



Douglas Lopes

"Ficar em casa" tem de ser para todos

Veja como as relações de trabalho e as desigualdades sociais vêm impactando a realidade das favelas, impedindo que as pessoas fiquem em casa. **PÁGINAS 8 E 9**

Medicina alternativa e sabedoria popular em favor da saúde

PÁGINA 3

Pressão popular ajuda a adiar o ENEM 2020 e expõe desigualdades no acesso à educação

PÁGINAS 4 E 5

Cuidar do lado psicológico de adultos, crianças e idosos durante a pandemia é necessário

PÁGINAS 12 E 13

Ainda não existe remédio

Estudos para encontrar a cura da COVID-19 não param e a única certeza é de que nenhum medicamento provou eficácia. Entretanto, a busca por esses remédios, tanto nas farmácias da Maré quanto na internet, têm aumentado nas últimas semanas.

PÁGINAS 6 E 7

DOUGLAS LOPES



DOUGLAS LOPES



A rua como extensão da casa

O isolamento social é a única maneira atualmente de se lutar contra a COVID-19. Apesar de necessário ficar em casa, é imprescindível pensar na realidade das favelas e periferias brasileiras, onde os espaços de moradia são pequenos e a sociabilidade acontece nas ruas. Esse tem sido o desafio de muitos brasileiros, como o dos mareenses.

PÁGINA 10

EDITORIAL

Na mesma semana em que o Brasil se tornou o epicentro do coronavírus, ultrapassando a marca de 32 mil mortos, as duas cidades com os maiores índices de contaminação - São Paulo e Rio de Janeiro - começaram o processo de reabertura gradual dos serviços. Até o momento, não chegamos ao pico de casos e, tendo em vista a ocupação quase total dos leitos hospitalares do sistema de saúde, a medida coloca em risco a vida dos cariocas, principalmente moradores de regiões populares da cidade, como a Maré, e de todos os brasileiros, em geral. Até o dia 11 de junho, o conjunto de 16 favelas da Maré registrou 768 casos de suspeita ou confirmação de coronavírus, segundo o Boletim "De olho no Corona!"

O mês de maio foi marcado por mortes. Por coronavírus e por execuções durante operações policiais no Alemão, em Acari, na Cidade de Deus, no Borel, no Salgueiro, em São Gonçalo. A pandemia do novo coronavírus não tem sido impedimento para as operações acontecerem e ceifar vidas negras e faveladas.

Após o caso de George Floyd, homem negro morto pela polícia de Minneapolis/EUA, e da morte de mais um morador de favela durante operações policiais, dessa vez um homem de 23 anos alvejado na cabeça no Morro do Borel, no último sábado de maio, lideranças comunitárias se articularam e fizeram um ato em frente ao Palácio Guanabara. Muitos questionaram a legitimidade da manifestação, por ocorrer em meio a uma pandemia, mas moradores de favelas e regiões populares estão sendo alvejados até mesmo dentro de suas casas, em pleno cumprimento da quarentena. Infelizmente, fez-se necessário quebrar o isolamento para protestar e exigir respeito a vidas pretas e faveladas. Vidas que importam!

Sabemos da dificuldade de se permanecer em isolamento social, quando a necessidade de trabalhar é imperiosa, mas o pedido que fazemos é que aqueles que podem ficar, que fiquem em casa; se cuidem e se protejam. Seguimos na expectativa de que a pandemia termine logo. Dias melhores virão!

Siga a **redes da maré** nas Redes Sociais

-  www.facebook.com/redesdamare
-  www.instagram.com/redesdamare
-  www.twitter.com/redesdamare
-  www.redesdamare.org.br

e fique por dentro das novidades!

CHARGE - NANDO MOTTA



Estes são **Mirtes Renata** e **Miguel Otávio**, mãe e filho, e moravam no estado de Pernambuco. A realidade de Mirtes é semelhante a de muitas mães da Maré, diante do medo de adoecer. Infelizmente, ela perdeu seu filho de cinco anos precocemente, assim como muitas mães cujos filhos morrem pela violência de estado. Mas diferente dessas crianças, Miguel foi vítima da negligência e irresponsabilidade da patroa de Mirtes, além de não cumprir a quarentena, não cuidou do menino por alguns minutos enquanto a mãe precisava cumprir as obrigações, que neste caso foi um passeio com os cachorros. "Eu dei 6 anos da minha vida para os filhos dela, ela não conseguiu dar 10 minutos para o meu neto", observou **Marta Alves**, avó de Miguel durante entrevista, refletindo sobre a morte de seu neto. Marta e Mirtes trabalhavam juntas para a família Corte Real, família que ignorou o fato de o trabalho doméstico não ser serviço essencial. Além da morte de Miguel, a família expôs mãe e filha ao novo coronavírus.

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO:

redes da maré

R. Sargento Silva Nunes, 1012

Nova Holanda - Maré

Rio de Janeiro - RJ - CEP: 21044-242

Telefones: (21) 3105-5531 / 3104.3276

www.redesdamare.org.br

comunicacao@redesdamare.org.br

PARCERIA:

actionaid

UMA INICIATIVA:

Redes de Desenvolvimento da Maré

DIRETORIA:

Alberto Aleixo
Andréia Martins
Eliana Sousa Silva
Edson Diniz
Helena Edir

COORDENADORA DE

COMUNICAÇÃO:
Daniele Moura

APOIO:

16 Associações de Moradores da Maré
Observatório de Favelas
Conexão G
Luta pela Paz
Vida Real

EDITORA EXECUTIVA E JORNALISTA RESPONSÁVEL
Daniele Moura
(Mtb 24422/RJ)

EDITORA
Andressa Cabral

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO
Hélio Euclides
(Mtb 29919/RJ)

Jéssica Pires
Flávia Veloso

Matheus Affonso

FOTÓGRAFO
Douglas Lopes

REVISORA
Elizete Munhoz

PROJETO GRÁFICO
Mórmula_Oficina de ideias

DIAGRAMAÇÃO
Filipe Almeida

IMPRESSÃO
Parque Gráfico do O Globo

TIRAGEM
50 mil exemplares

OS ARTIGOS ASSINADOS NÃO REPRESENTAM A OPINIÃO DO JORNAL.

PERMITIDA A REPRODUÇÃO DOS TEXTOS, DESDE QUE CITADA A FONTE.

GARANTA O SEU JORNAL!

O **MARÉ DE NOTÍCIAS** chega todos os meses na maioria das residências das nossas favelas. Caso não chegue na sua, é só ir buscar na Associação de Moradores da sua comunidade. É gratuito. Leia também notícias fresquinhas do nosso bairro em www.mareonline.com.br

 @redesdamare  @redesdamare  @redesdamare

A tradição popular das ervas medicinais

O poder da natureza e o saber popular sendo passado de avós e mães para filhos



MATHEUS AFFONSO

Karla Rodrigues, mora-

dora do Rubens Vaz e mãe de Pedro, de 4 anos de idade, lembra com carinho da infância. “No próprio prédio onde eu morava, no Conjunto Pinheiros, tinha muitas plantas, como boldo e erva de santa maria, uma para curar dor barriga e outra para combater vermes, que minha mãe pegava quando tinha algum problema”, conta. Amante dessa terapia alternativa, Karla recomenda que todos sigam a tradição. “Era comum ter ervas medicinais em casa, pois não tínhamos farmácia em cada esquina. Acho que o tema das ervas e chás é crucial, em especial nesse momento de pandemia”, comenta.

A educadora **Tereza Onã** acredita que as ervas fazem parte da cultura de um povo. “Além do poder curativo, fazem parte da minha memória. Porém, é necessário conhecer a propriedade da erva, caroço e da casca, para não ter um efeito contrário”, adverte. Ela enfatiza que as plantas são referência desde a alimentação até o banho, que fortalece a alma. “Sou preta, minha casa parece um terreiro de tantas ervas, faço questão de tê-las e cultivá-las. Todas as plantas e ervas, além de purificar o ar, estimulam o paladar e protegem a casa. Todos nós já fomos à rezadeira um dia e ela sempre usou uma erva”, lembra.

