



ORGANIZANDO A ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA DE COVID-19

PERCURSOS - GRUPO DE PESQUISA EM PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL, CONTEXTOS EDUCATIVOS E POLÍTICAS PÚBLICAS



REALIZAÇÃO

PERCURSOS - Grupo de Pesquisa Processos de Desenvolvimento Psicossocial, Contextos Educativos e Políticas Pública.

GAPEU - Grupo de Apoio Psicossocial aos Estudantes da UNEB

DEDC I - Departamento de Educação, Campus I

UNEB - Universidade do Estado da Bahia

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Organizando a rotina em tempos de pandemia de Covid-19 [livro eletrônico] / [organização Percursos Grupo de Pesquisa]. -- Salvador, BA : Edleusa Nery Garrido : Universidade do Estado da Bahia, 2020.
PDF

Vários autores.
ISBN 978-65-00-08262-3

1. Administração do tempo 2. Coronavírus (COVID-19) - Pandemia 3. Hábitos - Mudança 4. Organização - Métodos 5. Saúde pública 6. Saúde mental 7. Vida pessoal I. Percursos Grupo de Pesquisa.

20-43060

CDD-646.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Administração da vida pessoal 646.7

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

COLABORADORES

Docentes

Dra. Edleusa Nery Garrido

Dra. Sueli Barros da
Ressurreição

Ms. Núbia dos Reis Ramos

Graduandas(os) de Psicologia

Alessandra Barbosa dos Santos

Camila Daltro Ferreira

Gustavo de Barros Araújo Muniz

José Victor Fraga dos Santos

Luisa Barros Santos de Araújo

Vinicius Coelho do Nascimento

Graduanda de Pedagogia

Maria Thamires Magalhães Soares

Graduando de Física

Saulo Miranda Silva

SUMÁRIO

Apresentação - 5

Algumas definições importantes - 6

Saúde mental - 6

Como reduzir os impactos da quarentena? - 9

Hábitos e rotina - 11

Dicas para organização da rotina em meio ao isolamento social - 12

Elaboração de um cronograma periódico - 16

Listagem de atividades diárias - 17

Boas notícias - 20

Para saber mais - 22

APRESENTAÇÃO

O momento de pandemia da COVID-19 já mostra que o número de infectados pelo novo coronavírus já passou a marca dos milhões e o número de mortes ainda cresce diariamente, em especial no Brasil, onde já há uma quantidade elevadíssima de óbitos. Ao mesmo tempo, significativas alterações vêm sendo vivenciadas no cotidiano das pessoas, causando impactos na saúde física e mental.

Ao considerar esse cenário crítico e preocupante e com o foco nos estudantes universitários e no papel social que as instituições de ensino superior devem desempenhar, o **Grupo de Pesquisa PERCURSOS**, como forma de ação extensionista, através do projeto "Reconstruindo o percurso discente: ações possíveis em tempos de pandemia" apresenta a cartilha "**Organizando a rotina em tempos de pandemia de COVID-19**" com o objetivo de disponibilizar um conjunto de informações e ações que possam contribuir para que estudantes do ensino superior reorganizem suas rotinas de forma mais adaptável ao momento atual, resgatando potencialidades e ludicidade presentes no ser humano, de modo a minimizar os impactos que a pandemia de COVID-19 vem causando em todas(os).

ALGUMAS DEFINIÇÕES IMPORTANTES

Pra começar: você sabe a diferença entre distanciamento, isolamento social, quarentena e *lockdown*? Embora esses termos estejam em evidência nos últimos meses, nem todas as pessoas os utilizam adequadamente, e, não raro, os confundem entre si. Por isso, apresentamos a definição de cada um deles, visando facilitar o entendimento do que estamos vivendo neste momento de pandemia:

Distanciamento é um movimento voluntário que visa restringir a aproximação das pessoas, inclusive as não-infectadas, de forma a evitar a propagação da doença. Ex: Distância mínima de 2 metros entre as pessoas.

