

**CO
RO
NA** **VÍRUS**

**GUIA
PRÁTICO
60+**

Vivemos dias difíceis e incertos, mas a ansiedade desse período pode ser amenizada com uma combinação de paciência, criatividade, bom humor, solidariedade e informações corretas. Por isso, a **Dinamo Editora** elaborou o **Coronavírus: Guia Prático 60+**: para ajudar você, que tem mais de 60 anos, a navegar nas questões práticas da vida nessa fase tão complicada.

O que abre e o que fecha durante esse período? Como fica a aposentadoria? Como posso me ocupar? Essas são algumas perguntas que procuramos responder neste guia. As informações são referentes apenas à cidade de São Paulo, por registrar o maior número de casos e de mortes no Brasil até agora. Procuramos trazer a última versão dos fatos apurados no dia 20 de março de 2020, mas, claro, tudo pode mudar num piscar de olhos. Nosso esforço será manter as informações atualizadas à medida que a pandemia evolui.

Reportagem

Lilian Liang,
Luciana Fleury
e Renata Costa

Edição

Lilian Liang

Revisão

Patrícia Cueva

Arte

Jacqueline David

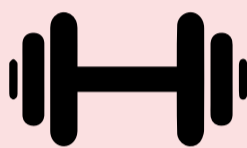
1 DE OLHO NOS SERVIÇOS

O governo do estado de São Paulo e a prefeitura da capital já declararam o **fechamento de diversos serviços** oferecidos à população.



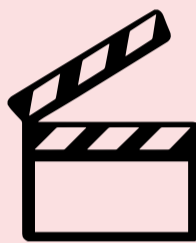
FECHADOS

1



ACADEMIAS

2



CENTROS CULTURAIS, CINEMAS, MUSEUS, TEATROS

3



CLUBES

4



COMÉRCIOS

5



IGREJAS

6



PARQUES MUNICIPAIS

7



SHOPPING CENTERS

As lojas deverão ficar fechadas. Supermercados, lotéricas e bancos que fiquem dentro do shopping podem continuar em funcionamento. A maioria dos restaurantes da praça de alimentação está oferecendo apenas serviço de entrega.

IMPORTANTE

Fique atento ao noticiário, porque novas medidas podem ser tomadas.

Informações checadas em 20/03/2020



DÍNAMO EDITORA



ABERTOS

1



BANCOS

Continuam oferecendo atendimento ao público, mas em horário reduzido. Sempre que possível, no entanto, priorize usar o banco pela internet ou pelo telefone. Se a ida à agência for inevitável, observe se há poucas pessoas na fila. Se a agência estiver muito cheia, volte outra hora. Alguns bancos têm oferecido horário de atendimento exclusivo para idosos. Informe-se sobre essa opção antes de sair.

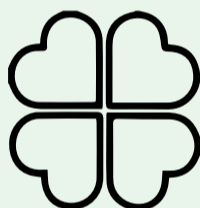
2



BARES E RESTAURANTES

Liberados para abertura, mas devem se adequar e respeitar a distância mínima de 1 metro entre as mesas, oferecer álcool em gel e informações sobre a Covid-19 aos clientes.

3



CASAS LOTÉRICAS

Funcionamento normal.

4



CARTÓRIOS

Funcionamento normal.

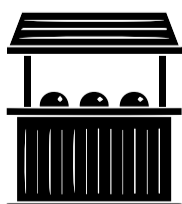
5



FARMÁCIAS

Funcionamento normal.

6



FEIRAS LIVRES

Funcionamento normal. Apesar de serem em ambientes abertos, não devem ser frequentadas se houver grande acúmulo de pessoas. Evite os horários mais cheios.



ABERTOS

7



LOJAS PARA PETS

Funcionamento normal.

8



MERCADOS MUNICIPAIS

Funcionamento normal.

9



PADARIAS E SUPERMERCADOS

Permanecerão abertos. Há redes de varejo que dedicam horários exclusivos para atender idosos. Fique atento: a medida pouco contribui se o lugar, mesmo nesse horário exclusivo, estiver cheio. Prefira horários com menos pessoas circulando pelo local e na fila do caixa. O ideal é comprar o necessário para alguns dias, para evitar a ida diária ao estabelecimento. Se por possível, peça para um parente ou amigo de confiança para fazer as compras para você, reduzindo, assim, seu risco de contaminação. Uma outra saída para não ir ao supermercado nem à farmácia é apostar no atendimento on-line das grandes redes. Todas elas vendem pela internet e entregam em casa.

IMPORTANTE

Fique atento ao noticiário, porque novas medidas podem ser tomadas.