O meio ambiente também é sua casa

O Censo Populacional da Maré constata que 25,8% dos mareenses são nortistas, que vieram tentar a sorte na cidade maravilhosa. Muitos viveram na zona rural e muito próximos à natureza. **Dona Lourdinha**, agente do conhecimento tradicional da Rede Fitoviada, trabalha com as plantas e muito aprendeu com seu pai, que era de Pernambuco. “Quando as pessoas se feriam, meu pai sabia qual era a planta certa para colocar no machucado”, conta. Ela lembra de um fato marcante quando morou na Vila dos Pinheiros: “Minha laje era pequena e as pessoas perguntavam por que eu tinha árvores plantadas. Eu respondia que usava os brotinhos das folhas, como abacate, aroeira, assa-peixe, romã e jamelão, tudo sem sair de casa.” Além dos chás, ela também realiza a reza das pessoas, algo que aprendeu com sua mãe de umbigo.

MATHEUS AFFONSO



Uma das mudas da casa da Karla

HÉLIO EUCLIDES, DOUGLAS LOPES, MATHEUS AFFONSO

“**P**ara um forte resfriado... Só limão com cobertor. Tudo isso é resultado das coisas que mamãe me ensinou”, esta é uma parte da música “As Coisas Que Mamãe Me Ensinou”, de 1989, composta por Leci Brandão e Zé Maurício. A canção retrata a sabedoria dos idosos e o poder da natureza. Em diversas casas da Maré encontram-se vasilhinhos de plantas que ajudam na saúde, como hortelã, boldo, camomila, capim-santo, erva cidreira e tantas outras. São moradores que se aproxi-

mam da sabedoria popular como forma de aliviar sintomas e como tratamento associado aos remédios.

Há registros de que uma das primeiras utilizações das ervas se deu por volta de 3000 anos antes de Cristo, pelo imperador chinês Sheng Wung. No Brasil, este uso está muito ligado à tradição indígena, conhecimento passado de geração em geração, que se juntou à cultura dos negros trazidos para o Brasil, que utilizavam as ervas para fins religiosos e medicinais, além de estudos de botânica da Europa.

DICAS DA NATUREZA

Fortalecer a imunidade: suco de laranja com inhame; se a pessoa gostar pode colocar hortelã. O inhame que não deve ser usado no suco é o conhecido como “taro”.

Febre: chá de folhas de pitanga.

Dor de garganta: pasta de cebola, alho e mel.

Resfriado: chá de gengibre com casca de cebola e alho.

Banho para renovar as energias: levante e macassá.

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos e a promoção do uso sustentável da biodiversidade são práticas que estão incluídas na Política e no Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, ligados ao Ministério da Saúde. Lembramos que ainda não existe medicamento e nem tratamento natural comprovado para a COVID-19.

A Universidade tem de ser para TODOS

INEP abrirá consulta para que inscritos decidam nova data para o ENEM. Novos prazos propostos não são suficientes para quem estuda na rede pública

FLÁVIA VELOSO

Após uma mobilização nacional em defesa do adiamento do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), que é porta de entrada para centenas de universidades públicas e privadas de todo o País, o Ministério da Educação (MEC) resolveu acatar, mesmo que a contragosto, a proposta de alteração no calendário das provas. A decisão, entretanto, não foi nenhuma benesse do ministro da Educação, Abraham Weintraub. Desde o início da Campanha #AdiaEnem, apoiada por alunos da rede pública estadual, entidades estudantis, personalidades e políticos que fazem oposição ao governo Bolsonaro, Weintraub se posicionou contra o adiamento das provas, alegando que o exame [“não é feito para atender injustiças sociais e, sim, para selecionar os melhores candidatos.”](#)

Um comercial de televisão promovido pelo governo federal começou a ser exibido, se posicionando contra a suspensão do ENEM, mas não foi o suficiente. Por meio de uma petição *on-line*, a população brasileira conseguiu levar a pauta ao Senado e foi aprovada. Prestes a passar pela segunda fase de votações, agora pela Câmara dos Deputados, o [segundo ministro da Educação de Jair Bolsonaro](#) foi aconselhado, pelo presidente da Câmara, Rodrigo Maia, a aceitar o adiamento, pois os congressistas votariam

MATHEUS AFFONSO



Com o avanço da pandemia, as aulas presenciais foram interrompidas e as escolas fechadas, como é o caso do CIEP Hélio Smidt

a favor das mobilizações.

Adiamento de 30 ou 60 dias

A partir de junho - ainda sem dia definido - os inscritos no ENEM poderão escolher entre duas novas datas propostas para as provas no *site* do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Anteriormente marcado para novembro (provas no formato digital e em papel), os vestibulandos devem optar pelo adiamento de 30 ou 60 dias, passando as provas para dezembro de 2020 ou janeiro de 2021.

Entretanto, a nova data não atende às demandas de quem tem os estudos prejudicados pela suspensão das aulas presenciais durante a pandemia da COVID-19. Dados publi-

cados pelo MEC mostram que 81,7% dos inscritos no maior processo seletivo do Brasil são estudantes da Rede Pública de Ensino. Ainda, conforme indicado pela pesquisa TIC Domicílios, somente 48% dos jovens das classes D e E (com renda familiar até R\$2.004,00) de todo o território nacional possuem acesso à internet.

Júlia Chagas, moradora da Nova Holanda, cursa o 3º ano do Ensino Médio na rede pública e vai prestar o exame este ano. Com o objetivo de se preparar para as provas, Júlia se inscreveu no pré-vestibular da Redes da Maré, que teve suas aulas presenciais paralisadas em março. O caso dela é um dos muitos exemplos de que ter internet não garante tranquilidade para acesso aos estudos.

“Eu não tenho mais a minha rotina, não tem como mantê-la em casa. Sempre tem alguém que acaba te atrapalhando, tudo tira a sua atenção e não tem o ambiente necessário para estudar. É vizinho escutando música, energia que falta, internet que cai, barulho na rua, as tarefas domésticas e, no meu caso, ainda tenho as consultas de pré-natal.”

Com previsão para nascer em novembro, antes da data inicial do ENEM, o filho da estudante não deveria ser um empecilho para a jovem tentar uma vaga na universidade. Ao realizar sua inscrição, Júlia solicitou uma cadeira especial, para que ela pudesse caber estando grávida de oito meses. O pedido, porém, foi negado e, somente semanas

depois, após Júlia desistir do requerimento, o INEP voltou atrás e concedeu a cadeira.

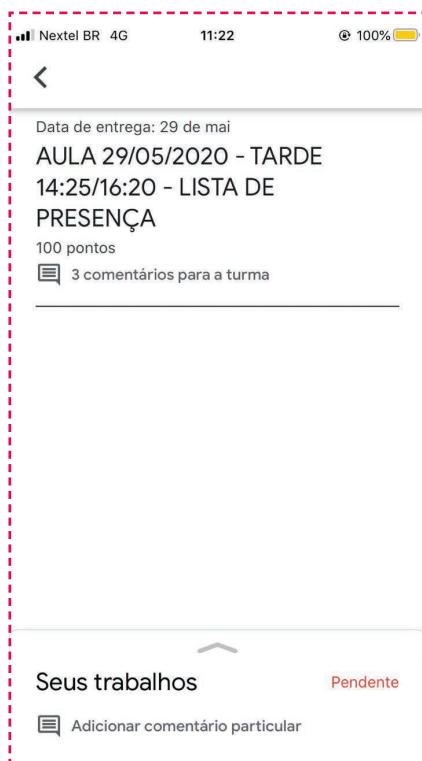
Professores que moram na favela também não conseguem trabalhar remotamente com tranquilidade. **Vitor Felix** é formado em Língua Portuguesa e Literatura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e professor de Língua Portuguesa no curso pré-vestibular onde Júlia estuda. Assim como a aluna, ele também tem encontrado barreiras para trabalhar em casa. “O primeiro desafio é conseguir se concentrar no trabalho nesse momento em que há um monte de coisas acontecendo. Depois, é o desafio com o espaço da casa, porque ele está incorporado na gente como um lugar de descanso e descontração, então é difícil lidar com essa nova rotina. A terceira questão é a internet que, na Maré, é muito instável. Houve vezes em que eu não pude dar aula *on-line* ou não consegui subir conteúdos para as plataformas”, observa o professor.

Desde março, surgiram os primeiros debates sobre a sobrecarga que a rede de internet teria durante a pandemia, mas esse é um problema recorrente nas favelas. E apesar de muitos alunos não conseguirem se conectar, Vitor fala da importância de os professores tratarem de temas que estão afetando as vidas dos favelados, como a decisão arbitrária de não suspender o ENEM e manter as aulas virtuais do Ensino Médio, mesmo com muita gente tendo problemas para acessar a rede mundial de computadores.

