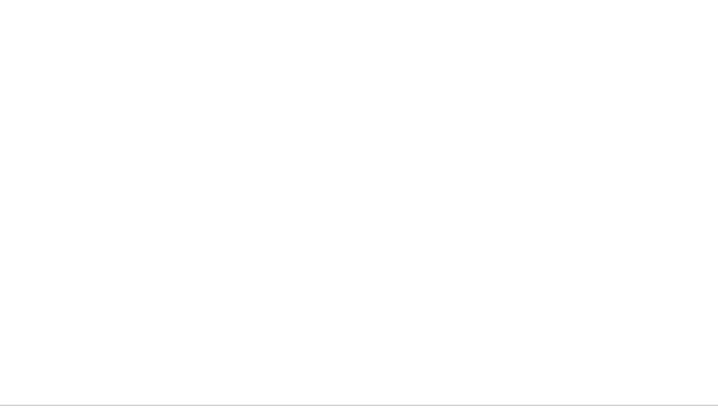


Podcasts sobre a Covid-19 abordam medidas de prevenção

Qui 16 abril

Uma parceria do [Governo de Minas](#) com a Universidade Federal de Viçosa (UFV), por meio do Sistema Estadual de Redes em Direitos Humanos (SER-DH) e da Coordenadoria dos Direitos da Pessoa Idosa (Cepid), da [Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social \(Sedese\)](#), está garantindo a produção de áudios em canais de podcasts para orientar os mineiros sobre as formas de prevenção contra a Covid-19, a necessidade do distanciamento social, além de dicas para manter a mente e o corpo saudáveis durante a pandemia.

Divulgação / Sedese

áudios em canais de podcasts para orientar os mineiros sobre as formas de prevenção contra a Covid-19, a necessidade do distanciamento social, além de dicas para manter a mente e o corpo saudáveis durante a pandemia.

Os podcasts funcionam como um programa de rádio, com a vantagem de acesso on-line, a qualquer hora. Basta clicar no *play* ou fazer o download da mídia.

Três episódios do “Minuto da Pessoa Idosa – Juntos somos mais fortes contra o coronavírus” já estão disponíveis. O acesso ao conteúdo pode ser feito [neste link do Portal SER-DH](#).

Os podcasts serão enviados também via *Whatsapp* para toda a rede parceira.

Conteúdo

Os áudios trazem mensagens descontraídas e, normalmente, começam com um espirro: “Ei, atchim... Xô, Corona!”.

No primeiro episódio, a população conta com informações sobre como se prevenir contra a doença, passando por orientações como cuidados com a higienização das mãos, que deve ser feita frequentemente com água e sabão. Outra recomendação é para que as pessoas não toquem o rosto com as mãos sujas.

A especialista em controle de infecção hospitalar Luciene Braga também explica os riscos de contaminação e deixa uma dica importante: “São 20 segundos para esfregar as mãos. Não precisa ficar contando, mas você pode, por exemplo, cantar a música do ‘Parabéns para você’, que dá o tempo certinho”, ensina.

Saúde mental

Outro podcast já disponível fala da necessidade de se manter o equilíbrio e a saúde mental durante o período de isolamento social. Para tanto, a psicóloga Mariana Nascimento, da UFV, salienta que é necessário ter acesso a informações verdadeiras sobre o assunto, buscar fontes confiáveis e contatar com frequência as pessoas queridas.

“O isolamento é social, não precisa ser afetivo. Podemos e devemos manter vínculos afetivos. É muito importante manter a comunicação com amigos e familiares por telefone ou Internet, de forma regular, para manifestar emoções e trocar ideias. Compartilhar aquilo que está sendo difícil neste momento e aquilo que tem dado certo também”, salienta a especialista, lembrando que a ação ainda ajuda a evitar a ansiedade.

Fique em casa

O terceiro programa disponível aborda as dificuldades e alerta a população sobre a necessidade do distanciamento social como forma simples e fundamental para conter o avanço do coronavírus no estado.

Vilmara Fialho, médica da família e comunidade e também professora da UFV, lembra que o Brasil está em um momento de transmissão comunitária da doença, o que requer atenção.

“Muitos idosos demandarão internações, principalmente em UTI. Com a sobrecarga no sistema, mais pessoas morrerão, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos. A medida que temos para diminuir esse risco é o isolamento social, o ficar em casa”, enfatiza, lembrando que a taxa de letalidade do vírus, em geral, é de 2% a 3%, percentual que sobe entre os mais velhos, de 8% a 15%.

Como acessar

Os podcasts também trazem dicas importantes sobre como não descuidar da alimentação, tomar ao menos 15 minutos de sol por dia, beber água e outras medidas de prevenção e bem-estar.

Os áudios podem ser acessados de três formas:

- [No próprio site](#), clicando em *play* e escutando automaticamente;
- Via download, clicando no botão direito e salvando o arquivo de áudio no computador;
- Ou então via *feed*, instalando um agregador de podcast em seu computador ou smartphone. O recurso é uma forma de distribuir conteúdo em tempo real, notificando o usuário sobre a disponibilidade de novos conteúdos e atualizações.