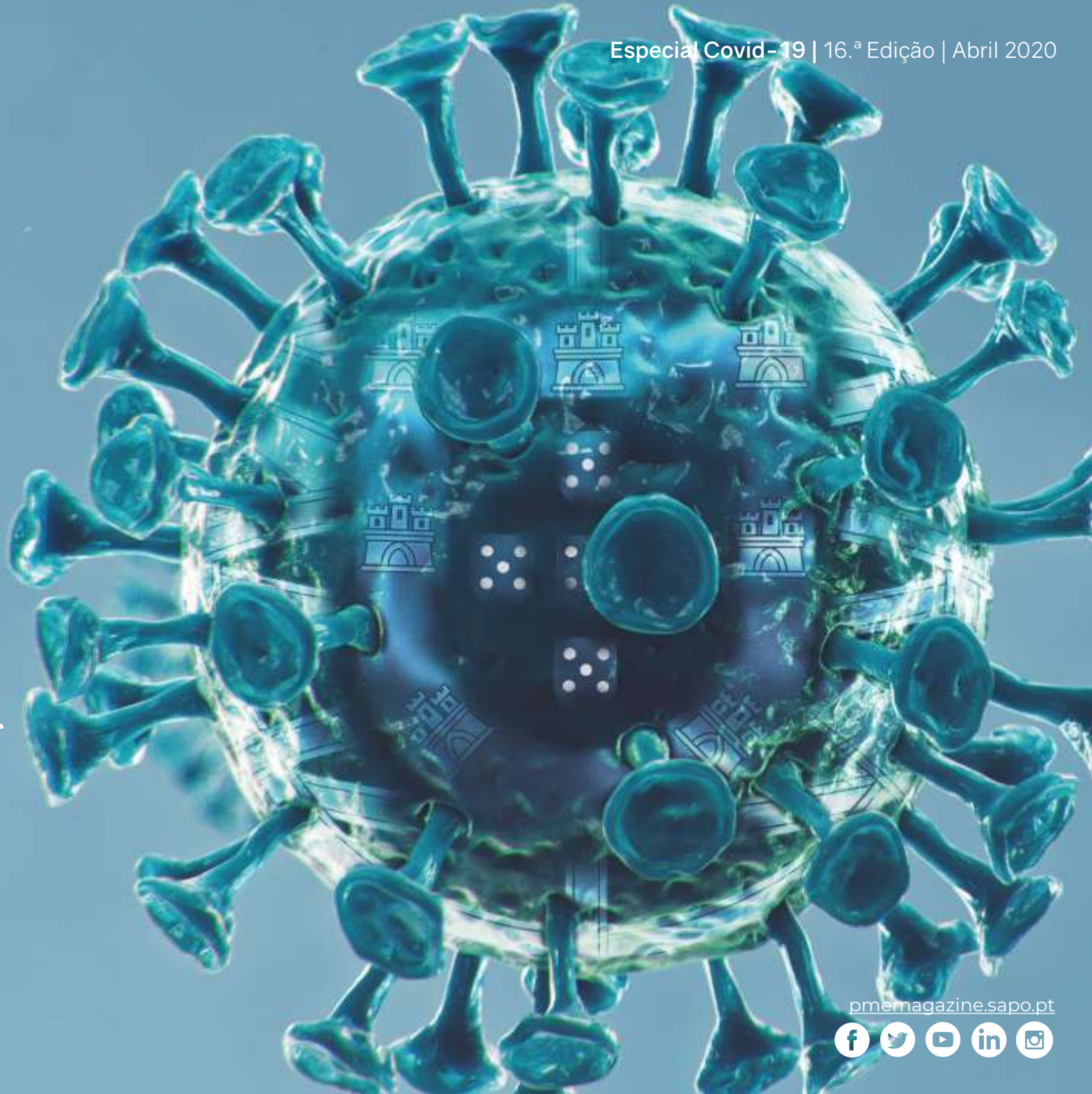


COVID-19

*Como estão
a reagir
as empresas*



QUANDO UM VÍRUS NOS PÕE À PROVA

Começávamos, em abril de 2020, a habituar-nos a uma vida nova, diferente, cheia de distanciamentos sociais e de constrangimentos à economia, nunca vistos.

Foi, por isso, decidido, que a grande “figura” da 16.^a edição da PME Magazine seria o novo Coronavírus.

Com o país reduzido ao confinamento possível – e necessário –, as empresas reorganizaram-se para enfrentarem uma situação que nunca teriam imaginado.

Neste *ebook*, mostramos-lhe, por isso, o que as empresas fizeram para se reinventarem, a forma como o mundo reagiu a esta nova realidade, as mudanças na legislação e os apoios concedidos.

Uma edição, sem dúvida, de exceção, que agora aqui recordamos.



