

Segundo o relatório da situação da pandemia (relatório-92) publicado pela Organização Mundial da Saúde, já foram confirmados, globalmente, cerca de 2.397.216 casos de pessoas infectadas pela Covid-19 e 162.956 mortes causadas pelo novo coronavírus. Medidas rigorosas vem sendo adotadas por vários países em todo o mundo, como a circulação de pessoas na tentativa de reduzir o ritmo de propagação da doença. A orientação é ficar em casa, sempre que possível, e redobrar medidas de higiene”.

#### A HIGIENE PESSOAL E A SAÚDE

A higiene pessoal e a saúde estão ligadas e andam em harmonia. Se alguma pessoa possui uma higiene pessoal apropriada ela provavelmente terá uma vida saudável com menos indícios de contrair alguma doença, seja bacteriana ou viral. Pode parecer estranho, mas segundo dados históricos, a higiene era tida como vilã da saúde. Na Europa nos séculos 15 e início do 16, o banho foi proibido, por que como a peste era invisível, os médicos não sabiam como ela penetrava no corpo, sendo assim, recomendaram que a população deveria desenvolver uma grossa camada protetora de cascão sobre a corpo (GLOBO.COM G1, 2020).

Já no século 19, em Viena, o médico húngaro Semmelweis, fez uma primeira descoberta. Ele observou que no hospital onde ele trabalhava havia um contraste muito grande com relação à taxa de mortalidade, numa dada situação era baixa e em outras muitas mães morriam. Sammelweis fez então uma experiência: pediu que os médicos que davam aula para alunos de medicina manipulando cadáveres nas aulas de anatoma e que em seguida faziam os partos, lavassem as mãos antes de realizar os partos, e observou que a taxa de mortalidade entre as mães diminuiu consideravelmente. Isso constitui uma importante descoberta para a medicina e

também para os bons hábitos higiênicos (OLIVEIRA; FERNANDEZ, 2007).

Várias infecções humanas têm surgido, até então desconhecidas, da mesma forma que tem ocorrido a ressurgência de outras que haviam sido controladas ao longo dos anos (GARRETT, 1994). A maioria dessas infecções é de origem viral.

#### MAS O QUE É UM VÍRUS?

Vírus é uma partícula infecciosa que se reproduz ao infectar uma célula hospedeira usando o seu maquinário para fazer mais vírus, são basicamente pacotes de ácido nucleico e proteína. É composto por um genoma de DNA ou RNA dentro de uma cápsula proteica chamada capsídeo (Figura 1). Alguns vírus possuem uma membrana externa chamada de envelope. Eles podem ter diferentes formatos e estruturas, distintos tipos de genoma e infectar diferentes hospedeiros. Os vírus passam por evolução e seleção natural, tal como a vida baseada na célula, e a maioria deles evolui rapidamente, sendo que os vírus de RNA apresentam taxas altas de mutação que permitem uma evolução especialmente rápida. Alguns exemplos de doenças causadas por vírus são a Varíola, o Sarampo, a Rubéola, a Febre amarela, a AIDS e o novo Coronavírus, dentre outras (KAN ACADEMY, 2016).

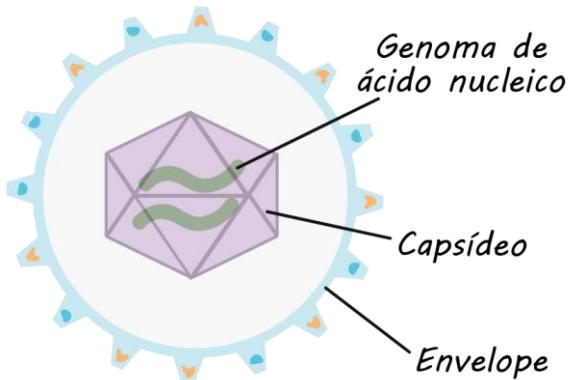


Figura 1: Esquema de um vírus. Imagem modificada de "Scheme of a CMV virus." by Emmanuel Boutet, CC BY-SA 2.5. A imagem modificada está licenciada sob licença CC BY-SA 2.5. Fonte: <https://pt.khanacademy.org/science/biology/biology-of-viruses/virus-biology/a/intro-to-viruses>.

