

# Covid-19 – Proteja-se

‘CERTIFIQUEM-SE DE QUAIS SÃO AS COISAS MAIS IMPORTANTES.’ — FIL. 1:10



**ROTINA ESPIRITUAL:** É muito importante manter uma boa rotina espiritual. Isso inclui ler a Bíblia todos os dias, fazer orações sinceras, preparar-se bem para assistir às reuniões e dar comentários, fazer estudo pessoal e adoração em família, e participar regularmente na pregação. (Mat. 6:33, 34; Fil. 4:6-8) Essa rotina nos fortalece e nos ajuda a saber o que fazer nesses “tempos críticos”. (2 Tim. 3:1-5) Além disso, nos ajuda a confiar nas instruções que a organização está nos passando agora. — Sal. 86:11; Tia. 3:17.



**TOME DECISÕES COM SABEDORIA:** Por causa da pandemia, temos que tomar decisões difíceis para a nossa segurança e para proteger a nossa saúde e a de outros. Decisões que envolvem a nossa saúde, como tomar vacina ou não, são assuntos pessoais. Ainda assim, é importante saber quais são as orientações das autoridades e colaborar com os profissionais da saúde. (Rom. 13:1-7; Gál. 6:5) O que queremos é basear nossas decisões nos princípios bíblicos e nas orientações que o Corpo Governante nos dá pelos boletins em vídeo. — Sal. 119:105.

Por exemplo, se você está pensando sobre se vacinar ou não, leve em conta os três motivos explicados no [Boletim do Corpo Governante \(2021\) — n.º 6](#). Devemos ser gratos por essas orientações amorosas que mostram que o espírito santo e a Bíblia estão guiando o Corpo Governante. (Heb. 13:17) Deixar a Bíblia moldar o seu modo de pensar vai fazer com que a sua família confie mais nas decisões que você toma. **O que acha de relembrar esses três motivos na sua Adoração em Família?**



**SAIBA DOS SEUS RISCOS:** Todos os que tiveram contato com a covid-19 correm riscos, alguns mais do que outros. Lembre-se do seguinte: (A) VACINAÇÃO. Quem não está completamente vacinado corre um risco muito maior de contrair covid-19, de ter sintomas mais fortes e de transmitir a doença a outros. (B) ONDE VOCÊ MORA. Mantenha-se informado sobre como as pessoas na localidade estão seguindo as orientações sobre saúde e segurança dadas pelas autoridades e qual a porcentagem dos que estão completamente vacinados. (C) SUAS CIRCUNSTÂNCIAS. Mesmo que esteja vacinado, você pode contrair a covid-19 e transmiti-la para outros. Lembre-se de que isso pode afetar seriamente os que têm problemas de saúde, os que não tomaram a vacina e os idosos. Você poderá encontrar mais informações no site [www.gov.br/saude](http://www.gov.br/saude).



**CONTROLE OS SEUS RISCOS:** Saber dos seus riscos, como explicado no parágrafo anterior, ajudará você a tomar os cuidados necessários. Com antecedência, planeje bem como vai ser o contato com os que não moram com você. Os que correm mais riscos talvez prefiram evitar o contato com outros. Por outro lado, os que correm menos riscos talvez decidam ser mais flexíveis e viajar, se associar e se reunir com outros. Controlar seus riscos inclui se preocupar em não infectar outros. Seja compreensivo com os que não tomaram a vacina, os idosos e os que têm sérios problemas de saúde. Nosso objetivo é diminuir os riscos para quem é mais vulnerável.

## **OUTRAS MANEIRAS DE CONTROLAR OS SEUS RISCOS:**



**Máscaras:** Recomenda-se fortemente o uso de máscara ao participar em qualquer atividade espiritual presencial. Enquanto estiver usando máscara, não toque na parte da frente dela. A máscara deve estar bem ajustada e cobrir o nariz e a boca. Se a sua máscara for lavável, lave-a e seque-a com frequência. Uma máscara usada corretamente é um dos meios mais eficientes disponíveis para você se proteger.

# Covid-19 – Proteja-se



**Distanciamento físico:** Quando sair de casa, sempre que possível, tente manter pelo menos 2 metros de distância entre você e os que não moram com você. Lembre-se que pegar transporte público e ir a lojas ou restaurantes lotados trazem mais riscos. O risco de contaminação é maior em ambientes fechados.



**Limpeza:** Com frequência, lave suas mãos com água morna e sabão por pelo menos 20 segundos. Você deve fazer isso especialmente depois de ir a um local público, mas também depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz. Depois de lavar as mãos, também use álcool em gel para higienizá-las. Sempre limpe e desinfete regularmente as superfícies que são mais tocadas. Desinfete itens que você trouxe da rua antes de colocá-los dentro de casa.



**Quarentena e isolamento:** Se você teve contato próximo com alguém que está com covid-19 ou se você tem algum sintoma, é importante tomar providências para proteger a si mesmo e a outros. Se você está com dificuldade para respirar ou com algum outro sintoma grave, procure ajuda médica imediatamente.

## PEÇA AJUDA – FALE COM OS ANCIÃOS



**IDOSOS E PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE:** Fale com os anciãos se você precisar de ajuda para obter itens necessários. Assim, você não vai precisar sair de casa e evitará se expor ao vírus. Quem for ajudar os irmãos idosos e com problemas de saúde deve evitar ao máximo ter qualquer contato físico com eles. Se isso não for possível, a pessoa deve lavar bem as mãos e higienizá-las antes de entrar na casa da pessoa e se esforçar em manter o distanciamento físico. Todos devem estar usando máscaras.



**PEÇA AJUDA:** Converse com os anciãos se você estiver enfrentando dificuldades para conseguir alimentos e outros itens básicos, e também se precisar de ajuda para conseguir auxílio do governo.



**NECESSIDADES MÉDICAS:** Todos os publicadores devem ter o cartão ***Diretivas Antecipadas*** (*dpa*) preenchido e devem ter condições de ligar ou fazer uma videochamada para os seus procuradores, familiares e anciãos. Além do *dpa* preenchido e com a firma reconhecida, você deve ter uma lista dos remédios que está tomando, uma declaração por escrito dos problemas de saúde que você tem e as informações de contato atualizadas dos seus procuradores, dos seus contatos de emergência e dos anciãos da sua congregação.

Para mais ajuda, releia esses artigos que podem ser encontrados no [jw.org](http://jw.org):

- “Doenças — Como você pode se proteger” ([Despertai! N.º 6 de 2016](#))
- “Epidemias — O que você pode fazer?” ([Animações no Quadro Branco](#))
- “Como aliviar o estresse” ([Despertai! N.º 1 de 2020](#))
- “As Testemunhas de Jeová são contra vacinas?” ([artigo do site](#))

Estude os seguintes artigos quando for tomar decisões difíceis:

- “Tome decisões que honram a Deus” ([A Sentinela de 15 de abril de 2011](#))
- “Preserve a união nestes últimos dias” ([A Sentinela de 15 de julho de 1996](#))
- “Como se proteger de informações falsas” ([artigo do site](#))