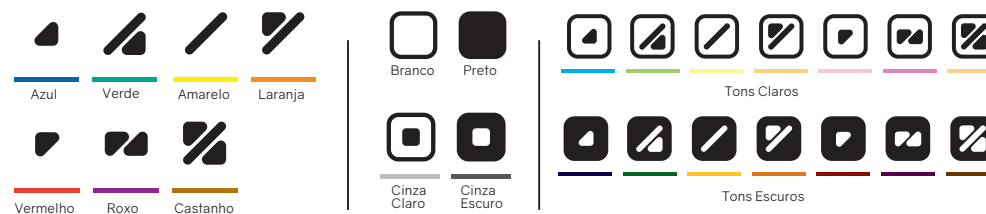
Boas leituras e bons negócios!

ANA RITA JUSTO | EDITORA

COLORADD NA PME MAGAZINE

A PME Magazine conta com 14 grandes secções, que servem de guia estrutural para as temáticas abordadas. De forma a tornar a revista mais inclusiva, foi integrado nas secções o sistema de identificação de cores ColorADD. Assim, cada secção conta com uma cor diferente, identificada com um símbolo que permite a pessoas daltónicas identificarem as cores que estão a ver.

Desenvolvido com base nas três cores primárias, representadas através de símbolos gráficos, o código ColorADD assenta num processo de associação lógica que permite ao daltónico, através do conceito da adição das cores, relacionar os símbolos e facilmente identificar toda a paleta de cores. O branco e o preto surgem para orientar as cores para as tonalidades claras e escuras.



FICHA TÉCNICA

DIRETORA: Mafalda Marques

EDITORA: Ana Rita Justo

REDAÇÃO: Mariana Barros Cardoso e Pedro Montijo

VÍDEO E FOTOGRAFIA: NortFilmes e João Filipe Aguiar

DESIGN GRÁFICO: Inês Antunes

A person wearing a plaid shirt is working at a desk. In the foreground, there is a clear glass bottle of hand sanitizer with a white pump dispenser. Next to it is an open notebook with a pencil resting on it. A hand is visible, typing on a laptop keyboard. The background is slightly blurred, showing more of the person and the desk environment.

EMPRESAS PREPARADAS PARA O EMBATE

A pandemia de Covid-19 apanhou Portugal de surpresa, mas empresas, associações e entidades governamentais reagiram e puseram em prática planos para fazer face aos impactos económicos e garantir a segurança de todos. Contingência é a palavra de ordem, segurança a chave para agir.



Aspetos tão díspares como interrupções na cadeia de fornecimento, cancelamento de eventos ou encerramento de escolas têm fortes impactos na atividade das empresas, ao mesmo tempo que nos obrigam a comprometermo-nos com a proteção dos nossos colaboradores com

diversas medidas, como o trabalho remoto/teletrabalho. A responsabilidade está toda nas empresas e na sua gestão. Nesse sentido, a nossa primeira preocupação foi a salvaguarda dos nossos colaboradores, pelo que reforçámos as medidas de higienização. A segunda ação foi o envio do nosso plano de contingência a clientes e colaboradores. Paralelamente, estamos a monitorizar as operações com os clientes e estamos, inclusive, a contribuir para os seus planos de contingência. Para os clientes que estão a suspender atividades estamos a recolher o correio para digitalizar e a disponibilizá-lo nas nossas ferramentas de gestão documental na *cloud*. Estamos a ter, por um lado, uma redução da nossa atividade, mas há novos serviços a ser pedidos diariamente. Neste momento, fazemos o *digital mailroom* de cinco clientes diariamente nas nossas instalações, portanto, esta pode ser uma oportunidade para alguma coisa de boa ficar na gestão das empresas no meio disto tudo.

Paulo Veiga

CEO da EAD – Empresa de Arquivo de Documentação



O impacto que este vírus, que apareceu do outro lado do mundo, teve nas nossas vidas, pessoais e profissionais, é impressionante! A nossa prioridade foram sempre as pessoas, os nossos colaboradores. Desde logo, e de acordo com as recomendações da DGS, criámos e divulgámos internamente o nosso plano de contingência e todos os dias lançamos novas diretrizes. Na sexta-feira, 13 de março, em reunião de emergência, decidimos enviar para casa 90% dos colaboradores. A empresa tinha já implementado um plano de continuidade, no âmbito da nossa certificação da ISO 27001, por isso, instituir o teletrabalho de forma tão massiva foi menos complicado do que o esperado. Mantivemos em campo apenas uma reduzida equipa técnica para deslocações urgentes a clientes, casos que não fossem passíveis de resolução por telefone. Saliento que alguns dos nossos equipamentos servem urgências de hospitais e estes não podem parar. A prioridade é a nossa saúde! Vamos cuidar-nos para podermos voltar com mais força ainda!