Ensino Médio público negligenciado

O Instituto Península divulgou uma pesquisa quase dois meses depois do início das aulas remotas, mostrando que mais da metade dos professores não receberam treinamento para usar as plataformas virtuais, onde agora os conteúdos aos alunos estão disponíveis. O mesmo estudo ainda diz que 90% dos professores nunca tiveram qualquer experiência com ensino a distância. Ainda de acordo com a pesquisa, oito em cada 10 professores não se sentem preparados para dar aulas *on-line*.

O despreparo se reflete em como os professores têm conduzido as aulas virtuais. Mesmo sabendo que muitos alunos possuem inúmeras dificuldades para estudar nesse novo modelo, os professores continuam fazendo lista de chamada, agora *on-line*. “Os professores colocam lista de presença com horário das aulas. Então, se eu estou fazendo almoço e perco a lista de presença, que fica disponível das 12h45 às 13h20, eu fico com falta”, reclamou Júlia.



Lista virtual de presença da aula da Júlia



Júlia tem driblado as dificuldades como a falta de internet para estudar em casa

No início de maio, seria votada, na Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro (ALERJ), a suspensão do Ensino Médio da rede pública em decorrência da dificuldade de muitos alunos se adaptarem ao novo modelo de aulas. Entretanto, a votação do Projeto de Lei foi retirada de pauta e o ano letivo está mantido.

Marcelo Belfort, diretor do Colégio Estadual Professor João Borges de Moraes, na Rua Teixeira Ribeiro, lembra que, em um Estado Democrático de Direito, sob o qual vive o Brasil, a igualdade deve prevalecer e a Educação é um direito de todos. Ele se refere à Constituição Federal de 1988, assinada após o fim da Ditadura Militar, que garante a Educação como um direito de todos, devendo ser assegurada pelos municípios, estados e a esfera federal.

Na prática, entretanto, o direito à Educação nunca se fez valer para os estudantes de escolas públicas, o que provoca um gargalo nesse setor. Os números não deixam mentir: de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2019, mais da metade dos brasileiros com mais de 25 anos não

concluíram a Educação Básica, que vai do Ensino Fundamental ao Ensino Médio, incluindo a Educação Infantil. O gargalo aperta, ainda mais, quando se fala da universidade. Como divulgado pelo IBGE, em 2018, enquanto 79,2% dos alunos da rede privada chegam à faculdade, somente 35,9% dos que vêm da rede pública entram no Ensino Superior.

“O progresso da sociedade humana se dá pelo desenvolvimento pleno da humanidade e de cada indivíduo. É fundamental que a educação se dê com base nos princípios da igualdade, da fraternidade, do respeito e da democracia. Então, um processo de seleção que não contemple esses princípios é uma violação ao Estado de Direito”, disse Marcelo.

Muito antes da pandemia do novo coronavírus, os direitos fundamentais (e humanos) de quem vive na favela são negados. Agora, as desigualdades estão mais expostas, evidenciando a exclusão dessas pessoas dos projetos de governo. Diante de tantos anos de negligência, 30 ou 60 dias não garantem que os direitos sejam alcançados.

Um problema irremediável

Moradores têm dificuldade para conseguir medicamentos para tratamento de sintomas da COVID-19



Divulgação

Mesmo com avanço nos estudos, pesquisadores ainda não encontraram um medicamento específico para a COVID-19

FLÁVIA VELOSO

O tratamento contra a COVID-19 tem sido mais um obstáculo para quem contrai o vírus. Além da sobrecarga de leitos da rede pública, já mais de 80% ocupados no estado do Rio de Janeiro, as receitas estão custando caro para o bolso da população de favela, que perdeu drasticamente a renda mensal.

A falta de medidas de prevenção contra o novo coronavírus permitiu que chegasse a mais de 860 mil o número de casos confirmados no País (até o dia 13 de junho). A maioria dessas pessoas pode não precisar de um leito de hospital, mas necessita de tratamento, com remédios que amenizem os sintomas e ainda outros cuidados para aumentar a imunidade.

Contudo, as receitas médicas, que deveriam ser parte da solução, se juntam ao problema. Muitos remédios receitados para tratar os sintomas não estão presentes na lista de

medicamentos disponíveis no Sistema Único de Saúde, na RENAME (Relação Nacional de Medicamentos Essenciais). Além disso, não há garantia de que o medicamento esteja disponível nas farmácias de unidades públicas, já que a procura por remédios para o tratamento contra a COVID-19 tem sido grande.

Mais de R\$300 em remédios

Ana Paula, moradora da Nova Holanda, recebeu o diagnóstico clínico (quando se confirma a doença de acordo com o quadro sintomático) de COVID-19, e chegou a ter 50% dos pulmões comprometidos. Com um quadro tão grave, ela precisava de internação, mas não encontrou leito público disponível, então foi orientada a se tratar em casa.

“Fui até uma clínica particular na Rua 29 de Julho, eles bateram um Raio X (radiografia) e me disseram que eu estava com

50% do meu pulmão comprometidos. O médico me aconselhou a procurar o Hospital Municipal Evandro Freire e me fez um encaminhamento, alegando que eu precisava fazer uma tomografia e o teste para coronavírus. Chegando ao hospital, aguardei por 2 horas, até que uma médica me atendeu, dizendo que não tinha teste, então eu não poderia fazer a tomografia. Reconheceu que eu tinha de ficar internada, mas não havia leito disponível. Por fim, olhou a receita médica da clínica particular e concordou com o que o outro médico havia passado: um tratamento contra pneumonia

bacteriana, para eu tomar em casa”, contou Ana.

Similares aos de uma gripe, os sintomas consistem em febre alta, tosse seca e dificuldade para respirar. Nos casos mais graves, o novo coronavírus causa falência de múltiplos órgãos, levando o paciente à morte.

A receita de Ana continha oito itens que melhorariam sua resposta imunológica, fortaleceriam seu corpo e lidariam com os sintomas que ela apresentava. A conta, no final, ultrapassou os R\$300, dinheiro que saiu do bolso da paciente a muito custo.

Ana Paula trabalha como diarista e o marido é pedreiro. Desde o início da pandemia, os dois, que são os únicos provedores da casa onde vivem com a filha adolescente, têm dificuldade para encontrar serviço. As únicas ajudas que recebem no momento são o Auxílio Emergencial, concedido somente à Ana Paula, e a cesta básica doada pela campanha “Maré Diz NÃO ao Coronavírus”, da Redes da Maré.

O preço elevado de remédios nas farmácias, devido à grande procura, atingiu muitos outros moradores. Há relatos de pessoas que pagaram na faixa



Ana Paula pagou cerca de R\$300 em remédios para alívios dos sintomas do coronavírus



Arquivo / Agência Brasil

Diante a grande busca por remédios para alívios de sintomas, moradores perceberam aumento nos preços de R\$100 em apenas uma caixa de antibiótico.

Na tentativa de conseguir acesso gratuito ao tratamento, o Maré de Direitos, projeto que presta atendimento sociojurídico da Redes da Maré, vem tentando articular um canal direto com a Defensoria Pública. Até o momento, o projeto já recebeu várias denúncias sobre os valores dos medicamentos, mas a demora de resposta da Defensoria obriga que essas pessoas tirem dinheiro do próprio bolso.

Pesquisas mostram que as demandas do mercado farmacêutico aumentaram 15% durante a pandemia, ao contrário de outros setores, como de roupas e restaurantes. A crise sanitária mundial só faz crescer os rendimentos das empresas fabricantes de medicamentos, cujo mercado é um dos que mais lucram por ano, chegando à casa dos trilhões de reais.

Até agora, toda promessa de cura é fake

Vários remédios como ivermectina, oseltamivir, hidroxiquina, cloroquina, azitromicina e até chás “milagrosos” que “eliminam” o vírus do corpo foram divulgados como a solução para quem contraiu a doença, mas fica o alerta: é *fake news*! Notícias falsas.

A hidroxiquina e a cloroquina foram duas drogas apontadas como as mais promissoras contra o novo coronavírus. A fama do remédio fez com que suas vendas subissem 180% durante a pandemia e o governo federal ainda usou o laboratório quí-

mico e farmacêutico do Exército para produzir 1,2 milhão de comprimidos do fármaco. Ambas são usadas para tratar lúpus, artrite, malária, entre outras condições. Seu efeito imunomodulador (que aumenta a resposta do sistema imunológico) fez com que os remédios à base de cloroquina fossem testados para combater o surto da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV-1), uma doença causada por outro tipo de coronavírus, na Ásia, em 2003.