Segundo CBIC (2020, p. 4) “o coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias que podem variar entre um resfriado comum a doenças mais graves”. O COVID-19 apresenta como sintomas mais comuns a febre, o cansaço, a tosse seca, sendo que alguns pacientes ainda podem sentir dor, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia.

De acordo com o Ministério da Saúde o coronavírus humanos isolados foram isolados pela primeira vez em 1937. Porém, somente em 1965 o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência da aparência de uma coroa, descrita no perfil da microscopia. Para prevenir o contágio deve-se: lavar as mãos com água e sabão ou álcool em gel; cobrir o nariz e boca ao espirrar ou tossir; evitar aglomerações se estiver doente; manter os ambientes bem ventilados; não compartilhar objetos pessoais (BRASIL, SD).

De acordo com o Informativo da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), ainda não se sabe qual a origem do surto atual. Entretanto, considera que fonte primária do vírus seja animal, em mercado de frutos do mar e animais selvagens vivos na cidade de Wuham, na China. O informativo destaca ainda dois estudos publicados em revistas científicas. No primeiro estudo publicado pelo Journal of Medical Virology o novo coronavírus pode ter sua origem em morcegos a sua origem. No segundo estudo

publicado pelo New England Journal of Medicine as pesquisas demonstraram que “o vírus apresenta elevada similaridade (85%) com o SARS-CoV, vírus da epidemia de 2002-2003” (SBI, 2020, pg. 1).

O SBI (2020, p.1) destaca ainda que “pesquisadores do Centro de Controle e Prevenção de Doenças da China avaliaram animais selvagens do mercado e, em cerca de 30 destes, foram encontradas evidências do 2019-nCoV”. Os especialistas revelaram ainda que o coronavírus poderá ter sido transmitido de animais para humanos e sofrido mutações.

Quanto às principais formas de transmissão do coronavírus nos humanos, podemos citar a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias, contato físico ou ao tocar em objetos e superfícies contaminadas e levar as mãos à boca, olhos e nariz e isto ocorre com bastante frequência durante o dia mesmo que de forma involuntária. Podemos nos contaminar de várias formas seguindo nossa rotina diária, pois precisamos nos apoiar ou tocar em algo ao pegar um ônibus, táxi, um panfleto na rua, subir e descer escadas, e até mesmo cumprimentar outras pessoas. Estas atividades que realizamos chamam a atenção para mudanças fundamentais em nossa rotina que são essenciais para uma possível prevenção, tais como: lavar as mãos frequentemente ou uso de álcool gel que é mais prático quando se está na rua, e o uso de máscaras mesmo estando sem apresentar sintomas. O vírus tem um período de incubação de em média sete dias ou o indivíduo pode estar contaminado e ser assintomático.

Segundo a Agência Brasil a OMS preparou um guia de medidas básicas para evitar o contágio e a disseminação dos vírus que atacam o sistema respiratório, em especial o coronavírus. Com base nesse guia seguem as medidas básicas para evitar o contágio e a disseminação dos vírus que atacam o sistema respiratório, em especial o coronavírus, que a Agência Brasil informou (AGÊNCIA BRASIL, 2020):

Higienize as mãos: Lave suas mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução de álcool em gel. Por quê? Esfregar as mãos ajuda a eliminar traços do vírus que podem estar presentes em lugares de uso comum.

Mantenha distância social: Mantenha pelo menos um metro de distância de pessoas que apresentam tosse ou espirros constantes. Por quê? A tosse e o espirro propagam pequenas gotas de secreção e saliva que podem conter vírus. Com a proximidade, a chance de respirar ou ter contato essas gotículas aumenta.

Evite tocar os olhos, o nariz e a boca: Evite coçar, esfregar ou ter qualquer tipo de contato com as mucosas. Essas áreas têm contato direto com a corrente sanguínea e são mais sensíveis à presença de agentes de contaminação. Por quê? As mãos estão em contato constante com superfícies que podem ser vetores de transmissão de vírus e bactérias. Mantê-las longe das mucosas diminui a chance de ficar doente.