Ana Cantinho

Diretora-geral da Beltrão Coelho



Paralelamente a todas as contingências que são necessárias realizar nesta fase, um dos aspetos que temos procurado dar especial atenção é à equipa. Dissecámos o acrónimo COVID com duas lentes: o que não consigo controlar e o que consigo controlar.

C – *Change*, uma mudança que não consigo controlar. É inevitável e é exponencial. Mas, posso fornecer clareza (*Clarity*) sobre o que podemos e como podemos fazer a diferença.

O – *Outbreak*, traduzido na disseminação de um vírus assustadoramente rápido. Mas, posso olhar para as oportunidades (*Opportunity*) que o contexto me oferece, nomeadamente acelerarmos a nossa estratégia digital.

V – *Vulnerability*. Sim, sentimo-nos todos vulneráveis perante este contexto. Mas, por outro lado, aproveitar o momento para abraçar esta vulnerabilidade (*Vulnerability*) permite-nos reforçar as relações de ainda mais proximidade com a nossa comunidade.

I – *Implacable*, porque, não nos enganemos: vai deixar marcas. Mas, posso explorar com engenho (*Ingineous*) formas de ultrapassar rapidamente os impactos deste momento.

D – *Disinformation*, que dificulta o processo de tomada de decisão. Mas se tivermos uma direção (*Direction*) e uma visão, estamos seguros sobre para onde queremos seguir e, mais importante, porquê.

No nosso caso, aquilo que nos move é continuar a apoiar as pessoas, organizações e sociedade a lidar precisamente com mudanças exponenciais de paradigma.

Pedro Brito

Associate dean para Executive Education & Business Transformation Nova SBE
Executive Education



Com o escalar do surto do Coronavírus, intensificámos algumas medidas de contingência na procura de minimizar o contacto, a proximidade entre colaboradores e possível risco de exposição. Além de algumas medidas chave, como o uso de desinfetante, máscara e luvas, uma das

primeiras medidas foi terminar com o registo biométrico, aumentar o espaço entre áreas de trabalho e a obrigatoriedade do uso de máscara e luvas quando em contacto com fornecedores que chegassem às nossas instalações. Cancelámos as reuniões presenciais e alguns colaboradores encontram-se em regime de teletrabalho. Como indústria têxtil técnica, na área dos dispositivos médicos, fundamentalmente exportadora, procuramos continuar a responder de forma positiva mantendo a produção das encomendas que ainda se encontram ativas e suspendendo a produção de protótipos/amstras. Estes próximos tempos serão sobretudo de resiliência, de alguma reestruturação face ao que está a viver a Europa, um dos nossos principais mercados, mas contamos promover soluções para continuarmos a produzir e a fornecer toda uma cadeia que depende de nós.

Nuno Mota Soares
Project e business manager da Barcelcom



mas abrir a janela aos nossos clientes. Temos diariamente o nosso menu habitual e temos também pedidos à carta. Temos uma janela aberta, ampla, na qual entregamos a comida ao cliente e em que ele paga exclusivamente por multibanco para não estarmos em contacto com um dos veículos transmissores, o dinheiro. Sempre que o cliente não possa deslocar-se garantimos a entrega, sem custo adicional, dentro de Lisboa. O restaurante esteve fechado e foi devidamente desinfetado e limpo para garantir as condições de trabalho necessárias sem riscos desnecessários à propagação do Covid-19. Diariamente, temos todos os cuidados de higienização pessoal e desinfeção do material utilizado. O surto veio dar uma perspetiva diferente aos negócios da restauração, menos de mesa, mas mais de casa, onde todos os clientes podem encontrar um sítio que, enquanto possa, pretende corresponder às necessidades deles. As medidas base centram-se na limpeza, higiene, dedicação e luta contra o desperdício alimentar. Uma boa gestão nesta fase é crucial pois não sabemos quanto tempo demora até podermos ter a porta aberta.

Ana Isabel Raposo
Gerente do restaurante Bem-haja Lisboa



Se no início de março nos tivessem dito que, passados alguns dias, estaríamos a colocar 80% dos nossos colaboradores em regime de *home office*, provavelmente não acreditaríamos. Apesar do foco nas relações pessoais, somos também uma empresa de excelência e depressa compreendemos que teríamos de nos

adaptar e desafiar. No nosso pensamento esteve sempre o bem-estar dos nossos colaboradores e das suas famílias, nunca descurando aqueles que contam diariamente com a GRENKE - os nossos parceiros e clientes. Tivemos de nos ajustar e adotar a utilização de equipamentos móveis e ferramentas digitais. E porque privilegiámos a proximidade, criámos uma *newsletter* interna, "*Be safe, stay at home*", onde dinamizamos diariamente o contacto entre colegas, com fotos do seu dia-a-dia e onde publicamos artigos e iniciativas de interesse geral. Quanto aos nossos parceiros e clientes, continuamos próximos, mas solicitamos que privilegiem o uso dos meios digitais e telefónicos.