Como o surto durou pouco tempo, os testes não foram concluídos. Com a chegada do novo coronavírus, as comunidades médicas resolveram dar uma nova chance ao imunomodulador, mas os resultados não são nada positivos, como explica o farmacêutico e doutor em Biotecnologia **Marcos Santana**: “Na maioria das vezes que observamos atividade biológica de um fármaco *in vitro*, isso não se reproduz quando usamos em humanos. É o caso da hidroxiquina e a cloroquina. E ainda, quando pegamos o maior estudo feito sobre essas substâncias, divulgado no fim de maio, ele mostra que, num grupo de 96 mil pacientes, se você administrar cloroquina ou hidroxiquina sozinhas ou em combinação com a azitromicina, pode elevar em mais de duas vezes a taxa de mortalidade dos pacientes. Ou seja, além de não ser benéfico, aumenta o risco de morte.”

Mesmo com os testes *in vitro* terem sido positivos com algumas substâncias, nenhum remédio foi eficaz quando usado em humanos. Em conjunto com outros pesquisa-

dores da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), onde atua hoje, o biotecnólogo publicou um estudo sobre possíveis remédios para o tratamento de COVID-19. Estudos em todo o mundo, como este da Fiocruz, estão avaliando medicamentos que já existem e podem ser utilizados, pois é muito mais rápido e menos custoso do que desenvolver um novo.

Os medicamentos em teste são antivirais, inibidores de proteína e moduladores de imunidade. Eles tentam, de diversas maneiras, desativar ou impedir o replicamento do vírus dentro do corpo humano.

O melhor remédio é a prevenção

Com as regras de isolamento social sendo afrouxadas aos poucos a partir do começo de junho, autorizadas pelo prefeito Marcelo Crivella, os cuidados da população precisam ser redobrados. Embora o número de casos diários continue alto e a Região Metropolitana do Rio de Janeiro concentre 90% das mortes do estado, a partir de 2 de junho as academias, igrejas, lojas de móveis e concessionárias de automóveis voltam a funcionar com medidas restritivas.

A constante higienização das mãos e o uso correto das máscaras devem fazer parte do dia a dia de todos. Estes cuidados, associados a bons hábitos alimentares e exercícios físicos são, até agora, a única barreira entre as pessoas e o novo coronavírus.



A dificuldade de ficar em casa nas favelas

A necessidade de trabalhar tem impactado na recomendação do isolamento na Maré

JÉSSICA PIRES

Desde que foi recomendado o distanciamento social, ouviu-se a expressão “fica em casa” como forma de diminuir o contágio do novo coronavírus. Ficar em casa é o ideal para tentar desacelerar a contaminação, mas essa condição é possível para todos? Antes de impor esta afirmação, o Maré de Notícias perguntou a moradores e empreendedores da Maré. Em relação à questão do trabalho, a resposta foi unânime: nas favelas, seguir as adaptações indicadas pelas autoridades não é simples. A relação com o trabalho, para os mareenses, lida com uma antiga e conhecida questão da sociedade brasileira: a desigualdade social.

Com a pandemia, diversas foram as mudanças na vida das pessoas, inclusive no trabalho. Algumas medidas provisórias do governo federal estabeleceram a possibilidade do trabalho a distância, o chamado *home office*; ou ainda a legalidade dos empregadores garantirem a continuidade do vínculo empregatício e do pagamento dos funcionários, mesmo que sem a continuidade dos trabalhos. Mas essa flexibilização não chega para todos.

A pandemia nas favelas, na prática

Na prática, a possibilidade do distanciamento dos postos de trabalho para os trabalhadores formais e também para os informais das favelas não é garantia de tranquilidade. A pandemia, no geral, chegou de maneiras diferentes para moradores de partes também diferentes da cidade. Falta de investimento em saúde pública, condições precárias de diversas categorias profissionais, das habitações e falta de saneamento básico são alguns dos pontos que destacam essa desigualdade.

É importante observar que esta realidade não é uma novidade da pandemia. Em 2015, por exemplo, os brasileiros brancos ganhavam o dobro dos salários de brasileiros



DOUGLAS LOPES

Muitos moradores da Maré, mesmo aqueles que não trabalham em serviços essenciais, têm se arriscado para trabalhar

pretos e pardos. A taxa de desemprego de pretos e pardos ficou em 14,6%, enquanto entre os brancos o índice é de 9,9%, de acordo com o “Atlas da Violência 2017”, feito pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Também de acordo com o Atlas, a população negra corresponde à maioria (78,9%) dos indivíduos com mais chances de serem vítimas de homicídios. “A pandemia de COVID-19 acirrou as desigualdades sociais e econômicas que se acumulam no Brasil. É só ver que quem mais morre é o pobre e morador de favelas e periferias”, reforça **Edson Diniz**, diretor da Redes da Maré.

O maior impacto da pandemia do coronavírus nas populações de favelas e periferias também é creditado à “teoria de eugenia”. A eugenia é baseada em teorias cujo objetivo é “melhorar” a raça humana, a fim de melhorar ou empobrecer as qualidades raciais das futuras gerações seja física ou mentalmente. Uma das ações que daria solução à desigualdade social para eugenistas seria controlar a quantidade de pessoas

que podem nascer nas famílias de favelas e periferias. Para o diretor da Redes, o que vem acontecendo é uma nova roupagem da teoria, onde existe a “desvalorização da vida dos mais pobres e negros e as favelas como locais à parte.”

O termo *eugenia* foi criado pelo cientista inglês Francis Galton (1822 - 1911), em 1883, e deriva do grego, significando “bom em sua origem ou bem-nascido”. A eugenia defende que raças superiores possam prevalecer de maneira mais adequada ao ambiente. Antes da Primeira Guerra Mundial, a teoria recebia apoio irrestrito de políticos e cientistas e compôs a legislação de 30 estados norte-americanos até metade do século XX. Os questionamentos só ocorreram no fim da Segunda Guerra Mundial, quando os nazistas esterilizaram 140 mil judeus e mataram 6 milhões nos campos de concentração. O Brasil foi o primeiro País da América do Sul a adotar as ideias de eugenia, baseando-se no racismo e na justificativa do fim à imigração, como meio de garantir uma raça superior.

Operações e o coronavírus - o medo visível e invisível

Ainda não há um dado sobre a taxa de isolamento social na Maré, mas se houvesse, certamente seria bem baixo na maioria das favelas do território. Tem sido um desafio conscientizar as pessoas que podem para que fiquem em casa ou que, ao menos, reduzam a circulação nas ruas sem um motivo indispensável.

“Pessoas que moram nas favelas aprendem ou são obrigadas a aprender a sobreviver, conciliando a proteção de sua integridade física com a manutenção econômica de suas famílias”, avalia **Levi Germano**, morador do Parque União e estudante de Direito. Para ele, a ameaça que é visível e histórica no cotidiano dos moradores de favelas, resultado da política de Segurança Pública adotada nesses territórios, colabora para que as pessoas ignorem ou minimizem os riscos da exposição ou falta de isolamento.

Lidando com o vírus e o trabalho de formas diferentes

Dilamar Batista é moradora da Nova Holanda e trabalha como doméstica há cinco anos. Com o início da pandemia do novo coronavírus, “Dila”, como é conhecida, começou a dormir na casa onde trabalha de duas a três vezes na semana. Para ela, que se mantém isolada quando está em casa, sem contato com ninguém, é um risco para sua família ela ter de circular na cidade, mas continua com o medo de perder a renda.

Já **Laudiceia Fernandes**, moradora da Nova Holanda, é trabalhadora informal e se viu obrigada a parar totalmente o trabalho pois há pessoas do grupo de risco em sua família, como a mãe hipertensa e com problemas respiratórios e o filho, que também tem problemas respiratórios. “Como as pessoas não estão respeitando as orientações, meu medo é ir trabalhar e trazer o vírus para a minha família”, observou.

Para **Cristiane Silva**, a crise econômica que a pandemia do coro-

navírus causou em todo o mundo e também em sua família foi motivo para se reinventar. A moradora do Parque União começou a vender e a fazer entrega dos bolos que já costumava fazer para amigos e família. “Meu esposo está também desempregado e eu fiquei buscando uma solução para ajudar na renda de casa.”