Pratique higiene respiratória: Tenha boas práticas de higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o braço curvado ou com um lenço de tecido ou papel ao tossir e espirrar. Descarte ou higienize o material usado imediatamente. Por quê? Gotículas de saliva e secreção são vetores do Covid-19. Evitar que outras pessoas entrem em contato com saliva contaminada evita não apenas o coronavírus, mas uma série de doenças respiratórias.

Em caso de febre ou dificuldade respiratória, busque ajuda médica rapidamente.

Não saia de casa se estiver com febre. Se os sintomas persistirem e caso haja dificuldade respiratória, busque atenção especializada imediatamente. Por quê? Apesar de serem sintomas comuns, uma ação rápida pode evitar problemas mais sérios e o desenvolvimento de sintomas mais graves de infecções respiratórias.

Uso de máscaras: Pessoas saudáveis, sem sintomas como febre, tosse ou espirros não precisam usar máscaras. Por quê? Apenas profissionais de saúde e pessoas que apresentem sintomas parecidos com os do novo coronavírus precisam usar máscaras. A função das máscaras é conter a propagação do vírus em quem já está infectado. A OMS recomenda o uso racional das máscaras.

Fique bem informado e siga os procedimentos do Ministério da Saúde. Por quê? Autoridades nacionais e locais têm a informação mais atualizada sobre a situação de saúde na sua área. Tomar atitudes preventivamente ajuda o sistema de saúde a distribuir e compreender de maneira ágil a disseminação de qualquer doença.

Os membros do PET Ciências Naturais, cumprindo as determinações da OMS, estão dessa forma, executando somente as ações que podem ser realizadas sem o contato próximo uns com os outros e com outras pessoas. Assim sendo, estamos realizando nossas atividades por meio da internet.

No site da Organização Mundial da Saúde (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>) pode-se acompanhar o número de casos informados sobre coronavírus, na data de 21/04/2020 o número de casos confirmados chega a 2.397.216, recuperados 643.230 e 162.956 mortes a nível mundial. No Brasil o número de casos confirmados chega a 43.079, recuperados 22.130 e 2.741 mortes. Pode-se também acompanhar dados referentes a todos os países pelo site.

Todos os países vêm procurando combater a disseminação deste vírus que apresenta alta taxa de contaminação, instruindo os cidadãos a evitarem aglomerações, higienizar as mãos e até utilizarem o isolamento vertical ou isolamento horizontal.

No Brasil, o Ministério da Saúde vem acompanhando e buscando meios para solucionar e tratar os casos de pessoas contaminadas no país. Os casos iniciais no país ocorreram em alguns estados como São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro, espalhando-se para os demais estados e regiões. O Ministério da Saúde tem realizado monitoramento diário da situação do coronavírus (SARS-CoV-2) junto à Organização Mundial da Saúde, que acompanha o assunto desde as primeiras notificações, em 31 de dezembro de 2019.

Por isso, com o intuito de manter a população informada a respeito do coronavírus (SARS-CoV-2), o Governo do Brasil passou a atualizar diariamente, a partir do dia 31 de janeiro de 2020, informações na Plataforma IVIS (<https://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/>), com números de casos suspeitos,

confirmados e descartados, além das definições desses casos e eventuais mudanças que ocorrerem em relação a situação epidemiológica do coronavírus (SARS-CoV-2).

O chefe do centro de contingência contra a pandemia do estado de São Paulo, David Uip, após se curar de coronavírus no dia 06/04/2020 (segunda-feira) em entrevista coletiva no Palácio dos Bandeirantes, relata sobre como foi enfrentar a doença:

De domingo para segunda, eu passei muito mal e na segunda de manhã fui fazer o exame e a tomografia. O exame deu positivo, a tomografia normal. A semana que se seguiu foi de extremo sofrimento. Na semana seguinte, eu voltei a fazer o exame e a tomografia. Nessa tomografia, apareceu a pneumonia. Então, esse sentimento de você se ver, como médico infectologista com uma pneumonia sabendo que muito provavelmente entre o sétimo e décimo dia você iria complicar, eu quero dizer para vocês que foi um sentimento muito angustiante. Você dormir não sabendo como iria acordar.