Be safe, stay at home!

Sofia Antunes
Diretora de recursos humanos da GRENKE



Temos a imensa sorte de viver numa época em que, com ligações à internet de alta velocidade em todas as casas, uns quantos portáteis e tecnologia cloud podemos manter um negócio inteiro a funcionar sem problemas, com acesso às mesmas plataformas e reuniões em direto com múltiplas pes-

soas. Estamos felizes por ter “dezenas de escritórios” a trabalhar para os nossos clientes a toda velocidade e assegurando todos os nossos serviços de patentes e marcas interruptamente e de idêntica capacidade de resposta nas nossas operações em Lisboa e em todos os nossos escritórios e representações, apesar do surto do Coronavírus e suas consequências inevitáveis. Algo assim não foi possível quando outros surtos de vírus ocorreram no passado e o impacto foi muito pior do que o que estamos a viver atualmente. Mas o mais importante é que todos fiquem em casa e seguros, impedindo uma maior propagação desta pandemia. Agradecemos profundamente a todos os profissionais de saúde que cuidam de todos nós incansavelmente.

Daniel Reis Nobre
Managing partner da Inventa International



Muitos dos produtos que a Copidata, SA, fabrica estão inseridos na cadeia de valor de produtos essenciais ou básicos para a atual realidade, como etiquetas para a indústria farmacêutica, nacional e internacional, etiquetas para take-away dos produtos vendidos pelas cadeias alimentares, ou envelopes para a correspondência. E desde cedo tomámos medidas de mitigação. Na primeira fase decidimos: partilhar as diretrizes da DGS; redefinir a limpeza das instalações; reforçar produto desinfetante para mãos; reduzir visitas de pessoas externas à organização – para quem se deslocou passou a ser obrigatório o preenchimento de um questionário e a medição da temperatura corporal; reduzir nas viagens profissionais; fazer um simulacro de IT para teletrabalho; reforçar stocks de aprovisionamento; e elaborar um plano de contingência. Na segunda fase: passar a teletrabalho o maior número possível de recursos; proibir viagens profissionais para países com elevado nível de contágio; equipar os recursos produtivos com luvas e máscaras; limitar a circulação das pessoas no espaço industrial e logístico e definir a entrada e saída das pessoas das instalações; criar regras de distanciamento entre as pessoas e de utilização de balneários; definir o plano de limpeza das máquinas; e reduzir/eliminar reuniões presenciais. Na terceira fase: criámos novas regras de deslocação de pessoas, sempre que é utilizada uma viatura partilhada e reforçámos o teletrabalho. Só com o cumprimento das regras da DGS, Governo, empresa e boas práticas de isolamento social será possível conter esta pandemia.

Hugo Pardelha
Diretor administrativo e financeiro da Copidata



A prioridade passa por centrar todos os esforços na contenção da pandemia e na proteção de todos os nossos trabalhadores e clientes. Assim sendo, as orientações que estamos a dar aos nossos associados vão no sentido de as empresas assumirem o compromisso de “aguentarem” o mês de março, assegurando salários e empregos. À semelhança do que já temos vindo a verificar, acreditamos que as empresas vão continuar a revelar um comportamento exemplar e responsável. A curto prazo, e tendo em conta o drástico abrandamento que se tem verificado em todo o setor do turismo, acreditamos que o Governo manterá a sua disponibilidade para, mediante o desenrolar dos acontecimentos, assumir outras medidas de apoio financeiro que permitam evitar a falência de muitas das nossas empresas.

Rodrigo Pinto Barros
Presidente da Associação Portuguesa de Hotelaria, Restauração e Turismo

TELETRABALHO: QUEM, COMO, ONDE E QUANDO?

 Ana R. Ribeiro, LS Advogados, RL

 LS Advogados, RL



Ana R. Ribeiro, LS Advogados, RL

Numa sociedade cada vez mais globalizada, o teletrabalho tem vindo a assumir posição de destaque de entre as várias modalidades de contrato de trabalho previstas no Código do Trabalho (art.º 165.º e ss). Não obstante se trate de um regime que oferece inegáveis vantagens, quer para trabalhadores – como é o caso da possibilidade de uma maior conciliação entre atividade profissional e vida familiar/pessoal, ou ainda a redução do tempo e gastos com deslocações; quer para as empresas – de que é exemplo a redução de despesas, este potencia invariavelmente o isolamento social, com tudo que lhe está associado.

Por teletrabalho entende-se a prestação laboral realizada, durante período limitado ou definitivo, habitualmente fora da empresa, ainda que com subordinação

jurídica, através do recurso a tecnologias de informação e comunicação.

QUEM PODE BENEFICIAR?

As empresas podem contratar *ab initio* trabalhadores para prestar atividade neste regime ou, caso se venha a tornar necessário, podem, mediante acordo, passar certos trabalhadores anteriormente vinculados ao empregador a exercer a atividade neste regime.