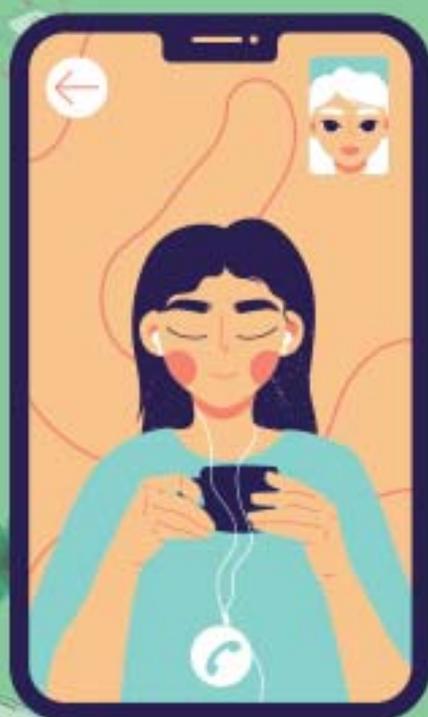
Já a **quarentena é um movimento restritivo obrigatório de circulação das pessoas que foram ou apresentam possibilidade de terem sido expostas ao vírus. O período de tempo é definido por ato administrativo de órgãos governamentais, como secretarias e Ministério da Saúde. O seu propósito principal é garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo ou determinado.**



O isolamento social é um movimento não obrigatório que mantém em afastamento pessoas com suspeita ou diagnosticadas com a doença por um período de tempo de até 14 dias, conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Pode ser vertical, com o isolamento apenas de pessoas em grupo de risco, ou horizontal, com o isolamento de toda a população que não trabalha em serviços essenciais.



E por fim, temos o *lockdown*, um movimento obrigatório envolvendo a paralisação quase total das atividades, visando conter a disseminação do vírus. Há horários estipulados para circulação, com liberação apenas para compras e serviços essenciais. É possível a aplicação de multas e detenções para quem desrespeitar as medidas.



SAÚDE MENTAL

O efeito da pandemia do novo Coronavírus causou um profundo impacto na vida das pessoas. As restrições forçadas, a perda de entes queridos, as mudanças nas rotinas e a incerteza quanto ao seu estado de saúde acabou trazendo consequências tanto para a saúde física quanto para a saúde mental de inúmeros indivíduos que vivenciam esta situação. **Pesquisas mostram, por exemplo, que as consequências da quarentena estão ligadas, em alguns casos, ao risco de suicídios e ao aumento da agressividade, do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), da depressão, ansiedade, insônia, irritabilidade, falta de concentração, abuso de substâncias psicoativas, mudanças no comportamento, entre outros efeitos, de curto e longo prazo, encontrados em pessoas que passaram por algum tipo de medida restritiva.**

Não é possível afirmar ainda a relação entre características sociodemográficas como estado conjugal, idade, educação, gênero e filhos, e fatores protetivos ou negativos dos impactos psicológicos, já que as evidências sobre o assunto ainda são difusas. Porém, **pesquisas parecem apontar que profissionais de saúde são um dos grupos que mais sofrem com a experiência, tendo sintomas mais severos de TEPT.** O histórico de doenças psiquiátricas está associado à sentimentos de ansiedade e raiva até seis meses após o fim da quarentena, além de outros sintomas de aflição psicológica.



COMO REDUZIR OS IMPACTOS DA QUARENTENA?

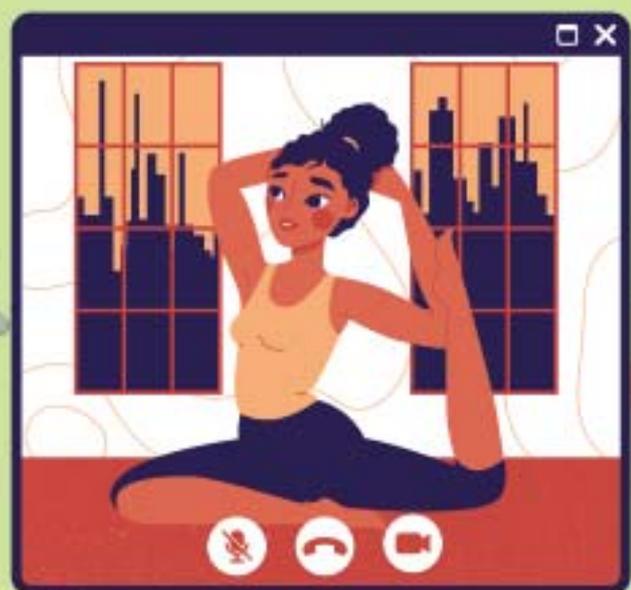
- Pensando nisso, existem algumas ações que podem ser tomadas para amenizar as consequências da quarentena e ajudar a manter a saúde mental:



Primeiro, em caso de contágio ou de contato com pessoas com a Covid-19, não estenda a quarentena para além do tempo necessário, duas semanas é tempo suficiente para que o vírus passe pelo seu sistema e você não contamine ninguém. Como foi visto, quanto maior o tempo de quarentena, maior os impactos psicológicos, então não se mantenha confinado por mais tempo do que o necessário;

Segundo, é essencial tomarmos cuidado com o excesso de informações. Claro que temos que nos atualizar a cada dia a respeito da pandemia, informações corretas sobre a pandemia são importantes, pois a desinformação pode causar mais medo e pânico. Então é importante ficar informado, mas cuidado com as fontes utilizadas. Ficar o tempo todo ligado nelas também faz mal à nossa saúde mental, ainda mais que muitas notícias sobre a pandemia são repetitivas e trágicas;





Terceiro, **temos que cuidar da nossa saúde**, consumindo alimentos saudáveis, tomando sol, fazendo exercícios físicos e mentais, como meditação ou yoga. **Cuidar de si mesmo ajuda a manter uma boa imunidade**, já que esta deixa nosso corpo preparado contra vários tipos de doenças. Afinal, ficar doente em um período como este já é suficiente para deixar qualquer um(a) de nós apreensiva(o).

Quarto, fora as pessoas que infelizmente estão com sintomas agravados da COVID-19, ou que estão no hospital lutando pela vida contra a doença, as demais podem desfrutar o máximo do tempo que a quarentena proporcionou para **realizarem muitas atividades benéficas em casa**, como ler um livro, assistir programas de conteúdos leves e enriquecedores. Mas, mais importante que isso, é **preciso manter contato com sua rede de afetos, amigos, família, colegas e outros**. A impossibilidade de estar socialmente conectado está ligada diretamente a problemas de ansiedade e sofrimento psicológico prolongados. A simples ação de ligar e conversar com entes queridos, principalmente para aqueles que estão internados no hospital pode trazer grande conforto, mostrando que não foram esquecidos.

HÁBITOS E ROTINA

Os hábitos, dentro do âmbito psicológico, podem ser compreendidos como comportamentos aprendidos, que após diversas repetições, passam a se tornar automáticos em nosso funcionamento. A função desse automatismo poderia ser explicada através da redução do esforço cognitivo e energia do organismo para tomar decisões, resultando em uma velocidade maior de adaptação frente às novas situações.



O funcionamento do próprio sistema nervoso é preparado para lidar com o maior número de informações possíveis com o consumo mais eficiente de energia. A consolidação dos comportamentos de hábito está associada à liberação do neurotransmissor dopaminérgico, ligado a sensação de prazer no organismo, a cada vez que o comportamento corresponda como funcional ao indivíduo.

Há vários estudos que demonstram como os estudantes universitários estão em um grupo considerado predisposto a comportamentos de risco à saúde. A OMS define esses comportamentos como causadores de consequências adversas para o indivíduo ou que aumentem a probabilidade destas ocorrerem. Dentre os comportamentos mais registrados, estão o distúrbio do sono, consumo de bebidas alcoólicas, o hábito de fumar, uma má alimentação, assim como a falta de atividades físicas.



DICAS PARA ORGANIZAÇÃO DA ROTINA EM MEIO AO ISOLAMENTO SOCIAL

Já sabemos que é importante estabelecermos uma rotina neste período de Isolamento Social. Mas, afinal, por onde começar? Se você já se fez essa pergunta, não tire os olhos da tela agora.

Sabemos que não é tão simples organizar uma rotina respeitando o nosso contexto e as nossas peculiaridades, tampouco realizar tudo o que estabelecemos para cumprir, não é verdade?

Contudo, se tivermos paciência com nós mesmas(os) e disciplina, isso é possível sim.

Pensando na pergunta inicial, **selecionamos algumas dicas práticas que podem lhe ajudar a organizar uma rotina em tempos de Pandemia**, lembrando que não é uma fórmula matemática, que basta ser aplicada para chegar ao resultado, mas que pode, e deve, ser adaptada à sua realidade, respeitando o tempo e o espaço que você tem disponível para cada atividade, os recursos dos quais dispõe bem como as suas emoções, demandas e os sentimentos que eclodiram neste momento. Portanto, é necessário que você tenha conhecimento suficiente sobre si mesma(o) e sobre sua atual situação para, a partir disso, organizar-se.



