos, cardíacos, pessoas especiais...) querem que você faça uma compra para eles. E busque comprar em pequenos estabelecimentos, pois a pandemia levará muitas lojas à falência, principalmente as menores.

Por conta da pandemia, muitas ONGs e Instituições de Caridade estão sendo afetadas, uma vez que tem suas atividades suspensas. Mais do que nunca, é uma boa época para conhecer projetos sociais de forma online e contribuir remotamente, de várias maneiras. Em nosso site, temos várias opções: solarsocial.net

Você também pode ser um(a) voluntário(a) de comunicação da Solar Social neste momento, nos ajudando a criar e divulgar conteúdos que possam conscientizar a população sobre o coronavírus, [clikando aqui](#).

Por fim, nossa parceira AXA, uma das maiores seguradoras do mundo, através de seu fundo de pesquisas, reforçou seu apoio para um dos Institutos que estão mais avançados a encontrar respostas para combater a epidemia da COVID-19. E você pode ajudar a ampliar as pesquisas, fazendo uma doação [neste link](#).



6. Informe-se

Estamos sendo bombardeados de notícias verdadeiras e falsas

Neste período de pandemia, é importante manter-se informado sobre a situação do coronavírus, mas da maneira correta. Reserve momentos do seu dia para acompanhar as notícias e busque fontes confiáveis. Não fique o dia inteiro vendo mensagens de WhatsApp e memes, pois assim você ficará apreensivo(a) e pode até ficar doente por conta disso. Cuidado redobrado também com links e notícias suspeitas, pois muitas pessoas estão aproveitando esta crise para aplicar golpes. Na dúvida, busque no Google.

Procure visualizar notícias positivas nesta época, para se informar, aprender, aumentar sua autoestima, ter forças e sabedoria para enfrentar este momento.

Sugestões

- **Projeto Pulso:** Artigos com ações dos maiores festivais do mundo para combater o vírus. [Acessar](#)
- **Razões para Acreditar:** Maior site de conteúdo positivo e boas notícias do Brasil. [Acessar](#)
- **Ribon:** APP com notícias solidárias onde você ganha moedas para fazer doações. [Acessar](#)



Guia de Combate ao Coronavírus

Pequenas ações para salvar vidas

solarsocial.net/coronavirus

Guia escrito por Leandro Pato

Fundador e CEO Solar Social

contato@solarsocial.net