A lei não delimita as empresas que podem colocar à disposição dos seus trabalhadores este regime, referindo apenas que desde que este seja compatível com a atividade desempenhada e a entidade empregadora disponha dos recursos e meios para o efeito, nada impede que tal regime seja implementado.

Há, no entanto, duas situações em que este regime é evidenciado na nossa lei como um verdadeiro direito do trabalhador, a saber:

- a) Trabalhador vítima de violência doméstica, desde que tenha havido apresentação de queixa-crime e que este tenha saído da casa de morada de família; ou
- b) Trabalhador com filho com idade até três anos.

Nas situações descritas nas alíneas a) e b) o pedido tem de partir do trabalhador, o qual não pode ser negado pelo empregador, desde que o regime de teletrabalho seja compatível com a atividade desempenhada e existam recursos e meios por parte da entidade empregadora para o efeito.

QUAIS OS REQUISITOS?

A lei exige a forma escrita para a celebração deste tipo de contrato, sob pena de se entender que aquele foi celebrado, não em regime de teletrabalho, mas no regime geral de trabalho. Se é verdade que não se encontra legalmente fixado um limite máximo de duração dos con-

tratos de trabalho celebrados com trabalhadores inicialmente admitidos para desempenhar as suas funções em regime de teletrabalho, não é menos verdade que já quanto aos trabalhadores anteriormente vinculados ao empregador que passem a prestar serviço em teletrabalho a duração inicial do contrato para prestação subordinada neste regime não pode exceder três anos.

No caso dos trabalhadores anteriormente vinculados ao empregador que passem a prestar a sua atividade em regime de teletrabalho a lei prevê a possibilidade de qualquer das partes denunciar o contrato nesta modalidade durante os primeiros 30 dias da sua execução. Após a denúncia, o trabalhador retoma a execução do trabalho nos termos inicialmente acordados.

QUAIS OS DIREITOS E DEVERES?

Vigora o princípio da igualdade de tratamento. Com efeito, os trabalhadores em regime de teletrabalho estão sujeitos aos mesmos deveres, mas também usufruem dos mesmos direitos que qualquer trabalhador.

Não obstante o suprarreferido, o princípio da igualdade não significa uma igualdade absoluta em toda e qualquer circunstância, tão-pouco proíbe um tratamento diferenciado em situações objetivamente diferentes. Apesar disso, essa diferenciação não pode, de forma alguma, fundamentar-se em motivos ilegais, designadamente em razão de ascendência, raça, sexo, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

Beneficiar dos mesmos direitos significa usufruir de uma série de condições atribuídas na empresa a trabalhadores não abrangidos por aquele regime, nomeadamente no que concerne à retribuição e outras compensações regulares e periódicas, formação e promoção ou carreiras profissionais, limites do período normal de trabalho, segurança e saúde no trabalho e reparação de danos emergentes de acidente de trabalho ou doença profissional.

O APOCALIPSE CHEGOU MAIS RÁPIDO DO QUE SE IMAGINAVA

Ana Rita Justo

Inês Antunes

Com mais de um milhão de casos confirmados em mais de 200 países, o mundo tenta agora mitigar os efeitos do novo Coronavírus. Os Estados Unidos são já o país mais afetado, enquanto outros países do mundo vão 'acordando' para a pandemia.

REINO UNIDO

Começou com uma grande demora em tomar ações para travar o Covid-19, mas entretanto a abordagem tem vindo a mudar. Com dezenas de milhares de casos confirmados, o primeiro-ministro britânico, Boris Johnson – também ele infetado pelo novo Coronavírus – decretou confinamento obrigatório e pede agora às pessoas distanciamento social e que usem os serviços públicos de saúde apenas em caso de extrema necessidade.

CANADÁ

Desde 16 de março que as fronteiras do Canadá se encontram fechadas, permitindo apenas a entrada e saída de residentes permanentes ou cidadãos. As cidades de Ontário e Alberta já declararam estado de emergência e o primeiro-ministro, Justin Trudeau, anunciou um plano de 82 bilhões de dólares em benefícios e créditos para apoiar a nação. A ordem é para os canadianos ficarem em casa.

EUA

É já o país com mais casos de Covid-19 em todo o mundo, para lá dos 400 mil, com um impacto dramático na economia do país. Está previsto o envio de dois cheques de mil dólares à maioria dos americanos, bem como o apoio de 400 mil milhões de dólares para ajudar as empresas a evitar demissões em massa. Foi, ainda, aprovado um pacote de medidas de apoio, como assistência alimentar, benefícios para desempregados e para o sistema de saúde. O prazo para enviar as declarações de impostos também foi adiado e o medo de uma nova crise económica é bem real.