“O trabalho dignifica o homem”

Zoroastro Oliveira é morador do Sem Terra, no Parque União, e trabalha há mais de 15 anos como padeiro, no Complexo do Alemão. Mesmo com o apelo diário das filhas para que ele interrompa as atividades e não vá ao trabalho pelo fato de ser do grupo de risco do coronavírus, por ser idoso e hipertenso, Zoroastro continua saindo da Maré diariamente para o Alemão. As filhas, **Jaciara** e **Janaina** acreditam que não seja apenas a necessidade de garantir renda à família que faça com que o padeiro não deixe de ir trabalhar: “Por ele sempre ter trabalho, por acreditar que se ele não for, não vai ter quem faça o trabalho por ele”, comenta Jaciara.

Orientações oficiais

Apesar de Zoroastro contrariar as filhas e seguir trabalhando, padarias são estabelecimentos considerados como serviço essencial, tanto para o

governo federal quanto para o estado e o município do Rio. O governo federal atualizou o Decreto publicado no início da pandemia, no último dia 29 de abril, sobre serviços essenciais que podem permanecer em funcionamento. No total, são 57 atividades consideradas essenciais, entre elas, salões de beleza e barbearias, academias de esporte de todas as modalidades e atividades religiosas. O Decreto prevê que o funcionamento das atividades aconteça obedecendo às determinações do Ministério da Saúde, que inclui o uso de máscaras, distanciamento entre as pessoas e disponibilização de álcool em gel, tanto para clientes como para funcionários, apesar de não ser essa a realidade vista aqui na Maré e também em outros pontos da cidade.

A decisão sobre o funcionamento das atividades, porém, fica a critério dos governos estaduais e municipais. O governo do estado do Rio de Janeiro já começou a relaxar as medidas de isolamento, e no último dia 10 de junho, decretou a abertura de *shoppings centers*, restaurantes e outras atividades com algumas medidas de segurança. Já o prefeito do Rio, após ter relativizado o decreto estadual, também permitiu a aberturas das atividades, incluindo os templos religiosos, mesmo com alto número de contaminados.



Lojas de materiais de construções são serviços essenciais, como a da Priscila Fernandes, na Vila dos Pinheiros

O isolamento é uma prevenção com obstáculos

Na favela, a casa pequena e a necessidade de socializar falam mais alto



O isolamento social na Maré esbarrou em alguns hábitos comuns de sociabilidade de seus moradores, como vizinhos conversando em seus portões e crianças brincando nas ruas

HÉLIO EUCLIDES

No mês de maio, uma palavra nova chegou ao vocabulário do brasileiro: *lockdown*. Com o agravamento da pandemia, o distanciamento social mais severo foi considerado por especialistas como uma medida para evitar um número maior de contaminações pelo coronavírus. Na favela, o que se percebe é que nem o Decreto estadual do isolamento social pegou, tendo em vista a grande quantidade de moradores que se encontram pelas ruas da Maré. Como consequência, dados do boletim “De Olho no Corona!” de 11 de junho, afirmam que na Maré há 768 casos de suspeita ou confirmação de coronavírus.

As restrições às aglomerações começaram no dia 17 de março, quando o governo do Rio publicou um Decreto com medidas de enfrentamento da propagação decorrente da COVID-19. O texto confirmava a suspensão das aulas nas unidades da rede pública e privada de ensino, comícios e passeatas; eventos desportivos;

sessões de cinema e de teatro; *shows* e eventos em casa de festas. Há outras medidas, como recomendações de fechamento do comércio e academias de ginástica, além de restringir a frequência nas praias.

Na favela, o isolamento social foi um ato que esbarrou em diversas dificuldades. Muitos moradores têm de sobreviver à fome, às violências domésticas e à falta de perspectivas. O morador da favela não tem como romantizar o confinamento, com habitações sem conforto, pelo tamanho dos cômodos. “As pessoas são acostumadas a se falar, tocar, a estar juntas; por essas formas de socialização é impossível o distanciamento. Ninguém consegue ficar dentro de casa, até porque as habitações são muito pequenas e as pessoas estão acostumadas a ficar na rua, sentadas nas portas”, conta **Helena Edir**, diretora da Redes da Maré.

“O isolamento na favela é muito difícil, não existe. As pessoas chegam e querem entrar na minha

casa para visitar, eu faço a minha parte, fico isolada”, comenta Helena. Ela detalha que a maioria das lojas estão abertas, como se nada estivesse acontecendo. **Leônides Mariano**, morador do Rubens Vaz, acredita que ficar em casa é primordial para o declínio da pandemia. “É uma forma de prevenção; o ideal seria que cada um fizesse a sua parte. Se na cidade fosse declarado o *lockdown* (confinamento obrigatório) não daria certo, pois pode ser que nem todos os comércios respeitem a ordem de fechar”, diz.

Para especialistas, o confinamento é necessário

A Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) estima que o pico da pandemia será no início de junho e que medidas mais severas devem ser tomadas. Com dados de projeção desenvolvido pelo Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-Graduação e Pesquisa de Engenharia (Coppe/UFRJ), pesquisadores recomendam o confinamento obrigatório.

Pelas projeções, o número de infectados no estado chegaria a 40 mil até metade de junho, entretanto, este número foi ultrapassado no final de maio. Em 13 de junho, o estado registrou 77.784 casos confirmados.

Em Nota Técnica, a Fio-cruz considera que, tanto no estado como na capital do Rio de Janeiro, os níveis de contágio já se encontram muito acima dos padrões históricos e, considerando que a transmissão do vírus ainda não está sob controle, qualquer diminuição ou flexibilização representará um aumento da transmissão e da demanda do sistema de saúde, que ainda não atende aos critérios e às condições para responder ao aumento de casos.

Apesar de estudos apresentados por instituições federais, o prefeito do Rio de Janeiro, Marcelo Crivella, anunciou o relaxamento do isolamento social na cidade, por pressão do governo federal, empresários e líderes religiosos.

Vivendo relacionamentos a distância



ANDRESSA CABRAL BOTELHO

Nascida e criada em Santíssimo, mestre em Cultura das mídias, Imaginário e Cidade, e editora do Maré de Notícias

“Saudade”, segundo o dicionário, é um sentimento nostálgico que nos faz sentir falta de alguém ou de algo, seja um lugar ou experiências que costumávamos viver no nosso cotidiano. Com a chegada do coronavírus na cidade do Rio, a saudade se tornou algo latente e passamos a perceber que até hábitos simples têm feito falta. Tivemos de nos adaptar à solidão e às saudades que o distanciamento social nos proporciona. Com isso, relações afetivas de diversas esferas tiveram também de se adaptar ao cenário que estamos vivendo. Em 2020, o Dia dos Namorados vai ser bastante diferente para os casais, tanto os que moram juntos, quanto para os que não se veem em decorrência do distanciamento.

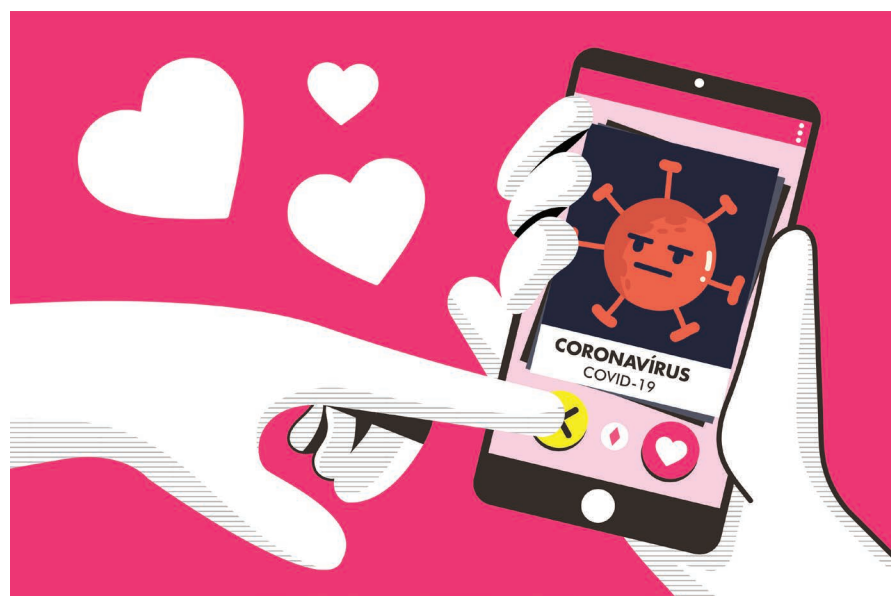
Esta data é celebrada em diversos países do mundo, na maioria em 14 de fevereiro, dia de São Valentim. No Brasil, a comemoração surgiu a partir de uma necessidade de movimentar o comércio. O publicitário João Dória - pai do governador do São Pau-

lo - percebeu que junho era um mês fraco para as vendas e decidiu criar a data comemorativa um dia antes do Dia de Santo Antônio, conhecido por ser o santo casamenteiro. A estratégia deu certo e, desde 1949, comemora-se a data no Brasil. Com a reabertura gradual dos serviços da cidade do Rio, a expectativa é que a data cumpra esse papel de incrementar as vendas. Entretanto, o ideal ainda é evitar aglomerações sem necessidade. O presente do “mozão” pode esperar.