Quero dizer para vocês que não é fácil ficar isolado. É de extremo sofrimento, mas absolutamente fundamental. Eu tive que me reinventar, eu tive que criar um David novo. Seguramente, mais humilde e sabendo os limites da vida.

Aproveitando as palavras de David UIP destaca-se uma reflexão do Dr. Felipe Moraes, oncologista clínico do Hospital São Camilo (Pompeia), da capital paulista. Segundo Moraes (2020) “tempos de crise são tempos de sofrimento e dor, mas também de transformação e conversão. Em um pensamento para além do debate atual sobre as necessárias medidas de combate à Covid-19 (doença causada pelo novo coronavírus)”, apresenta duas consequências da pandemia que podemos transformar em oportunidades visando nosso crescimento.

Primeiramente, ela nos lembra nossa fragilidade, que se traduz pelo:

Rastro de morte, de medo e de paralisação social que esse pequeno ser acelular nos impõe é um duro golpe contra a ditadura do narcisismo humano. Diante de uma ameaça invisível e traiçoeira, que pode levar de nossa presença tantos entes queridos, fica na boca o amargo sabor da impotência”. (MORAES, 2020).

Mas em contraposição à essa aparente impotência ele também nos fala que:

O confronto com o sofrimento nos convida, também, a um itinerário interior em busca de iluminação, através de oração e meditação, formas de diálogo com o Divino. Buda começou seu caminho espiritual a partir do contato com a fragilidade humana após abandonar o fausto palácio em que fora criado. Trata-se de um convite universal. (MORAES, 2020).

Em segundo lugar, Moraes (2020) para além dessa aparente fragilidade, a pandemia que vivemos nos recorda nossa dependência, quando diz:

Somos seres mutuamente dependentes. Ninguém pode cuidar-se sozinho em uma UTI, sempre se depende de outros, de muitos, de todos. Somos seres criados para a solidariedade, para a conexão e para o afeto. Aproveitemos esses tempos para uma experiência de conectividade mais profunda com aquilo e com aqueles que realmente importam. (MORAES, 2020).

Muito se tem divulgado que após o covid-19 o mundo será outro (MORAES, 2020; DINIZ, 2020; GUARACY, 2020; MELO, 2020). Melo (2020) nos convida a pensarmos em “mudanças mais profundas, naquelas transformações que devem moldar a realidade à nossa volta e, claro, as nossas vidas depois que o novo coronavírus baixar a bola”. Melo (2020) coloca o coronavírus como um acelerador de futuros e que seus efeitos devem durar quase dois anos:

Vários futuristas internacionais dizem que o coronavírus funciona como um acelerador de futuros. A pandemia antecipa mudanças que já estavam em curso, como o trabalho remoto, a educação a distância, a busca por sustentabilidade e a cobrança, por parte da sociedade, para que as empresas sejam mais responsáveis do ponto de vista social.

Segundo Janguiê Diniz, fundador e presidente do conselho de administração do Grupo Ser Educacional e presidente do Instituto Êxito de Empreendedorismo:

As pessoas darão mais valor às coisas simples, aos valores morais, à ética. Serão mais misericordiosas, as doações mais continuadas, os abraços serão mais sinceros, as disputas mais construtivas e teremos menos ameaça de guerra. Quem duvida que tudo isso não veio para impedir

uma guerra nuclear com proporção para destruir todo o planeta? (DINIZ, 2020).

Para Thales Guaracy, jornalista e cientista social, formado pela USP, ganhador do Prêmio ESSO de Jornalismo Político, e autor de livros como "A Conquista do Brasil", "A Criação do Brasil" e "O Sonho Brasileiro", entre outros, o "day after" será positivo sim:

Teremos empreendedores mais resilientes, antifrágies, éticos, criativos, inventivos, inovadores, solidários, tolerantes, conscientes que temos uma corrente do bem já construída, que infelizmente nos foi despertada por um vírus destruidor de tantas vidas e sonhos, mas o caminho é o mesmo, da mesma forma que se transmitiu o vírus entre povos tão diferentes, há a possibilidade concreta de se transmitir a bondade, a fraternidade e o amor. (GUARACY, 2020).