MÉXICO

Contra a corrente, o México é dos países com menos casos de Covid-19, contudo, face à disseminação global, o governo já pôs em marcha medidas de prevenção casos de surto alastre no país. Algumas autoridades locais já decretaram o encerramento de escolas. Empresas como a Audi e a Honda já suspenderam operações para prevenir o alastramento e zelar pela segurança dos trabalhadores.

FRANÇA

A quarentena é palavra de ordem para conter a pandemia de Covid-19 que apanhou o país desprevenido, como de resto a todos os outros países europeus. Todo o comércio não essencial foi encerrado e o presidente, Emmanuel Macron, pediu "disciplina social" aos franceses. Entretanto, a Comissão Europeia aprovou um pacote de ajudas estatais de França às empresas do país, no valor de 300 mil milhões de euros para garantir liquidez à economia.

ESPANHA

No topo dos países do mundo a braços com mais casos de Covid-19. Em estado de emergência há mais de um mês, os hospitais encontram-se perto da rutura e Madrid é a cidade mais afetada. A paragem de todas as atividades económicas não essenciais foi necessária de forma a prevenir ainda mais o alastramento do vírus.

BRASIL

No Brasil, São Paulo e Rio de Janeiro estão entre os estados mais afetados. Entretanto, o Senado aprovou, por unanimidade, o estado de calamidade pública e o governo anunciou a distribuição de vouchers pela população no sentido de ajudar as camadas mais vulneráveis à crise económica gerada pela pandemia. O banco público, Caixa Económica Federal, anunciou, também, medidas de apoio às empresas e à população, nomeadamente a redução e suspensão de juros no pagamento de empréstimos.

ITÁLIA

Itália é agora um dos países a viver a situação mais dramática no que toca à pandemia do novo Coronavírus. O país sobrevive em suspenso, à espera que as infeções por Covid-19 e as mortes que delas advêm diminuam e permitam o regresso à vida normal. O Governo já decretou o encerramento de todas as empresas e fábricas não essenciais para fazer face à crise "mais séria que o país passou desde a Segunda Guerra Mundial", nas palavras do primeiro-ministro, Giuseppe Conte.

ALEMANHA

Entre os países do mundo com mais casos de infeção e com o receio já de uma crise económica. Segundo o instituto económico alemão Ifo, a pandemia de Covid-19 poderá destruir 1,8 milhões de postos de trabalho na Alemanha e fazer com que seis milhões de postos de trabalho fiquem em regime de trabalho reduzido. O governo já está a preparar um plano para fazer face a estas previsões negras.

IRÃO

Um dos países asiáticos e do mundo mais afetados pelo surto, contudo, é difícil de saber a real extensão do problema, uma vez que a própria OMS alerta que os números reais de infetados e mortos no Irão por Covid-19 podem ser cinco vezes superiores aos relatados pelas autoridades governamentais. O pico da pandemia no país é esperado apenas em meados de maio.

CHINA

Enquanto alguns países veem-se agora atrapalhados com o pico da pandemia, a China, cinco meses depois de serem detetados os primeiros casos de Covid-19 na cidade de Wuhan, começa a tentar voltar à normalidade. O número de infetados desde o início da pandemia já ultrapassa os 81 mil, dos quais quase 73 mil pessoas já receberam alta.

JAPÃO

Nas consequências mais recentes está o cancelamento dos Jogos Olímpicos, previstos para julho deste ano, que foi confirmado no final de março, depois de vários países já terem anunciado que não iriam participar no evento, no caso de este se manter.

AUSTRÁLIA

Com mais de dois mil casos confirmados, a Austrália já pensa numa crise económica semelhante à Grande Depressão de 1929 nos Estados Unidos, nas palavras do primeiro-ministro, Scott Morrison. Os desempregados já fazem fila nos centros de emprego por todo o país, prestes a entrar em recessão. As fronteiras internacionais estão fechadas, bem como algumas fronteiras interestaduais, medidas que deverão permanecer em vigor durante, pelo menos, seis meses.

ÍNDIA

Numa tentativa de conter o alastramento do novo Coronavírus, a Índia fechou-se ao mundo e já tomou medidas para conter o contágio a nível nacional. Dos 28 estados indianos, 19 estão em contenção total e seis outros em contenção parcial. Os voos domésticos estão parados, bem como a rede ferroviária e de autocarros inter-regionais.

ÁFRICA

O continente até agora menos afetado pela pandemia, mas a OMS já alertou que África deve preparar-se para o pior. Egito e África do Sul são, desde já os países mais afetados. Vários países tomaram medidas preventivas para evitar o alastramento do Covid-19, como é o caso de Cabo Verde, que fechou fronteiras com vários países com registo da infeção, tal como Portugal, ainda assim não evitando a confirmação de casos no arquipélago.