O isolamento nos privou de uma sensação que tem feito falta: o toque. Estudos mostram que simples contatos físicos e afetuosos do dia a dia são responsáveis por produzir ocitocina e serotonina, hormônios que proporcionam sensações de bem-estar e felicidade. Dessa forma, a falta desses hormônios - para muitos de nós em isolamento e sem esse contato - pode nos proporcionar ondas de tristeza, estresse e até alguns quadros de depressão.

A tecnologia a favor

Se a internet e a tecnologia aproximam quem está longe, elas têm cumprido bem esse papel. As chamadas de vídeo permitem que as pessoas possam se ver e interagir de certa forma, já que os encontros físicos não têm sido possíveis.



A recomendação dos aplicativos de encontros também é ficar em casa e evitar a COVID-19

Posso dizer que sou um *case* de sucesso. Usei aplicativos de encontro algumas vezes entre 2017 e 2019 e tive diversos tipos de encontros. E foi por meio de um desses *apps* que meu namorado e eu nos conhecemos. Separados por 65 km, pela Baía de Guanabara e a pandemia, desde março, temos encarado este período como uma longa semana de trabalho, em que o final de semana está longe de chegar. A tecnologia tem sido aliada desde o início do relacionamento, em novembro, e durante a pandemia ela tem ajudado a nos manter próximos. Nesse período, ajudamos um ao outro nos estudos, assistimos a filmes fazendo chamadas de vídeo, fazemos planos para quando a quarentena acabar, compartilhamos conhecimento entre nós e com os nossos amigos.

Por outro lado, os solteiros têm utilizado a tecnologia desde antes da pandemia para conhecer e conversar com outras pessoas - e, apa-

rentemente, esse uso não sofreu tanto impacto. O diferencial, agora, é saber que o flerte vai ter de se estender por muito mais tempo, administrando o desejo de conhecer a outra pessoa pessoalmente. Além disso, a pandemia e o comportamento das pessoas é uma forma de perceber se o outro tem respeitado a quarentena.

O Tinder, um dos aplicativos de encontros mais conhecidos da década, enviou para os seus usuários uma mensagem sobre a necessidade do distanciamento social, mas sem precisar se desconectar do aplicativo. “Esperamos ser um espaço para conexão durante este momento desafiante, mas é importante ressaltar que agora não é o momento para conhecer o seu *crush* pessoalmente”, é o que diz o trecho da mensagem enviada pelo aplicativo aos seus usuários. Assim como a celebração do Dia dos Namorados, o primeiro encontro pode esperar.

Um novo tempo, apesar dos perigos

O isolamento traz preocupações, ansiedades e incertezas

HÉLIO EUCLIDES

O coronavírus não fez uma ligação, não mandou e-mail, figurinha - no caso dos mais nostálgicos - não enviou carta e tampouco um fax, para avisar que ia chegar. Veio com tudo e de epidemia para pandemia foi apenas um pulo. As medidas de prevenção também foram muito rápidas aqui, no Rio, e todos tiveram de se adaptar a uma nova forma de vida. O isolamento virou rotina, o sabão e o álcool em gel viraram os melhores amigos.

O distanciamento social tem sido essencial para reduzir a transmissão do novo coronavírus, mas a interrupção da interação entre pessoas e a mudança de rotina podem causar impactos físicos e psicológicos drásticos, durante e após esse período. O mundo mudou e como ficou o corpo com essas transformações? Além da ansiedade, veio o nervosismo, a preguiça, o medo e a insônia, entre os sintomas que chegaram com a pandemia.

“Na minha casa, estamos em quarentena, só saio se for necessário. Já meu esposo, meus dois netos e filho não saem para nada. Eu estou triste em ver muitas pessoas morrendo, outras passando necessidades e, ainda, tem os que estão se divertindo como se nada estivesse acontecendo”, é o relato de **Ivonete Paulino**, moradora do Salsa & Merengue.

O dia a dia dela é igual ao de muitas pessoas, ou seja, uma rotina sem atividades. “Para nós, não tem sido nada fácil. A nossa distração é a TV. As crianças ainda brincam no quintal, com os gatos. São as mesmas coisas todos os dias, esperando em Deus que tudo isso passe logo, para que todos nós tenhamos uma vida normal”, conclui Ivonete.

Para **Luan Diego Marques**,



Ângela Beatriz, de 7 anos, fez um desenho mostrando como era a sua vida e o que ela fazia antes e durante a quarentena

médico psiquiatra e professor colaborador da Universidade de Brasília, o desânimo e cansaço podem ser elementos comuns que ajudem a explicar por que algumas pessoas não cumprem o distanciamento social. Ele explica que esse movimento de oposição a se isolar, como nas favelas, é uma negação consciente ou inconsciente, que vem pelo fator econômico, cultural ou educacional. “A pandemia é uma situação global, mas que pessoas não aceitam e dizem que não é brava. Esse artifício é causado pelo medo, que aparece com as limitações, como o receio do distanciamento dos amigos”, conta.

Em relação aos idosos, que precisam se isolar por ser grupo de risco, o médico afirma que alguns deles têm dificuldades de aceitar as mudanças sociais, em especial vivenciar a pandemia. Por isso, recomenda-se que eles tenham estímulo para trabalhar os sentimentos. “O isolamento exige muito do ser humano, o nível de ansiedade é alto. É preciso controlar

essa ansiedade, não deixar que ela seja irracional. A ansiedade e o pânico andam juntos”, informa o psiquiatra.

“O Brasil está no caos, sofre com a desigualdade social, com muitos que precisam sobreviver. Vai acontecer o relaxamento do isolamento, pelo viés político, apesar de não se ter leitos suficientes nos hospitais. Isso vai causar revolta em gente que sofreu com a morte de parentes. É preciso elaborar essa saída de casa, sem pressão, mas vai haver ameaça dos patrões para voltar ao trabalho de um dia para o outro”, avalia. Doutor Luan

MANTENHA A MENTE SÃ!



Uma rede de psicólogos disponibilizou uma lista de contatos e irá fazer consultas gratuitas por telefone e *on-line*, para dar suporte àqueles que estão enfrentando questões psicológicas nesse momento.

Acesse no *link* abaixo:

https://docs.google.com/document/d/1cIT5P05daIzCvte5UCFxEoon-LBL8x-t_7j5UF6K6zqQ/edit?usp=sharing

acredita que o pós-pandemia vai depender de cada país, mas aqui será mais difícil, por não ter desenvolvimento econômico. Ele considera que a ajuda à população não veio, e o pouco que foi liberado trouxe filas tumultuadas na porta dos bancos e o sentimento de desamparo.

Como ser criança na pandemia

Além da natural angústia provocada por uma doença misteriosa e avassaladora, as medidas de distanciamento social adotadas para diminuir o número de contágio trazem uma série de desafios para a primeira infância. Em estudo realizado em Shaanxi, na China, com 320 crianças, depois da quarentena, 32% delas apresentaram desatenção. Outros problemas relatados foram preocupação, problemas de sono, desconforto e agitação.

“Estou triste, sinto falta da escola e das amiguinhas”, afirma **Ana Alice** de 7 anos de idade, moradora da Vila dos Pinheiros, que é o sentimento de muitas crianças em quarentena. **Eugênio Carlos Lacerda** é psicólogo educacional da Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz e acredita que o entendimento da atual situação é difícil para os adultos e para os peque-

nos. “Esse momento traz para as crianças inquietude, tristeza e ansiedade. Elas se sentem sozinhas, sem ver os avós, aos quais são ligadas. Ainda tem muitos pais que estão estressados, o que aumenta a agressividade e a violência física diária”, conta. O psicólogo acrescenta que ainda tem a ausência escolar, pouca coisa a fazer e sem uma rotina diária estabelecida.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças com menos de 2 anos de idade não sejam expostas a telas de computadores e celulares. Para aquelas de 2 a 5 anos, o tempo deve ser limitado a uma hora diária. “O princípio da criança é brincar”, comenta Dr. Eugênio. Ele percebe que, hoje, o mundo infantil está menos voltado para os brinquedos



e, com a pandemia, aumentou-se a dependência dos eletrônicos. Ele adverte que é preciso acompanhar o comportamento das crianças. O

sinal vermelho é quando param de brincar, ficam sem interesse por nada, param de falar das pessoas que amam, ficam quietas e sem atenção. Já nos adolescentes, os sintomas para atenção são a diminuição de movimento, ficar muito quietos, tristes e pode vir acompanhados de algo pior, como a automutilação. “Os pais precisam acompanhar a internet, pois tem grupos que incentivam até o suicídio”, informa.