O PET Ciências Naturais, Campus UFMA Bacabal, também acredita que essa pandemia veio acordar a humanidade de tanto descaso com a própria vida, nos fazendo refletir que tipo de sociedade, ciência, tecnologia, espiritualidade e todos os demais aspectos que envolvem o fazer humano que queremos. Assim terminamos perguntando a nós mesmo e a você caro leitor: **QUE TIPO DE SER HUMANO VOCÊ QUER SER APÓS A PANDEMIA QUE ESTAMOS VIVENDO?**

(Texto: André Silva Jacinto, Cristiane Pereira Santos, Tone Edson Matos de Sousa, Paulo Henrique de Moraes Sousa e Meubles Borges Júnior).

## REFERÊNCIAS:

AGÊNCIA BRASIL. Veja as dicas da OMS para se proteger do novo coronavírus. 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-02/veja-dicas-da-oms-para-se-protecter-do-coronavirus>>. Acesso em 15 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus: COVID-19. SD. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/Coronavirus>>. Acesso em: 15 mar. 2020.

CBIC. Coronavírus. Cratilha. Brasília. 2020. Disponível em: <<https://cbic.org.br/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus.pdf>>. Acesso em: 30 mar. 2020.

DINIZ, Janguiê. Após a Covid-19, o mundo será outro. 2020. Disponível em: <<https://administradores.com.br/artigos/ap%C3%B3s-a-covid-19-o-mundo-ser%C3%A1-outro>>. Acesso em: 9 abr. 2020.

GARRETT, L., 1994. The Coming Plague. New York: Farrar, Strauss & Giroux.

GLOBO.COM G1. A história da higiene: hábitos de rotina só se popularizaram no século passado. 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/04/05/a-historia-da-higiene-habitos-de-rotina-so-se-popularizaram-no-comeco-do-seculo-passado.ghtml>>. Acesso em: 21/04/2020

GUARACY, Thales. Como fica o mundo depois da covid-19. 2020. Disponível em: <<https://www.poder360.com.br/opiniao/coronavirus/como-fica-o-mundo-depois-da-covid-19-escreve-thales-guaracy/>>. Acesso em: 13 abr. 2020.

KAN ACADEMY. Introdução ao vírus. 2016. Disponível em: <<https://pt.khanacademy.org/science/biology/biology-of-viruses/virus-biology/a/intro-to-viruses>>. Acesso em: 17 mar. 2020.

MELO, Clayton. Como o coronavírus vai mudar nossas vidas: dez tendências para o mundo pós-pandemia. 2020. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/opiniao/2020-04-13/como-o-coronavirus-vai-mudar-nossas-vidas-dez-tendencias-para-o-mundo-pos-pandemia.html>>. Acesso em: 13 abr. 2020.

MORAES, Felipe. Espiritualidade em tempos de coronavírus. 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/espiritualidade-em-tempos-de-coronavirus/>>. Acesso em: 9 abr. 2020.

OLIVEIRA, Marcos Barbosa de; FERNANDEZ, Breno Paula Magno. Hempel, Semmelweis e a verdadeira tragédia da febre puerperal. Scientiae Zudia, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 49-79, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ss/v5n1/a03v5n1.pdf>>. Acesso em: 05 mar. 2020.

SBI. Informe da sociedade brasileira de infectologia sobre o novo Coronavírus - perguntas e respostas para profissionais da Saúde e para o público em geral. 2020. Disponível em: <[https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/principal/2020/03/NovoCoronavirus\\_PeR\\_29-01.pdf](https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/principal/2020/03/NovoCoronavirus_PeR_29-01.pdf)>. Acesso em: 6 abr. 2020.