AUTOPROTEÇÃO: DA TEORIA À PRÁTICA

 Joana Malho Rodrigues, medicina interna SOS medical

 Freepik

A pandemia que surge agora nas nossas vidas, como todos sabem, iniciou-se na China, em meados de novembro de 2019, tendo sido comunicada internacionalmente em finais de dezembro. O novo Coronavírus (Covid-19) faz parte de uma família de vírus conhecida por causar infeção tanto em humanos e animais. No entanto, o Covid-19 nunca tinha sido identificado em humanos. O problema é que não é uma infeção viral, como todos contraímos várias vezes ao longo da nossa vida, esta nova espécie pode causar insuficiência respiratória grave, com necessidade de ventilação mecânica.

Como podemos prevenir? Com medidas de higiene e de isolamento social.

Por favor, não se dirija a um hospital só porque sim, se todos ficarmos internados porque estamos em vigilância, ou só queremos saber se estamos ou não infetados, o SNS não vai ter capacidade para ajudar os que realmente necessitam de apoio.

Assim, deixo as minhas recomendações:



1. Se durante este período tiver de continuar a deslocar-se para o trabalho:

- Antes de sair de casa lave bem as mãos;

- Deve medir diariamente a sua temperatura corporal (pelo menos duas vezes por dia), se tiver 37,5 °C ou mais fique em casa, contacte a linha SNS24 (808 24 24 24) e siga as recomendações;
- Lave as mãos com sabão (ou solução alcoólica) o máximo de vezes que conseguir ao longo do dia. Se não as puder lavar então use a solução alcoólica para as desinfetar;
- Cumpra a etiqueta respiratória: tussa para o cotovelo, use lenços de papel, e lave as mãos;
- Preferencialmente aquele que sair para trabalhar é o que vai as compras, farmácia, etc. Lave/desinfete as mãos quando vai colocar o Euromilhões, quando paga o pão, quando usa qualquer cartão (seja de multibanco ou o passe). Lave/desinfete as mãos quando precisar de levar a mão à cara, quando se pentear, quando for ao WC (e ensine os seus familiares a lavar as mãos);
- Retirou as compras do saco? Lave as mãos! Vai cozinhar? Lave as mãos! Foi levar o lixo à rua? Volta e lava as mãos! Foi buscar o correio? Lave as mãos! Chamou algum serviço de entrega ao domicílio? Receba, abra os sacos, lave as mãos, retire o recibo de dentro do saco e lave as mãos. Se mexe nas embalagens, lave as mãos;
- Use máscara cirúrgica na rua para se proteger;
- Se usar luvas, lembre-se de não tocar em nada que seja seu enquanto as tiver, pois irá contaminar roupa, telemóvel, etc. Depois de as retirar, lave as mãos antes de tocar em qualquer coisa sua;
- Ao chegar a casa, deixe os sapatos à porta, lave as mãos, retire a roupa e coloque-a dentro da máquina, lave as mãos e vá tomar banho. Só depois fala com os seus familiares.

2. Se estiver em regime de teletrabalho

Siga as mesmas recomendações em cima.

3. Fui colocado em quarentena em casa, mas não vivo sozinho

O ideal será que durma num quarto isolado, e que tenha uma casa de banho para si, a loiça deve ser só utilizada por si.

4. Fiquei em isolamento social/quarentena o que faço?

Siga todas as recomendações dadas previamente. Preferencialmente, deve dormir num quarto/divisão sozinho e ter uma casa de banho para si, no caso de não haver essa possibilidade a mesma deve ser desinfetada (superfícies onde tocou) antes de ser usada por outra pessoa. Não deve ser partilhada loiça, copos, talheres, roupa e/ou toalhas. Se residir sozinho e precisar de alimentos, medicação, ou outros, preferencialmente peça para lhe entregarem em casa. O que pediu deve ser deixado à porta. Deve evitar a todo o custo sair e expor outros ao vírus.



5. Sobre as máscaras de autoproteção

Se realmente precisar de sair de casa use máscara cirúrgica, não necessita de usar as mais específicas, como FFP2, que estão destinadas aos médicos quando fazem procedimentos aos doentes.

Cada máscara é usada apenas uma vez, retire-a pela borda – se for de atilhos tirar pelos atilhos – evitando o contacto com a cara e com a parte frontal da máscara. De seguida, deve deitá-la para o lixo e lavar as mãos.

GINÁSTICA EM CASA PARA TODOS

 Duarte Galvão, diretor técnico da clínica Mirafisio

 Freepik



Duarte Galvão, diretor técnico da clínica Mirafisio

Vamos ser sinceros, existem diversas razões para abandonarmos o nosso treino. Seja o caos de uma rotina familiar ou apenas o isolamento social, todos temos razões válidas para abandonar os nossos exercícios.

Interromper a prática de exercício pode causar um grande impacto no seu corpo e mente, especialmente nesta altura de stress agravado. Aqui vão umas ideias para “treinar” em casa, para fazer face à situação atual.

