

# Decálogo

PARA OS ESTUDANTES EM  
RELAÇÃO AO CORONAVÍRUS

Com angústias, medos ou alegrias, aproveite o dia.  
Em casa, na casa e por sua Casa, aproveite o dia.  
A crise do coronavírus vai passar, portanto, aproveite o dia.  
Coragem, compaixão e solidariedade. Assim: *carpe diem*.

E lembre-se:

1. **Fique em casa:** o vigor da adolescência e juventude se impõe a cada um dos estudantes. Por isso, é tão difícil ficar em casa, quando a vida explode ao redor, multicolor, alegre e barulhenta. Mas para conter o coronavírus é preciso ficar em casa. Mesmo que em seu bairro ou cidade existam poucos casos de transmissão, não se iluda: é dever de todos os que podem, ficar em casa. Conecte-se com seus amigos, faça as atividades escolares, mas, fique em casa. Nós garantimos: é o melhor a ser feito.
2. **Quarentena não significa férias:** as aulas presenciais estão suspensas. Isto não significa férias. Confiamos que nossos alunos podem compreender que o mundo vive uma grande crise sanitária, com reflexos na economia e na vida em sociedade. Ficar sem aulas, não significa dizer que os dias estão livres para ir aos parques, barzinhos, visitar amigos ou parentes. Além de participar das aulas e atividades escolares em casa, o tempo livre deve ser aproveitado para ler, brincar, ver fotografias e outras atividades que afastem o tédio.
3. **Isolamento social:** sendo extremamente necessário sair de casa, evite as aglomerações. Nunca é demais repetir: não se aproxime das pessoas e não deixe ninguém se aproximar de você. Se você não está infectado, a proteção vale para você. Se você está infectado, a proteção vale para os outros. Mantenha a confiança. A COVID-19 passará e os abraços e beijos voltarão, com maior significado positivo.
4. **Viagens:** caso tenha alguma viagem programada e não a cancelou ou adiou, faça-o já. É imperativo.
5. **Sintomas leves:** se você tem sintomas leves, por favor, não vá ao hospital. Antes, se comunique, ou peça um adulto para se comunicar com um dos seguintes canais: 136 (disque saúde); 31.98272.0553 (Zap do cidadão) e, 31.99744.6933 (CIEVS Profissionais de saúde).
6. **Lave as mãos com frequência:** já que você está em casa, poupe o uso de álcool em gel. Ao invés disso, lave as mãos com água e sabão, assiduamente. Isto é muito necessário.
7. **Não coma compulsivamente:** lembre-se que, quando a crise passar, você terá um ajuste de contas com a balança. E, não tenha dúvida: ela é impiedosa. Pensando nisso, adote hábitos alimentares saudáveis e crie uma rotina de atividades físicas. Mesmo em espaços limitados, isto pode ser feito. Na dúvida, busque informações na internet.
8. **Credibilidade da informação:** há quem sinta prazer em difundir informações falsas e alarmantes. Por favor, não pegue carona nesta onda. Antes de compartilhar quaisquer mensagens, verifique sua veracidade. A quase totalidade dos estudantes integra uma geração que domina os meios digitais. Não caia na armadilha de reproduzir mensagens danosas.
9. **Solidariedade:** é muito importante ativar essa virtude em seu cérebro. Você tem acesso à educação. Milhões de pessoas não. Você pode se comunicar digitalmente. Milhões de pessoas não. Você tem muitos meios de vencer o tédio. No entanto, os profissionais de saúde e os de apoio, são forçados a sair de casa para cuidar de todos nós. Portanto, pratique a solidariedade e, ao final de tudo isso, você sairá maior, muito maior.
10. **Mantenha-se alerta, mas, não se alarme:** a pandemia evolui rapidamente e os números mudam a cada minuto. Confie que, neste momento, existe um batalhão de profissionais cuidando de nos proteger e outros tantos empenhados em descobrir, através da ciência, a cura com vacinas e medicamentos que combatam a COVID-19. Existem muitas possibilidades de vencer a crise. Aferre-se a elas. A aprendizagem está em suas mãos. A contenção da COVID-19 também. Lave sempre as mãos, mantenha seu celular limpo e conectado com seus professores. Boa sorte e conte sempre conosco.

GABINETE DE CRISE DO SINEPE/SUDESTE  
JUIZ DE FORA, 24 DE MARÇO DE 2020



POTENCIALIZANDO O PODER DA COOPERAÇÃO