Independentemente da quantidade de atividades que tenhamos diariamente, todas(os) nós temos 24 horas todos os dias, porém, cada um(a) utiliza esse tempo da forma que lhe for mais conveniente. Por isso, **gerenciar o tempo é um passo importante para iniciar a organização de uma rotina**, e, neste processo, é necessária a definição de prioridades, a fim de tê-lo como um aliado, não como um adversário.



Um exercício interessante para começar é **fazer uma lista de tudo o que você faz no seu dia-a-dia**, das atividades mais simples, como tomar banho e escovar os dentes, às atividades mais complexas como estudar e trabalhar, por exemplo. **A ideia é despejar tudo isso em um papel (ou em um bloco de notas virtual)** de modo a lhe oferecer uma visão panorâmica dos seus afazeres. Trata-se, portanto, de utilizar a conhecida técnica do *brainstorming*, traduzida para o português como “tempestade de ideias”, a qual permite a expressão livre das ideias que vêm à mente, relacionadas a um determinado assunto ou tema, sem censura nem organização lógica, a princípio; **é uma forma de “esvaziar” a mente dos pensamentos ora desorganizados que surgem, a fim de organizá-la posteriormente.**

Feito isso, é hora de selecionar as prioridades. Nossas necessidades fisiológicas como o sono e a alimentação, por exemplo, são prioridades inquestionáveis no nosso cotidiano e devem ser colocadas na nossa lista também. Mas, e dentre as demais atividades que realizamos, quais devem ser tratadas como prioridades?

Por não ser uma pergunta tão simples de ser respondida e que, provavelmente, não terá uma única resposta, é preciso reservar um tempo para pensar nela e respondê-la.



E nesse processo de reflexão, é importante considerar o autocuidado como uma prioridade, e não apenas as tarefas domésticas, da vida profissional e as responsabilidades com a família. Por isso, dedicar um tempo ao lazer e à prática de hobbies é indispensável, de acordo com a matéria Vida em Ordem publicada na revista Leitura e Conhecimento, pois permite o relaxamento do corpo e da mente o que, conseqüentemente, reduz o estresse e a ansiedade.

Já que grande parte da nossa rotina foi tirada de nós, como sair de casa para estudar, trabalhar, passear, visitar pessoas, entre outras coisas, devemos fortalecer o máximo nossa rotina em casa mesmo. Com base nisso, trouxemos algumas dicas abaixo:



Praticar atividades lúdicas como ler um livro, jogar, é também uma excelente dica para manter uma rotina agradável e uma boa saúde mental.

Cuidar da nossa aparência, a fim de manter a nossa autoestima elevada em plena quarentena, seja fazendo a barba ou arrumando o cabelo.



Tornar o ambiente no qual estamos o mais agradável possível, seja limpando a casa, arrumando o quarto ou forrando a cama.

E se você percebeu que na sua lista não há nenhuma atividade que contemple o seu momento de autocuidado, crie uma outra lista na qual você coloque aquelas atividades que lhe proporcionem um bem-estar, certo? Elas também devem fazer parte da sua rotina.

E para lhe ajudar a visualizar melhor as suas prioridades, você pode utilizar, por exemplo, um marcador de texto para destacá-las dentre as outras atividades.

Ciente das suas prioridades, agora já é possível dar forma à organização da sua rotina. Para isso, existem muitas possibilidades dentre as quais destacamos duas sugestões:

Elaboração de um cronograma periódico

Esta é uma clássica forma de organização e é utilizada em diversos contextos. Trata-se de elaborar um cronograma, geralmente em forma de tabela, para um determinado período, o qual pode ser de uma semana, um mês, um trimestre ou um semestre, por exemplo. No entanto, em se tratando de rotina pessoal, e considerando os imprevistos e as possíveis alterações no nosso cotidiano, quanto mais longo é o período que o cronograma abrange e quanto mais rígido este for, mais difícil se torna seu cumprimento, não é verdade? Por isso dê preferência a elaborá-lo visando períodos mais curtos, a exemplo de uma semana ou um mês. Neste cronograma você vai colocar aquelas atividades que podem ser organizadas com antecedência, devido a sua previsibilidade e à frequência que acontecem, a exemplo do trabalho, estudo, limpeza e arrumação da casa, refeições, dentre outras. Lembrando que aquelas que foram selecionadas como prioridades devem ser feitas primeiro, ok?



LISTAGEM DE ATIVIDADES DIÁRIAS



Mesmo que você tenha um cronograma pensado para determinado período, há atividades que não serão contempladas por ele devido à sua especificidade e momentaneidade, ou seja, são afazeres para aquele dia específico. Para elucidar esta informação, pensemos em um cronograma elaborado para uma semana, no qual encontramos atividades como: café da manhã, escovação dos dentes, exercício físico e estudar.