Antes de libertar a sua sala como o espaço para os exercícios, considere estas dicas de especialistas para se exercitar em casa.

FAÇA BOM USO DO SEU ESPAÇO

Independentemente do espaço que vai ocupar, seja no quarto, na sala ou até na garagem, uma das primeiras coisas que precisa de fazer é garantir que tem luz e espaço suficientes ao seu redor para não correr risco de acidentes e não se ferir a si mesmo ou aos outros.

MINIMIZAR DISTRAÇÕES

Se as distrações são um desafio, certifique-se de eli-

minar essas mesmas distrações. Desligue a televisão e informe todos de que está no seu tempo pessoal.

INCLUA O AQUECIMENTO E O RETORNO À CALMA

Dez minutos para um aquecimento e dez minutos para o retorno à calma.

O aquecimento deve incluir os seus alongamentos habituais e os mesmos exercícios descritos a seguir, executados com uma intensidade mais baixa e velocidade de execução mais lenta. Para um treino de tonificação corporal, maior consumo de calorias, este treino de condicionamento metabólico de corpo inteiro ativará o seu sistema cardiovascular, acelerando o seu metabolismo e acelerando também o consumo de massa gorda.

Deverá executar os exercícios, sem parar e manter um ritmo consistente durante todo o treino. Defina no cronómetro para 20 minutos e execute o maior número possível de voltas ao circuito de exercícios com os tem-

pos de duração e repetições abaixo prescritos em 30 segundos.

Agachamento – 20 repetições (Progressão: carga adicional dentro do tolerado para o número de repetições). **Lunges** – 20 repetições (Progressão: carga adicional nas mãos, dentro do tolerado para o número de repetições) Nota: alternar a perna que está à frente.

Prancha – 30 segundos (Progressão: aumentar o tempo; progredir de prancha com apoio nos joelhos para prancha com apoio nos pés).

Flexões de braços – 20 repetições (Progressão: progredir de flexões com apoio nos joelhos para apoio nos pés).

Elevação da bacia – 20 repetições (Progressão 1: uma das pernas em extensão. Progressão 2: peso adicional sobre a bacia).

Abdominais – 20 repetições (Progressão: aumento do número de abdominais por limite de tempo).

No final do treino não esquecer os alongamentos. Hidrate-se, alimente-se de forma saudável. Cuide de si e cuide dos outros.

ENTREVISTA



Entrevistámos o Coronavírus (nome fictício), um vírus chinês, cujo verdadeiro nome, e segundo fonte segura, é Covid-19!

– Boa tarde, Coronavírus.

– Não Compleendo!

– Não querendo começar de uma forma virulenta, gostaria de saber o que o trouxe aqui?

– Não Compleendo!

Horas depois, lá conseguimos continuar a entrevista, porque não é fácil arranjar um tradutor, ou uma empresa de tradução aberta nesta altura, conseguimos um *freelancer*, fluente em chinês, e que tinha atravessado a fronteira portuguesa de bicicleta, vindo de Whuan!

– Xou Coronavírus, ou melhor dizendo, Xou Covid-19, com prefere que o tratemos?

– Pode sel...

– Ok! “Xou” Corona nasceu na China, certo?

– Whuan!?

– Se nasceu na China?

– Whuan!?

– Pelo que percebemos gosta de viajar, e gosta ainda mais, que o transportem?

– Eu viajal glátis, passal de pessola para pessola, e conseguil dal a volta ao Mundo. Ninguém contolal ninguém, eu sel invisível.

– Porquê Portugal?

– Visa Gold! Flonteira abelta, Aelopolto abelto, Tulismo. Em Poltugal o pessoal, gosta de andale ao molho, no centlo comelcial, na plaia, nos bales, nas discotecas. Govelno lento, muito lento...

– Mas acha bem infetar e matar pessoas, destruir a economia?

– Corona gosta de lital, de pôl notícias falsas a cilculale! Tens álcool? Tens máscala?

– Não, estamos com dificuldade em arranjar esse tipo de material.

– Então, amigo do Corona! Não queriam o Big Brothel? Ponham câmalas nas casas agola!

– Toda a gente o abomina, você é repugnante!

– Corona expello! Corona explica: Não tens ventiladol, és amigo do Corona, não tens hospital, és amigo do Corona, não tens médico, tens muita idade, andas a passeal, és transpolte do Corona... eu sou o Corona de toda a família, Corona da Tia, Corona da Mãe...

– Chega! Mas quando é que sai de Portugal?

– Quando não del luta. Quando todos lutalem como um só, e me destluilem! Corona não gostal de Macau!

Esta entrevista foi efetuada, com os devidos meios de proteção, e pode ser lida e copiada, pois foi festada no computador, com um poderoso antivírus.

António Lopes
Humorista Gourmet





| A REVISTA DAS PME PORTUGUESAS |

pmemagazine.sapo.pt