COMPRE PELA INTERNET E PREFIRA PEQUENAS EMPRESAS

Ficar em casa em quarentena é difícil, sem dúvida, e isso pode ter grandes consequências para os pequenos empresários. **Que tal aproveitar o período em casa para conhecer novos serviços e produtos oferecidos por pequenas lojas e empreendedores?** Essa é uma forma de ajudar muitas famílias a manter a renda.

Além do mercadinho da sua rua, há infinitas possibilidades de comprar pela internet. Mercados de bairro, produtores de alimentos orgânicos que levam legumes e verduras fresquinhos e sem agrotóxico até sua porta são algumas das opções que você irá encontrar se buscar na internet.



Antes de fazer uma compra on-line, tome alguns cuidados. Confie mais em sites indicados por amigos, por exemplo. Se seu amigo ou familiar teve uma experiência positiva, já é uma boa indicação. Faça uma pesquisa na internet para saber se há reclamações. O site do [Reclame Aqui](#), por exemplo, é uma boa opção para consulta.

Para saber se um site é seguro, observe se ele tem a letra S depois do http, ali no endereço do site. Por exemplo, o site do Banco do Brasil: **<https://www.bb.com.br/pbb/pagina-inicial#/>**. Isso quer dizer que a conexão e seus dados estão seguros nesse site.

2 FINANÇAS E BENEFÍCIOS EM DIA

Algumas medidas ajudaram a simplificar a vida de quem recebe aposentadoria ou benefícios por ter mais de 60 anos. Confira:

60+

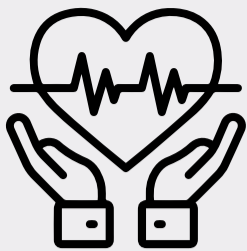
APOSENTADORIA

Nada mudou em relação ao saque da aposentadoria. Para quem saca o dinheiro no banco, ao invés de receber o depósito em conta-corrente, o jeito é se deslocar até a agência bancária ou a um correspondente bancário (lotéricas, supermercados, postos dos Correios). Vale lembrar que o saque pode ser feito diretamente nos caixas eletrônicos do seu banco ou em toda a rede 24 horas. Os saques em correspondentes, porém, têm valores máximos fixados pelos bancos que os contrataram para a prestação de serviços. Por isso, é preciso verificar o limite antes de fazer a operação.



ATENDIMENTO PRESENCIAL SUSPENSO

Até o dia 2 de abril estão **suspensos os atendimentos nas agências do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)**. Serão mantidos apenas os atendimentos agendados para cumprimento de exigências de requerimentos de benefícios previdenciários e assistenciais, as perícias médicas previdenciárias e as avaliações e pareceres sociais dos benefícios previdenciários e assistenciais. Os demais agendamentos serão remacados: o INSS informará a todos os segurados a nova data, sem a necessidade de novo agendamento. Além disso, para evitar aglomerações na sala de espera das agências, foi determinado que o acesso seja limitado apenas aos segurados agendados para os próximos 20 minutos de agendamento, em especial da perícia médica. Acompanhantes serão permitidos somente em situações indispensáveis.



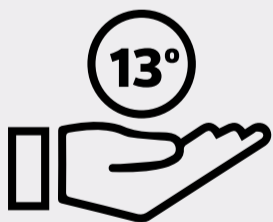
PROVA DE VIDA SUSPensa ATÉ JULHO

Beneficiários do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) **não terão interrupção nos pagamentos** por não realizar a prova de vida pelos próximos quatro meses, a partir deste mês de março. A decisão inclui o procedimento realizado por meio de agendamento em domicílio. Em situações normais, a prova de vida é feita pelo segurado anualmente para comprovar que ele está vivo e garantir que o benefício continue sendo pago. A partir de abril, os benefícios do INSS também serão mantidos, sem a necessidade de apresentação de declaração de cárcere, de CPF ou da execução do programa de Reabilitação Profissional, entre outras rotinas habituais que exigiam a presença física do segurado.



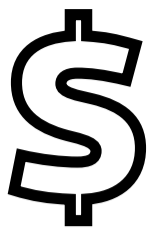
INSS SEM SAIR DE CASA

O INSS reitera que os segurados **não precisam se deslocar até uma agência para ter acesso aos serviços ou pedir um benefício**. Basta acessar o Meu INSS através do gov.br/meuinss ou ligar para a Central 135, que funciona de segunda a sábado das 7h às 22h. O segurado só deve buscar atendimento presencial se for imprescindível, como em caso de perícia médica.