O médico afirma que é muito importante explicar o que é o coronavírus. Para crianças do ensino infantil, os pais devem contar uma história que retrate a floresta, de que um dia todos os animais precisaram ficar nas árvores ou tocas, pois tinham de esperar um bichinho invisível passar. Que para vencer esse bichinho é preciso o uso de máscaras, sabão e álcool. Que os animais também não podiam passar a mão na boca, no nariz e olhos. Que depois que foi embora, todos puderam sair de casa.

O psicólogo ensina que, para as crianças a partir dos 7 anos de idade, já pode contar que todos estão em casa para não ficarem doentes, mas que estão fazendo o remédio e depois a vida vai voltar ao normal. Outro caso é como explicar a perda dos familiares. “Explicar para a criança que a pessoa ficou doente e deixou de viver, que virou uma estrela. Pode pedir para a criança fazer um desenho ou escrever uma

ALIVIE A TENSÃO!

Faça o que gosta para relaxar: cozinhar, fazer artesanato, cuidar das plantas, assistir a filmes são algumas alternativas viáveis para relaxar em casa.



carta, e, quando puder, ir ao cemitério para levar a cartinha. Isso como uma forma de despedida”, conclui.

Dicas de brincadeiras na quarentena

Para contar sobre a pandemia para as crianças, a internet tem diversos sites com animações, um desses é o: coronavirus.rj.gov.br.

Montar o próprio jogo em casa, como baralhos, dominós e trilhas. Além de criar alternativas, distrai também o adulto, que esquece os problemas. O jogo pode ser feito com materiais reciclados, de uma forma barata.

Para fazer um jogo de damas, por exemplo, usar papelão, uma folha de papel, cola e canetinha. Para as peças, tampinhas de garrafas.

Para se criar bonecos ou fantoches, utilize pote de margarina, rolinho do papel higiênico, panos, botões, canetinha e fita crepe ou durex.

Quando estiver no supermercado, pegue dois encartes de promoção. Ao chegar em casa, recorte as figuras duplicadas, no tamanho igual, cole um papel branco no fundo e surgirá um jogo da memória.

EXERCITE-SE!

Para exercitar corpo e mente, o projeto Yoga na Maré dá aulas de yoga ao vivo toda segunda, quarta e sexta, em seu perfil no Instagram.

<https://www.instagram.com/yoganamare>



MÚSICA

O **DJ Renan Valle** (@djrenanvalle) vem fazendo *lives* na sua conta do Instagram e atualiza sua plataforma SoundCloud (<https://soundcloud.com/djrenanvalle>) constantemente, para a galera matar a saudade dos bailes do Parque União, enquanto eles não voltam.

Vale a pena conhecer o projeto **INMYHOOD**, criado, produzido e dirigido pelo produtor cultural Max Volume (Instagram: @maxvolumezn). INMYHOOD é uma série musical de *rap* e cada episódio traz artistas de um bairro do Rio de Janeiro.

O **DJ Julio Rodrigues** (@djjuliorodrigues) faz *lives* beneficentes todas as quartas-feiras e também disponibiliza seus *sets* no Spotify. O *link* está disponível no seu perfil de Instagram.

O **Baile Black Bom** (@baileblackbom) segue com as *lives* com o melhor da *black music* toda semana, além das oficinas de passinho.

SÉRIES EM ÁUDIO E VÍDEO

A série **Toca e Fala**, produzida pelo coletivo Quilombo Etu, vai contar histórias de favelas em cada episódio. O primeiro traz o artista mareense Rodrigo

Maré (@rodrigomare) contando a história do “rola”, uma tecnologia ancestral para auxiliar a transportar água, utilizada em várias favelas, inclusive na Maré.

O **data_lábia**, *podcast* (arquivo em áudio) do coletivo data_labe, lançou um novo episódio, no Spotify, com uma proposta de repensar a alimentação, tanto para a saúde das pessoas quanto do Planeta.

O *podcast* **Ogunhê** (@ogun.he) também lançou episódio novo no Spotify. Criado pela cientista da computação Nina da Hora (@ninadhora), o projeto tem como objetivo apresentar cientistas africanos e falar das suas contribuições para a sociedade.

ATUALIDADES

Com a pandemia e o fechamento dos espaços de Cultura, o **Quilombo Cultural Casa do Nando** (@acasadonando) tem feito *lives* com debates sobre a temática racial, além de convidar os artistas que participavam das sessões musicais na Casa para fazer apresentações *on-line*.

O coletivo **Favela Vertical** (@favelavertical) de Gardênia Azul, Zona Oeste do Rio, tem feito uma série de *lives* no seu perfil do Instagram, além de oferecer

algumas oficinas, como “Gestão e práticas de organização de tempo”, tema importante com a mudança de rotina causada pela quarentena.

EQUIPAMENTOS PÚBLICOS

No *site* do **AquaRio**, maior aquário marinho da América Latina, é possível assistir tudo o que acontece com os animais marinhos, [ao vivo](#).

O **Museu do Índio** está com cinco exposições *on-line* disponíveis para visita no [site](#).

O **Museu da República** também disponibilizou o seu acervo, possibilitando fazer uma [visita virtual](#) ao Museu.

O **Museu de Artes de São Paulo (MASP)** possui várias dicas culturais, atividades e *lives*, que você pode ter acesso pelo [site](#).

A exposição “[Pratodomundo - Comida para 10 bilhões](#)”, exposição virtual do **Museu do Amanhã**, parte da interessante proposta de como será alimentar 10 bilhões de pessoas, população mundial estimada para 2050.

APRESENTAÇÕES

Os amantes de cinema podem [curtir vários filmes em casa](#) na **Mostra Zona Norte de**

Cinema. A Mostra já começou e vai até 17 de junho. Depois da exibição de alguns filmes, ainda rola um bate-papo com nomes do cinema brasileiro.

O **SESC São Paulo** lançou a campanha #EmCasaComSesc e tem liberado em seu [canal do YouTube](#) várias montagens teatrais.

A **Divisão de Artes Cênicas UEL** (@divisaodeartescenicassel) tem realizado todas as quintas-feiras, em seu [Facebook](#), a sessão *Drama in lives*, com diversas leituras teatrais.

E, claro, não dá para deixar de fora a **Festa Literária das Periferias (FLUP)**, que este ano está sendo realizada 100% *on-line* no [canal de YouTube da Feira](#). Você pode conferir toda a programação no perfil do Instagram @fluprj.

POESIA

As poetas **Bia Manicongo** (@bi_xarte) e **Bia Ferreira** (@igrejalesbiteriana) estão tomando conta da internet com suas rimas fortes e necessárias, falando de racismo, LGBTQI+, favela e outros assuntos.

Vale muito acompanhar o [canal no YouTube Grito Filmes](#), que também tem centenas de vídeos disponíveis de vários artistas recitando suas poesias.