## HUMOR ACADÊMICO

### CORONAVÍRUS



Fonnte: <https://imirante.com/oestadoma/noticias/2020/03/03/charge-do-dia/>

## REFLETINDO COM-CIÊNCIA



“As vezes o problema não é o caminho, mas a forma de caminhar”

Gustavo Carvalho é palestrante e professor pesquisador, com doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília. Há muitos anos vem estudando inteligência emocional e neurociência aplicada ao desenvolvimento humano. É o idealizador do programa de “Neurociência para Coach” e também do curso “Inteligência Emocional e Desenvolvimento Pessoal”. Tem formação em Inteligência Emocional pela Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE). É especialista em Neurociência e Inteligência Emocional aplicada ao coaching. É membro da

International Society for Emotional Intelligence - USA. Palestrante em eventos nacionais e internacionais. Docente pesquisador Universitário desde 1995. Orientador de mestrado e doutorado pela Universidade Católica de Brasília. Fundador do NeuroCiênciaCoach - a Neurociência e a Inteligência Emocional no coaching. Diretor da NCC.

O texto que segue é uma transcrição da “Introdução” e do item “O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL” do Ebook “OS SINAIS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL” de autoria de Gustavo Carvalho (Carvalho, SD, p. 1-5):

O mundo e sua realidade dependem única e exclusivamente do seu observador. Isso significa que a forma como observamos as coisas ao nosso redor e significamos isso dentro de nós é que determina o que iremos viver, como iremos agir e o que conseguiremos alcançar. Isso parte de um dos princípios fundamentais da vida humana, pouco observado na maioria das vezes, que se chama COMUNICAÇÃO, ou seja, o que comunicamos internamente em nossa mente, pensamos e geramos nossos sentimentos, servindo de um dos mais importantes modelos de sucesso ou fracasso que o ser humano pode utilizar.

Mudanças para acontecer no seu mundo externo precisam começar por mudanças no seu mundo interior. Sem grandes sacrifícios, sem fórmulas mirabolantes, sem jornadas cansativas e desestimulantes, é possível com o desenvolvimento da inteligência emocional alcançar grandes resultados em pouco tempo, de forma consistente e principalmente persistente.

Para isso é necessário usar a técnica certa, o formato certo, sem teorias cansativas e difíceis - que você provavelmente já está cansado de ouvir e ler por aí - mas efetivamente com mudança de reconfiguração mental certa, que irá disparar as mudanças necessárias, principalmente na sua comunicação consigo mesmo e com o mundo, seja de forma verbal ou não verbal, falando, pensando ou se posicionando diante do mundo.

Outro importantíssimo princípio fundamental para quem deseja desenvolver habilidades e competências emocionais, além da COMUNICAÇÃO, é o AUTOCONHECIMENTO, pois é a partir do momento que você se conhece, se percebe e entende suas emoções, você se torna capaz de gerenciar as reações e ações que os sentimentos emocionais provocam, podendo escolher usar estes sentimentos a seu favor, seja ele um sentimento bom ou mesmo ruim.

Essa capacidade de gerenciar os sentimentos nos leva para o terceiro princípio fundamental para desenvolvimento e prática da Inteligência Emocional: o AUTOCONTROLE. Nada adiantaria reconhecer seus sentimentos de forma clara e ainda assim deixar que os mesmos tomassem as rédeas e o controle das suas ações, independente do sentimento ser bom ou ruim.

Outro princípio fundamental de ação da Inteligência Emocional está no chamado PROPÓSITO. Isso significa que a direção que eu dou para as minhas ações, baseadas nos sentimentos internos que me movem, devem ser focadas para algo com algum sentido, buscando alguma realização ou meta. Uma vida sem propósito é sempre uma vida vazia.

Como não vivemos isoladamente e precisamos sim nos relacionar, surge outro princípio importantíssimo no desenvolvimento da inteligência emocional que é a EMPATIA. Ela é uma espécie de capacidade de sentir o que sentiria outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo. Precisamos não só reconhecer e gerenciar nossas emoções, mas também saber reconhecer o que está acontecendo ao nosso redor, com as emoções e sentimentos das pessoas que nos cercam, que nos influenciam em maior ou menor dimensão.