ANTECIPAÇÃO DO 13º SALÁRIO

O Ministério da Economia anunciou a **antecipação do pagamento das parcelas do 13º salário a aposentados e pensionistas do INSS**, geralmente pagas no segundo semestre. Agora, o pagamento da primeira parcela ocorrerá entre os dias 24 de abril e 8 de maio; e a segunda parcela será paga entre os dias 25 de maio e 5 de junho. A distribuição dos beneficiários entre as datas de pagamento seguirá a mesma ordem dos depósitos mensais de aposentadorias, pensões e auxílios.



PAGAMENTO DE CONTAS

É fato: nem o coronavírus segura boleto. Ou seja, as contas ainda precisam ser pagas, no dia do vencimento, para evitar cobrança de multas, juros, interrupção no fornecimento de serviços.



EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

O governo **reduziu a taxa do empréstimo consignado.** Para aposentados e pensionistas, a taxa de até 1,80% ao mês será válida para os novos empréstimos contratados a partir do dia 23 de março. O prazo máximo de pagamento também foi ampliado para até 84 meses.



BILHETE ÚNICO

Pessoas acima de 60 anos que residam na região metropolitana de São Paulo ou em Campo Limpo Paulista, Várzea Paulista e Jundiaí podem solicitar a gratuidade do Bilhete Único Especial Idoso pelo e-mail atendimento. idoso@sptrans.com.br, para evitar a ida aos postos de atendimento nas subprefeituras e no posto central. No caso de pedido da primeira via é preciso anexar foto, documento de identificação oficial com foto (RG, CNH), CPF, comprovante do local de residência com CEP com no máximo seis meses (pode ser conta de luz, água, telefone), informar o número de telefone para contato e aguardar o recebimento do cartão pelo correio no prazo de 20 dias.

IMPORTANTE

Fique atento ao noticiário, porque novas medidas podem ser tomadas.

3

DICAS PARA APROVEITAR A QUARENTENA

O distanciamento social não é exatamente sinônimo de diversão, mas pode ser uma oportunidade para fazer todas aquelas coisas que você tinha vontade e para as quais nunca sobrava tempo. Seleccionamos **atividades gratuitas** que podem ajudá-lo a enfrentar a quarentena:



CURSOS

- 1** A **UDEMY** oferece mais de **400 cursos gratuitos**, que ensinam técnicas de Excel, Wordpress, inglês, edição de áudio, entre muitos outros.
- 2** Sempre quis saber o que os alunos das melhores universidades americanas estudam? Universidades como **COLUMBIA, YALE, HARVARD E PRINCETON** disponibilizaram **450 cursos on-line**, nas áreas de ciência da computação, matemática, administração, educação, humanidades, arte e design, engenharia, entre outros. Todos eles são ministrados em inglês.
- 3** “Origens da vida no contexto cósmico”, “Marketing Digital” e “Criação de Startup” são alguns dos cursos gratuitos oferecidos pela **UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO** nesses tempos de quarentena. O conteúdo está disponível na plataforma Coursera, que tem um imenso catálogo de cursos.

Clique nos links em destaque para acessar os sites

- 4 Já ouviu falar de epistemologia genética? E neurociência integrativa? Pois esses são apenas dois dos **55 cursos gratuitos** oferecidos pela **UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL** pela plataforma Lúmina.
- 5 Em tempos de home office, o **LinkedIn** disponibilizou o curso "**TRABALHO REMOTO: COLABORAÇÃO, FOCO E PRODUTIVIDADE**". São 10 itens ao todo, abordando temas como gestão de equipes virtuais e fundamentos de gestão de tempo. São cerca de **11 horas de curso**.
- 6 A **CASA DO SABER**, um centro de debates e disseminação do conhecimento em São Paulo, tem vários cursos online on demand que foram liberados gratuitamente. São conteúdos em diversas áreas, como filosofia, artes, ficção, questões da humanidade, negócios, ciências, literatura, música, história, entre outros.
- 7 Plataformas como a **DUOLINGO** e a **ENGLISH LIVE** são algumas opções online para se aprender um novo idioma. As duas oferecem aulas de inglês, espanhol, francês, alemão e italiano.

FESTIVAIS

Aquele festival para o qual você estava contando os dias foi cancelado? Não fique triste! O **Festival Música em Casa** traz uma série de apresentações ao vivo em vídeo. A iniciativa é promovida pela gravadora Universal Music no Brasil. Entre as atrações estão Sandy, Léo Santana e Michel Teló. As apresentações serão feitas pelos artistas em suas próprias casas e vão acontecer entre 20 e 29 de março. A programação completa está no Instagram em @festivalmusicaemcasa.



FILMES

A **SPCINE**, empresa de fomento ao cinema da prefeitura de São Paulo, liberou seu conteúdo por 30 dias. O catálogo conta com um grande número de filmes nacionais, de diretores como Hector Babenco e José Mojica Marins, além de títulos que participaram de mostras de cinema.



