



GUIA DE sobrevivência do empreendedor

corpo & mente

CUIDE DO CORPO, DA MENTE



E DO NEGÓCIO

Por causa do coronavírus (COVID-19) o mundo está em quarentena. As pessoas estão saindo de casa cada vez menos (e comprando cada vez menos) para evitar disseminar a doença. Entretanto, o seu negócio precisa continuar pois é a sua fonte de renda. Esse é um guia rápido e prático para que você cuide do corpo, da mente e do negócio. Para se aprofundar nesse tema, confira os outros ebooks e notícias.

O QUE É O

CORONAVÍRUS

(COVID-19)?



Trata-se de uma doença infecciosa que começou a se espalhar em Wuhan, na China, em dezembro de 2019. Os principais sinais de contaminação são respiratórios, semelhantes a um resfriado, podendo causar também pneumonia. Até o momento, os sintomas conhecidos são: falta de ar, febre, cansaço e tosse seca. Algumas pessoas também apresentam dores, corrimento nasal, dor de garganta e diarreia – entretanto, é importante ressaltar que esses sintomas são os primeiros identificados, mas ainda há mais pesquisas a serem realizadas.

Outro ponto de atenção é que alguns infectados pelo vírus não apresentam sintomas. Cerca de 80% dos pacientes infectados pelo COVID-19 se recuperam sem a necessidade de tratamento especial. As informações são da Organização Mundial da Saúde (OMS), entidade responsável por questões de saúde em nível global, sendo uma agência especializada da Organização das Nações Unidas (ONU).



Até 27 de março de 2020, a OMS registrou 509.164 casos da doença, com 23.335 mortos em 202 países.



SEU

CORPO

O que fazer para proteger o seu corpo do vírus?

Conforme orientações de especialistas, para evitar o contágio e disseminação da doença é preciso:

- Desinfete as mãos regularmente com álcool em gel 70 e lavar elas com água e sabão durante 20 segundos.
- Mantenha um metro e meio de distância entre você e uma pessoa que estiver tossindo.
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca.
- Ao tossir, leve a parte interna do cotovelo à boca ou use um lenço e descarte ele imediatamente.
- Fique em casa, em regime de isolamento social, saindo apenas quando necessário, como ir ao mercado ou à farmácia.
- Se você apresentar alguns dos sintomas descritos acima, fique em isolamento por 14 dias e procure atendimento médico apenas se você tiver falta de ar.
- Se você estiver saudável, use máscara cirúrgica apenas se estiver cuidando de alguém com sintomas da doença, embora seja importante combinar o uso da máscara com os processos de higiene já mencionados, não tocar nela enquanto estiver a usando, jogá-la fora assim que acabar o uso e não repetir o seu uso.
- Pense no coletivo e siga as orientações de especialistas para que, além de você, as demais pessoas se preservem.



SUA

MENTE

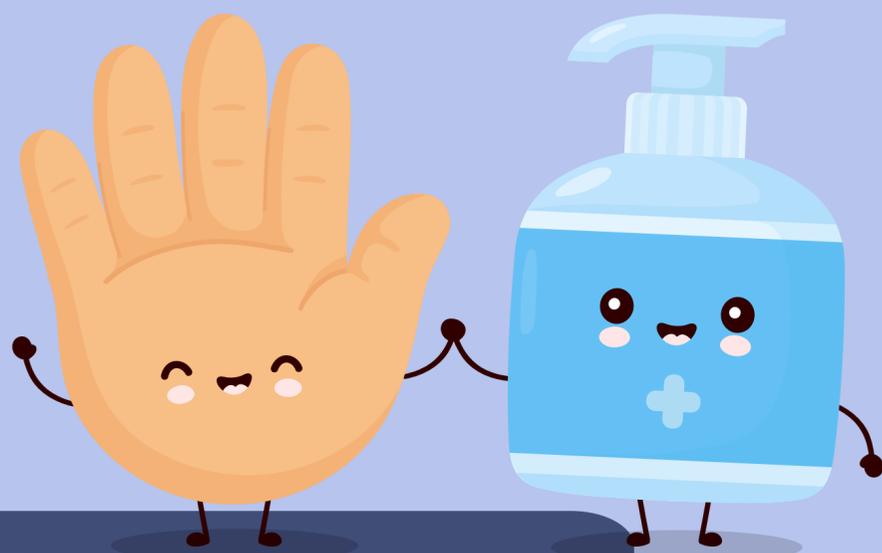


Surto de doenças infecciosas, como o coronavírus, podem afetar a sua saúde mental - por isso, mais do que nunca, é indispensável que você busque alternativas para manter a mente saudável. Uma das medidas de segurança para prevenir que o vírus se espalhe é o isolamento social, ou seja, ficar em casa e sair apenas quando necessário, ação que deve se manter por tempo indeterminado, o que pode causar depressão, ansiedade e estresse.