Muitos acreditam erradamente que Inteligência Emocional se trata apenas de um assunto relativo a se tornar uma pessoa mais espiritualizada, paciente, resignada, sem entender que na verdade a Inteligência Emocional é o que faz você ter atitudes e

decisões que vão melhorar sua vida nos diversos pilares dela. Por exemplo, ela ajuda na sua performance no trabalho, o que pode favorecer sua promoção e com isso um ganho maior de salário. Ela também pode determinar a sua segurança física nas reações e ações cotidianas no trânsito da sua cidade, no metrô ou mesmo no ônibus, fazendo você chegar em casa de forma segura e tranquila. Irá determinar também o quanto será feliz no seu relacionamento amoroso, na educação dos seus filhos, no investimento certo do dinheiro que você vai passar a ter e aplicar.

Esses são alguns exemplos que Gustavo Carvalho apresenta em seu Ebook “OS SINAIS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL para desmistificar esse pensamento de que Inteligência Emocional é só para trabalhar os sentimentos. O autor complementa que “é muito, muito mais do que isso”. Seu facebook <<https://www.facebook.com/GustavoCarvalhoCoach/>>. O livro pode ser encontrado em <https://pt.scribd.com/document/359855331/1502991879ebook-sinais-inteligencia-emocional-pdf>>.

Assim, deve-se meditar neste momento de pandemia de que forma estamos agindo se com uma atitude responsável, porém sem desespero ou medo, ou se estamos deixando o medo e o desespero tomar de conta das nossas emoções. Já é comprovado pela ciência, que o estado de ânimo influencia o sistema imunológico. Portanto, o medo e o desespero, podem baixar a imunidade em tempos de pandemia.

CARVALHO, Gustavo. Os sinais da inteligência emocional. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/359855331/1502991879ebook-sinais-inteligencia-emocional-pdf>>. Acesso em: 25 fev. 2019.

### NOSSA PROGRAMAÇÃO:

Gostaríamos de destacar que todas as atividades presenciais estão suspensas em função das normas de segurança vigente para

a contenção da pandemia do Coronavírus. Assim sendo, estamos realizando atividades referentes à produção do Informativo PET com a produção de artigos, escolha e leitura de livros para o desenvolvimento do projeto, que será desenvolvido tão logo as escolas voltem a funcionar normalmente. Além, de conversas e correção das tarefas via WhatsApp e e-mails. Entretanto, como no interior do Maranhão existem sérios problemas com relação ao sinal de internet, caso evidenciado no próprio sinal de internet da UFMA do Campus de Bacabal, onde muitas vezes em tempos normais ficamos impossibilitados do acesso à internet, tem sido muito difícil executar até mesmo estas atividades. Sem contar, que o pacote de internet que os alunos possuem em suas residências é limitado.

Gostaríamos de destacar ainda, que em função de alguns petianos encontrarem em condição de internet precária fica praticamente impossível reunião online com todos os petianos ao mesmo tempo. Assim estamos fazendo o possível para manter as atividades que são possíveis com os escassos meios de internet disponíveis para os petianos.

### PET CIÊNCIAS NATURAIS - UFMA/BACABAL: Integrantes

Tutor: Meubles Borges Júnior.  
Peteanos: Ana Cristina Santos Sousa; André Silva Jacinto; Cristiane Pereira Santos; Eliúde dos Santos Alves; Gabryele Nascimento Silva; Giovana de Sousa Passo Lima; Laís Cristina de Moura Vieira; Mariana Lucy Lima Porto; Mariana Sousa Leite; Paulo Henrique de Moraes Sousa; Tone Edson Matos de Sousa.

Visite nosso instagram para conferir mais informações e fotos de nossas atividades:  
@petcienciasnaturaisbac

**Edição e Diagramação:** Ana Cristina Santos Sousa; André Silva Jacinto; Cristiane Pereira Santos; Eliúde dos Santos Alves; Gabryele Nascimento Silva; Giovana de Sousa Passo Lima; Laís Cristina de Moura Vieira; Mariana Lucy Lima Porto; Mariana Sousa Leite; Paulo Henrique de Moraes Sousa; Tone Edson Matos de Sousa; Meubles Borges Júnior.