Os desafios da vida em quarentena

Nenês e crianças na primeira infância demandam cuidados durante a pandemia de coronavírus

NENÊ DO ZAP

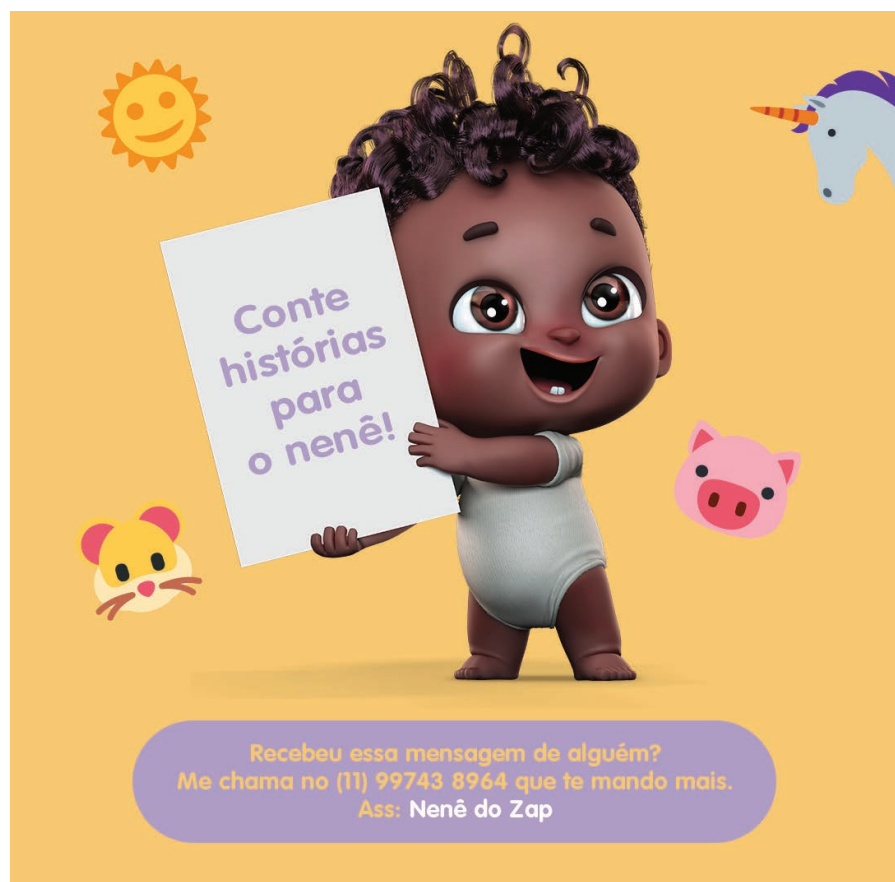
Hoje eu vim aqui contar um pouquinho do que fazer para se cuidar e se proteger, enquanto o coronavírus está solto por aí. Mas antes, acho legal me apresentar, né? Para quem não me conhece, eu sou o Nenê do Zap! A partir de agora, vou estar aqui no Maré de Notícias para falar com quem cuida de nenê e criança de até 6 anos de idade, seja pais, tios, avós, vizinhos ou professores. Nasci para isso mesmo: levar informação para os adultos sobre esses primeiros anos de vida das crianças - o que rola nessa fase é muito importante para eles crescerem saudáveis e felizes.

E sabe o que aconteceu logo depois que eu cheguei nesse mundão? O coronavírus chegou também - e mudou tudo! Criança em casa, sem escola, sem

creche e um monte de coisa nova que tem de fazer para se proteger.

Sei que não está fácil para ninguém e que está todo mundo lutando para dar conta de tudo. E para você, que não sabe o que fazer primeiro, te digo uma coisa: está difícil mesmo! Às vezes, criar uma rotina em casa ajuda a organizar o dia a dia. E se não der para fazer tudo, tudo bem também. Mais importante do que dar conta de tudo é estar bem, com a cabeça boa. Nesses tempos em que todo mundo está preocupado, é normal ficar com medo e estressado - e te garanto que as crianças também ficam irritadas de não encontrar os amigos da escola, além de ficarem mais agitadas e exigirem mais atenção e paciência dos adultos.

Então, tente manter a calma, fazer as atividades do dia sem muita cobrança e encontrar alguns momentos na rotina para dar risadas, brincar com os nenês e as crianças ou bater um papo em família - pode ter certeza que nada melhor para relaxar que um momento de boa, só trocando aquela ideia. Mas é verdade que precisa tomar alguns cuidados para manter a saúde em dia e evitar pegar esse tal de coronavírus. Mesmo que não dê para ficar todo mundo o tempo todo em casa, é bom ficar ligado, principalmente se tiver bebês e velhinhos na família.



Como se cuidar e cuidar do nenê?

Tem bebezinho engatinhando? Então misture 1 litro de água com 2 colheres (de sopa) de água sanitária e passe um pano úmido no chão para o nenê rolar e engatinhar de boa.

Chegou da rua? Já bote o sapato do lado da porta e vá lavar a mão (sabe aquele álcool em gel que estão distribuindo por aí? Usa ele! Ou lave com água e sabão, que também funciona). E se der para chegar em casa do trabalho e ir direto para o banho, melhor ainda. Ainda mais se for pegar o nenê no colo, precisa estar limpinho mesmo.

Já para os vovôs e vovós que estão em casa, o ideal é que eles tenham contato com o menor número possível de pessoas, pois a COVID-19 (que é o

nome da doença que o coronavírus provoca) pode ser muito mais grave para eles. Ah! E tem outro lance que ajuda, ainda mais para quem tem de sair todos os dias: a máscara, que pode ser feita com camiseta ou outro tecido macio como algodão, é importante usar para o vírus não ir se espalhando por aí. Mas a máscara só vale quando for sair e para a criança maior de 2 anos, hein?

Ao final de cada dia, converse com as crianças, conte uma coisa boa ou engraçada que fizeram juntos. Comemore o que você fez de bom, tente melhorar amanhã o que não foi tão bom assim hoje. Eu não sei quando tudo isso vai acabar, mas sei que, juntos, somos mais fortes e podemos passar por essa. Se cuidem, fiquem bem! Beijinhos a distância!



Crianças devem usar máscara?

Desde abril, o Ministério da Saúde recomenda que todos que precisem sair de casa, devem usar máscara facial caseira, incluindo algumas crianças. Entretanto, **apenas crianças acima de 2 anos podem usar máscaras.** Quando elas têm idade inferior à indicada, o recomendado é a não-utilização, pois a máscara pode sufocar os pequenos. Além disso, a melhor forma de proteger as crianças menores é manter o distanciamento social, os hábitos de higiene e permanecer em casa, onde não precisam usar esse tipo de proteção no rosto. As crianças de 2 ou mais anos, que precisarem usar máscaras, devem fazer o uso sob supervisão de um adulto e utilizar o protetor facial em locais onde não é possível manter o distanciamento de 1,5 a 2 metros, como consultórios médicos, farmácias ou carros de aplicativos. É preciso, ainda, reforçar a importância de se hi-

gienizar as mãos antes e depois de tocar as máscaras e pegá-las sempre pelo elástico.

Na Maré, dezenas de costureiras estão na missão de confeccionar máscaras de pano reutilizáveis, para proteger os moradores do novo coronavírus, incluindo os pequenos. A iniciativa faz parte da campanha “Maré Diz NÃO ao Coronavírus”, que já entregou milhares de cestas básicas, kits de higiene e limpeza, “quentinhas” para pessoas em situação de rua, além de máscaras. A meta é ambiciosa, mas não impossível: serão 200 mil máscaras para adultos e 35 mil para crianças, confeccionadas e distribuídas até o fim da Campanha. A equipe do “Tecendo Máscaras e Cuidados” conta com 50 costureiras e cada uma delas fabrica 400 unidades por semana. Além de proteger os moradores, a produção de máscaras gera renda para as costureiras que participam do projeto.

CORONAVÍRUS

SAIBA COMO USAR A MÁSCARA



Com as mãos limpas, pegue pelo elástico;



Cubra nariz e boca, e nunca a deixe no pescoço; Ela não deve ter espaços nas laterais; Não toque no tecido, não tire para falar nem para tossir e espirrar;



Troque a cada 2h, ou se ela sujar, ou ficar úmida. Quando for trocar, limpe as mãos antes de retirar as máscaras e use uma sacola plástica para guardar; Após 30 lavagens, jogue a máscara fora.

PICOLÉ

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Direta

Escreva o nome de cada definição nos quadrinhos.

	DÍGRAFO DE CARRO			
		PAI DO MEU PAI		
				SINGULAR DE CORES
				_ _ BRO
		_ , B, _ D	VOGAL DE FRUTA	
				INICIAL DE TESOURA

3

Disponível na loja on-line oficial do **Flamengo**

Ediouro

f /EditoraAgir @editoraagir

Solução

J	O	L	O	V	O
O	F	O	G	U	E
D	R	R	E		
Z	E	R	O		
P	O	A	V	O	
C	A	B	E	Ç	A
S	E	L	V	A	T
C	M	I	C	O	
B	O	T	O		
R	A				
B	A	U			
A	B	A	V		

O MARÉ DE NOTÍCIAS TAMBÉM É SEU!

Envie suas sugestões de reportagem e colabore para o jornal que a Maré tem. Entre em contato pelo Zap:

(21) 97271-9410