Entidades de saúde sugerem algumas atitudes para lidar com esse momento difícil:

- Mantenha contato com amigos, familiares e pessoas que são importantes para você. Porém, use as redes sociais, ligações telefônicas, e-mail ou chamadas de vídeo.
- Talvez seja o momento de rever a sua rotina, como aderir à alimentação saudável, regular horários de sono e se exercitar em casa. Afinal, um corpo em equilíbrio também ajuda a deixar a mente tranquila.
- Assista filmes e séries, leia livros. Sem a possibilidade de fazer shows em palcos ou nas ruas, artistas como a banda Coldplay, Miley Cyrus, Rihanna e Beyoncé estão fazendo apresentações ao vivo em seus perfis no Instagram. Procure a rede social dos seus artistas favoritos e veja se eles estão fazendo o mesmo.
- Procure capacitações gratuitas online para aprimorar suas próprias habilidades e a gestão e estratégias do seu negócio.
- Não julgue uma pessoa devido à etnia ou faixa etária. Ainda que a doença tenha surgido na China, não há indícios científicos de maior número de casos de acordo com o país de origem das pessoas. E, por mais que idosos estejam entre o grupo de risco, também há casos entre outras idades.
- Informe-se sobre o andamento da pandemia do COVID-19, entretanto, defina horários para isso, no máximo duas vezes por dia. Ler muito ou assistir muitos vídeos sobre essa situação pode te deixar ainda mais preocupado.

SEU



NEGÓCIO

Durante o período do coronavírus, os cuidados com o ambiente do seu negócio devem ser redobrados.

Trabalhando em um ponto específico ou em casa, você precisa atender algumas normas. Cada localidade tem ações diferentes para atividades que ficam ou não abertas, então se informe junto às instituições, como secretarias municipais ou estaduais, para saber se o seu negócio pode ou não ficar aberto no seu ponto de venda. Além disso, siga algumas orientações:

Lave constante as mãos com água e sabão, e as higienize com álcool em gel 70.

- Disponibilize álcool em gel em diferentes lugares do seu negócio. Se sua empresa lida com alimentos ou estética e beleza, use luvas descartáveis.
- Cozinhe bem os alimentos, pois o vírus pode sobreviver em itens congelados.
- Evite usar anéis e relógios para não acumular sujeira.
- Faça a limpeza de sacolas e embalagens com álcool ou água sanitária.
- Mantenha o ambiente arejado.
- Realize a limpeza do ambiente com maior frequência.
- Utilize o delivery para reduzir o contato com outras pessoas.
- No seu fluxo de caixa, inclua despesas com álcool em gel, sabão, luvas e máscaras.
- Evite utilizar dinheiro e prefira pagamento por cartão, depósito ou PayPal. Se for preciso tocar no dinheiro, ofereça álcool em gel para o cliente antes de pegar as notas e faça o mesmo.
- Evite investir ou gastar em reformas ou projetos que não sejam imprescindíveis.

NÃO ACREDITE EM MITOS

Estar bem informado te ajuda a preservar a saúde (física, mental e do negócio), pois constantemente os governos e instituições de saúde e pesquisa atualizam dados e orientações sobre o coronavírus.

Entretanto, essas informações devem vir de fontes confiáveis, pois, se você seguir alguma instrução de fake News (notícia falsa), coloca em risco a sua vida, da sua família e da sua comunidade. Alguns dos **mitos** disseminados, principalmente em redes sociais, são:



- ◆ O COVID-19 pode ser transmitido em regiões quentes e úmidas. **Falso! Até o momento, pesquisas apontam que o vírus se espalha em todas as áreas e climas.**
- ◆ Tomar banho quente previne o contágio pelo coronavírus. **Falso! Na verdade, água quente não te previne contra o vírus e ainda pode machucar o seu corpo.**
- ◆ Comer alho combate a doença. **Falso! Ainda que o alho tenha propriedades antimicrobianas, não há dados científicos sobre a eficácia dele contra o COVID-19.**
- ◆ Pessoas acima dos 60 anos são os únicos a serem afetados. **Falso! Os idosos são o maior grupo de risco, entretanto, pessoas de todas as idades que tenham condições médicas pré-existentes (como asma, diabetes e doenças cardíacas) também podem ser afetadas.**
- ◆ Antibióticos podem ser usados na prevenção do vírus. **Falso! Esses medicamentos funcionam apenas contra bactérias, mas o COVID-19 é um vírus.**
- ◆ O Ministro da Saúde do Brasil, Luiz Henrique Mandetta, enviou áudio sobre a doença. **Falso! O próprio ministro informou que se comunica com a população e a imprensa pelos canais oficiais do Ministério e por entrevistas coletivas.**



- ◆ Beber água ou chá quente mata o vírus. **Falso! Ainda não registro de chá, substância, vitamina, alimento ou vacina que previna a doença.**
- ◆ Existe vacina contra o coronavírus. **Falso! Ainda não há vacinas que te protegem contra o vírus ou o eliminem.**
- ◆ O COVID-19 é apenas uma gripe comum. **Falso! O vírus já se espalhou por 202 países, matou mais de meio milhão de pessoas e continua matando todos os dias.**
- ◆ As medidas de isolamento social (ou quarentena) não são necessárias. **Falso! Em vários países, uma das ações que ajuda a conter a disseminação do vírus é evitar sair de casa, aglomerações e circulação de pessoas. Nas primeiras semanas da doença, a Itália ignorou essa orientação com receio de afetar a economia e saltou de 17 mortes para 34 em três dias; logo em seguida voltou atrás na decisão de não fazer o isolamento. Hoje, o número de mortos pelo vírus no país já ultrapassou a China, ponto de origem do COVID-19.**

Fontes: Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde do Brasil e El País.

Busque sempre informações por canais confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde, sites de notícias relevantes (como G1, O Globo, Folha de São Paulo e El País), entidades de saúde da sua cidade ou estado e canais oficiais dos governos.

Você se manter atualizado pelo site da OMS, que é em inglês, mas tem opção de traduzir para o português. Acesse:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ou pelo Ministério da Saúde, que desmente fake news, também em relação coronavírus.

Acesse: <https://www.saude.gov.br/fakenews>