Tais ações acontecem com uma certa frequência, logo, constam no cronograma como atividades fixas. Mas digamos que, em um dos dias da semana seja o aniversário de algum familiar importante e você gostaria de fazer uma chamada de vídeo para lhe dar as felicitações.



Nesse caso, esta ação não entrará no seu cronograma, pois não é uma atividade que vai se repetir nos próximos dias, mas ficará na sua lista de atividades diárias, já que é algo que você precisa fazer naquele dia determinado.



Nesta lista também pode constar o desmembramento das atividades do cronograma; por exemplo, se no seu cronograma tem um tempo diário para o estudo, sua lista de atividades diárias deve especificar qual matéria ou qual assunto será estudado em cada dia; se tem um momento dedicado à limpeza e/ou arrumação, deve constar qual cômodo, ou parte dele, será limpo e/ou arrumado, e assim sucessivamente.



Como é possível observar, o cronograma permite uma visão mais geral da sua rotina, enquanto a lista de atividades diárias oferece um detalhamento de cada atividade que consta no cronograma. Logo, ambas possibilidades de organização da rotina não são excludentes mas complementares...

...Você pode criar um cronograma fixo para um determinado período e neste cronograma colocar um ou mais horários livres, de curta duração, nos quais você irá inserir algumas das atividades específicas daquele dia. Sua lista de atividades diárias pode ser feita na noite anterior, assim, você não sobrecarrega sua mente com preocupações nem fica ansiosa(o) pelo porvir.





Em relação às ferramentas para a organização da rotina, selecionamos algumas que são gratuitas ou de baixo custo e que atendem aos diversos gostos:

- Aplicativos gratuitos como o Google Agenda, Google Keep e Evernote;
- As tradicionais planilhas que podem ser feitas através de conhecidos softwares tais como o Microsoft Word e o Google Documentos.

- A boa e velha agenda diária;
- Um planner;
- Um caderno;

Ah! E uma última dica: leve a sério a rotina que você elaborou, tá bom? Pois exigiu muito tempo e dedicação da sua parte; contudo, não seja tão rígida(o) com você mesma(o) quando não conseguir cumprir tudo o que foi planejado. Lembre-se: todo amanhecer é uma oportunidade para recomeçar.

Ademais, revise sua rotina periodicamente, assim você pode analisar o que deu certo e o que não deu, tendo a oportunidade para fazer as alterações que achar necessárias. Agora é contigo!



BOAS NOTÍCIAS

Embora o número de vítimas causado pela COVID-19 seja cada vez maior, nem tudo está perdido. **Segundo dados divulgados no mês de julho de 2020 pela Secretaria Municipal de Saúde em Salvador, o número de recuperados da doença já é quase o triplo dos casos ativos.** Em âmbito nacional, o Brasil já superou a marca de 1 milhão de recuperados segundo o balanço diário do Ministério da Saúde.

Nos últimos meses, **pesquisas focadas na vacina contra o vírus foram sendo desenvolvidas e algumas já mostram sinais de avanços promissores.** Segundo a OMS, a vacina sendo desenvolvida pela Universidade Oxford - em parceria com um laboratório particular e sendo testada no Brasil -, é a que está mais avançada até agora, já estando na última fase de testes antes de entrar no mercado. Contudo, a análise dos dados da última fase pode levar ainda algum tempo.

Uma outra fonte promissora contra o vírus é uma vacina chinesa desenvolvida pelo grupo farmacêutico China National Biotec Group. **A empresa afirma que a vacina foi capaz de imunizar todas as pessoas que receberam a dose, mostrando eficácia de 100%.** Porém, o número de pessoas testadas até agora é baixo, sendo testada apenas em 1.120 indivíduos. Portanto, aguardemos!



20

PARA SABER MAIS

BROOKS, S. K et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, Londres, v. 395, ed. 10227, p. 912-920, 26 fev. 2020. DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 8 jul. 2020.

CHADE, J. Vacina testada no Brasil é a mais avançada em pesquisas. UOL. São Paulo, 29 jul. 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/colunas/jamil-chade/2020/07/02/oms-vacina-testada-no-brasil-e-a-mais-avancada-em-pesquisas.html>. Acesso em: 29 jul. 2020.