JORNALISMO

1

Mais de **10 jornais brasileiros**, entre eles a **FOLHA DE S. PAULO** e **O ESTADO DE S. PAULO**, abriram sua cobertura sobre a pandemia de coronavírus para não-assinantes. É uma boa forma de se atualizar sobre o tema a partir de fontes confiáveis. A **GLOBONEWS** também está com o sinal aberto e pode ser acessada nas plataformas online da sua TV por assinatura, no Globosat Play e no G1.

2

Algumas revistas também disponibilizaram seus conteúdos. A revista **FORBES BRASIL** liberou o acesso a algumas de suas principais edições no aplicativo da Forbes Brasil Prime. Já a revista **VIDA SIMPLES**, da Editora Abril, também liberou o acesso à sua última edição, cuja matéria de capa é "Como lidar com as dificuldades".



LIVROS

1

A **EDITORA L&PM** vai disponibilizar um **ebook grátis** por dia até meados de abril. Um dos destaques é *Viagem ao Centro da Terra*, de Júlio Verne.

2

A gigante **AMAZON** liberou centenas de ebooks acadêmicos, resultantes de mestrados e doutorados, de diversas áreas. Os livros, lançados por editoras universitárias sob o selo da Scielo Livros, podem ser acessados pelo aplicativo do Kindle no celular.



MUSEUS

Muitos museus ao redor do mundo oferecem tours virtuais, como o **MUSEU DO LOUVRE** (França), o **BRITISH MUSEUM** (Inglaterra), o **MUSEU DO VATICANO** (Itália) e o **METROPOLITAN MUSEUM OF ART** (EUA). A página **GOOGLE ARTS AND CULTURE** também é um ótimo recurso para explorar o acervo dessas instituições. Quem sabe não é um primeiro passo para realizar aquele seu sonho antigo de conhecer esses museus incríveis?



PLATAFORMAS DE **ENCONTRO**

Com o distanciamento social forçado pelo coronavírus, plataformas como **ZOOM**, **GOOGLE HANGOUTS** e **SKYPE** ganharam força e adeptos. É uma forma segura e divertida de você continuar conectado com seus amigos e familiares, manter a conversa em dia e, quem sabe, não fazer um happy hour virtual?



TV POR ASSINATURA

As empresas **Vivo**, **Claro**, **Oi** e **Sky** disponibilizaram **diversos canais** para aqueles que já são assinantes – no caso da Sky, por exemplo, são 70 canais liberados.



PODCASTS

Podcast nada mais é do que um programa de rádio na Internet. Plataformas como Spotify disponibilizam uma enorme variedade de programas, nos mais diferentes formatos, que incluem temas como humor, variedades, moda, política, economia, negócios, espiritualidade, crime, entre outros. Recomendamos o **PODCAST APTARE**, um programa de entrevistas leve e descontraído, que aborda temas sobre a vida 60+, como sexo, moradia, relacionamentos e envelhecimento ativo. O programa é produzido pela **Dínamo Editora**.

4 ABAIXO AS FAKE NEWS

Informação falsa faz mal à saúde. Se você recebeu algum dado sobre o qual não tem muita certeza, não repasse! Cheque sempre. Não compartilhe sem se certificar de que se trata de uma informação correta. Abaixo, algumas dicas que podem ajudar:

- 1 Não tenha pressa em compartilhar. Analise o conteúdo com calma.**
- 2 Desconfie de publicações que não indicam a fonte da informação ou que não a apresentam com nome completo e em qual instituição trabalha. Às vezes, os especialistas mencionados nem existem. Confira colocando o nome todo no Google.**
- 3 Faça uma busca no Google para ver se sites confiáveis estão comentando a notícia. Desconfie de textos republicados integralmente em endereços diferentes.**
- 4 O fato de não encontrar nada que qualifique a notícia como fake news não quer dizer que não seja. Na dúvida, cheque.**

Veja se não foi desmentido em sites como:

- MINISTÉRIO DA SAÚDE**
- BOATOS.ORG**
- FATO OU FAKE**
- LUPA – PIAUÍ**
- CHECAMOS – AFP**

5 LINKS ÚTEIS

Sobre coronavírus:

· [Cobertura especial do jornal O Estado de S. Paulo](#)

· [Cobertura especial do portal G1](#)

· [Cobertura especial do jornal Folha de S. Paulo](#)

Fontes oficiais:

· [Página especial do Ministério da Saúde sobre coronavírus](#)

· [Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo](#)

· [Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo](#)

Tem sintomas?

· [Dúvidas sobre como agir diante de sintomas do coronavírus](#)