CRISTO, F.; GÜNTHER, H. Hábito: por que devemos estudá-lo e o que podemos fazer?. *Psico*, Porto Alegre, v. 46, n. 2, pp. 233-242, abr.-jun. 2015. EDIPUCRS. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/17816/13351>. Acesso em: 05 nov. 2018.

FELIX, P. Como organizar a rotina em casa durante a pandemia de coronavírus. *Estadão*, São Paulo. 8 de abril 2020. Saúde. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,como-organizar-a-rotina-em-casa-durante-a-pandemia-de-coronavirus,70003264291>. Acesso em: 08 jul. 2020.

GOES, J.. Prioridades. Série Simplifique. Zen App. Disponível em: <https://zenapp.onelink.me/vvKi/c54c191a>. Acesso em: 08 de Julho de 2020.

GRAYBIEL, A. M; SMITH, K. S. Como adquirimos hábitos. UOL. São Paulo, p. [S.l]. fev. 2015. Disponível em: <http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/neurociencia-de-los-hbitos-606/psicobiologa-de-los-hbitos-12276>. Acesso em: 07 dez. 2018.

HARMON, K. Cérebro é mais econômico do que se pensava. UOL. São Paulo, [S.l.] 2010. Disponível em: <<http://www.http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case2=1&idnot=4768>>. Acesso em: 07 dez. 2018.

LEWIN, M. Organização pessoal: aprenda a montar um cronograma da rotina. O que fica Organização Profissional e Arquitetura. Abril, 2019. Disponível em: <<https://oquefica.com.br/organizacao-pessoal-aprenda-a-montar-um-cronograma-da-rotina/>>. Acesso em: 16 jul. 2020.

SOUSA, T. F; JOSÉ, H. P. M; BARBOSA, A. R. Conduas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p.3563-3575, dez. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200013>. Acesso em: 27 nov. 2018.

SITES (LINKS da Internet)

BRASIL SUPERA MARCA DE 1 MILHÃO DE RECUPERADOS DA COVID-19, DIZ MINISTÉRIO. UOL, 08 jul. 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/07/08/brasil-supera-marca-de-1-milhao-de-recuperados-da-covid-19-diz-ministerio.html>. Acesso em: 08 jul. 2020.

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL NA QUARENTENA CORONAVÍRUS. Clínica IMEB. Brasília: Youtube. 2020. (3m20s), son., color. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DrFXLINDiyA>>. Acesso em: 30 jul. 2020.

MORALES, J. Qual a diferença entre distanciamento, isolamento, quarentena e lockdown. 2020. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/guiadoestudante.abril.com.br/estudo/qual-a-diferenca-entre-distanciamento-isolamento-quarentena-e-lockdown/amp/>. Acesso em: 21 ago. 2020.

NÚMERO DE RECUPERADOS DA COVID-19 É QUASE O TRIPLO DOS CASOS ATIVOS EM SALVADOR. Correio, Salvador, 15 Julho 2020. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/numero-de-recuperados-da-covid-19-e-quase-o-triplo-dos-casos-ativos-em-salvador/>. Acesso em: 15 jul. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). The world health report 2002 - reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO; c2002. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2002/en/>. Acesso em: 07 dez. 2018.

PSIQUIATRA EXPLICA COMO MANTER A SAÚDE MENTAL NA QUARENTENA. [S.l]: Jornal da Gazeta. Youtube. c2020. (3m50s), son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HCnKEdy2tPo>. Acesso em: 30 jul. 2020.

SISTEMA DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL RECONHECE A TOSSE DO PACIENTE COM COVID. G1, Brasília, 02 de Jul. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/07/02/sistema-de-inteligencia-artificial-reconhece-a-tosse-do-paciente-com-covid.ghtml>. Acesso em: 03 de Julho de 2020.

TESTES DE VACINA CONTRA COVID-19 MOSTRAM COMPLETA EFICÁCIA, DIZ GRUPO CHINÊS. ESTADÃO, São Paulo. 29 jun. 2020. Disponível em: <https://www.istoedinheiro.com.br/testes-de-vacina-contracovid-19-mostram-completa-eficacia-diz-grupo-chines/>. Acesso em: 29 jul. 2020.

VIDA EM ORDEM. Revista Leitura e Conhecimento Extra. São Paulo: Alto Astral, nº 1, p. 6-9, 2020. Disponível em: <https://pdf-viewer.goread.com.br/>. Acesso em: 8 jul. 2020.

**Esperamos que
tenha gostado!**

**Se cuide!!
Tchau!**



24