

# Saymon

## Sars Cov-2

EL ENEMIGO INVISIBLE



Produção  
Osmar Negreiros  
Nº 01 - Maio /2020

# Saymon

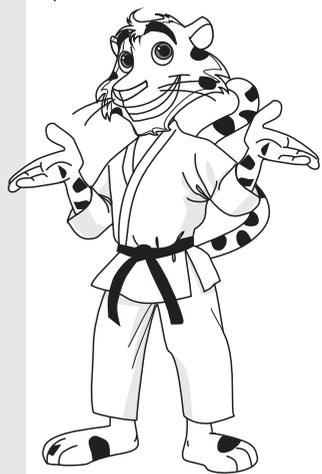


El caso de la pandemia de COVID-19, enfermedad respiratoria aguda causada por el nuevo coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo 2 (SARS-CoV-2), acá será ilustrado por el artista plástico Osmar Negreiros, en un enfoque ficticio, mezclando datos reales con una narrativa creada por el autor para dar vida al personaje SAYMON.

La historia nos llama a reflexionar sobre los trastornos causados por el nuevo coronavirus, como los conflictos relacionados con el período de cuarentena y las contribuciones de la práctica de Karate en el hogar, más allá de aspectos físicos, durante el período de aislamiento social. También enfatiza, de manera subliminal, el gran potencial de la práctica regular de karate para ayudar en la depresión, en la ansiedad y para aumentar la autoestima SAYMON contará con la ayuda de Neko, una figura antropomórfica, para descubrir su KI y usar esa energía vital para vencer al gran villano invisible que amenaza al planeta Tierra.



Familia Brasil



Neko

**Guión:** Osmar Negreiros

**Diseño:** Osmar Negreiros

**Arte final:** Osmar Negreiros

**Traducción:** Francisco Fernandes



OsmarAskaja@gmail.com



Karatejaguaribe.com.br



Osmar Negreiros Askaja



Askaja-Karate Jaguaribe



Osmar Negreiros Askaja



## Profesor Osmar Negreiros

Cinturón Negro en Karate 4º Dan Shotokan - CBK - WKF

- ↻ Licenciado en Educación Física (Registrado bajo CREF 05/001192-CE – Brasil)
- ↻ Especialista en Deportes y Gestión Escolar
- ↻ Director de Marketing de la Federación de Karate Ceará - Brasil
- ↻ Director de Marketing de la Confederación Brasileña de Karate - CBK - WKF
- ↻ Árbitro de la Federación de Karate Ceará - CBK - WKF
- ↻ Árbitro de la Confederación Brasileña de Karate - CBK - WKF
- ↻ Artista plástico
- ↻ Profesor en la Red de Educación del Estado - Ceará - Brasil
- ↻ Profesor Universitario
- ↻ Autor de la revista "A saga do Karate" 1, 2 e 3
- ↻ Autor de la revista "Saymon X Sars Cov-2"
- ↻ Autor del manual de Kyu (6 volúmenes)
- ↻ Miembro del Consejo Deliberativo de CBK



# Saymon



Profesor Francisco Fernandes

LA HISTORIA DE SAYMON es un cómic muy atractivo, que tiene como sus principales propósitos entretener a los niños en este difícil momento de pandemia y mostrar la importancia de practicar karate en medio a la cuarentena, así como instruirlos sobre los medios de protección contra el terrible Coronavirus. Osmar Negreiros, educador físico, maestro en el arte del karate y, además, un gran artista visual, con quien tuve el honor de trabajar en los años 90, supo cómo transcribir parte de sus talentos para esta obra de arte con gran maestría. Ello puede ser visto, no solo por los niños, sino por todos los que tienen la sensibilidad de disfrutarlo.

La traducción y adaptación de este trabajo al español, al que tuve el honor de ser invitado a hacerlo, tiene como objetivo proporcionar a los amantes de la Lengua Española otra opción para la interacción literaria y a los estudiantes de ese idioma, la oportunidad de tener una más herramienta de estudio y entretenimiento literario.

Francisco Fernandes  
Profesor de Lengua Española del  
CLM (Centro de Lenguas de Maracanaú – CE)





# Saymon X

Sars Cov-2  
EL ENEMIGO INVISIBLE



# Saymon



## Saymon

Practicante de karate, el niño de solo 8 años, sería un niño como cualquier otro, si no fuera por su notable determinación, pureza y sentido de la justicia. Después de despertarse en una noche de pesadilla, Saymon se anima a practicar exhaustivamente. A lo largo de los ejercicios mentaliza el espíritu inquebrantable del esfuerzo y comienza a canalizar una energía fluida inexplicable, en perfecta armonía entre lo físico y lo espiritual. Esta Energía Vital - KI, le permite a Saymon ver lo invisible, desarrollar un kime sin igual y activar un campo magnético flotante e intransitable.



## Neko

Experto en artes marciales, Neko (gato, en japonés), es un felino de la familia Felidae, extremadamente ágil y flexible, con una extraordinaria visión nocturna y binocular que permite percibir claramente los movimientos en diferentes condiciones de iluminación. Tiene una audición muy precisa y sus bigotes son muy sensibles, lo que le proporcionan información sobre la vibración del aire. Su misión es mantener viva la llama del entusiasmo, de la determinación y de la perseverancia de personas especiales, a través del autoconocimiento y de la canalización de las energías que gobiernan la naturaleza y todo el Universo.

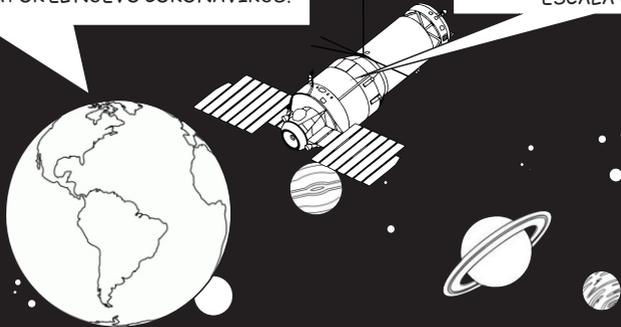


## Sars-CoV 2

Originarios de Oriente, los antepasados de Sars-CoV se remontan a 1937, pero había difundido el pánico mundial en la década de 1960, cuando lo nombraron, Coronavirus. En 2019, resurge de las sombras. Sars-CoV 2, es un villano invisible que tiene el poder de multiplicarse sin control e infectar a los seres humanos a través del contacto físico, por aire o por contacto con secreciones contaminadas. Este villano aprovecha la fragilidad de las personas, invade las vías respiratorias y se multiplica a través de los pulmones, y puede ser letal. Sars-CoV 2, es altamente potente y selectivo, sus principales víctimas son, preferentemente, los hipertensos, los asmáticos, los diabéticos, los lactantes y los ancianos. Él cree que contaminar al mundo entero es una misión noble y que está ayudando a terminar con el dolor y el sufrimiento de estas personas.

UN ENEMIGO SILENCIOSO Y LETAL AMENAZA A TODO EL PLANETA TIERRA. AUTORIDADES MUNDIALES INFORMAN CASOS DE COVID-19, UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL NUEVO CORONAVIRUS.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DECLARÓ EL BROTE COMO UNA PANDEMIA, UNA EPIDEMIA QUE GANA ESCALA GLOBAL.



EL NUEVO CORONAVIRUS ES ALTAMENTE CONTAGIOSO. NO HAY ANTÍDOTO CONOCIDO EN EL MUNDO. SE SUPONE QUE TODAS LAS PERSONAS PUEDEN SER ALCANZADAS POR ÉL.

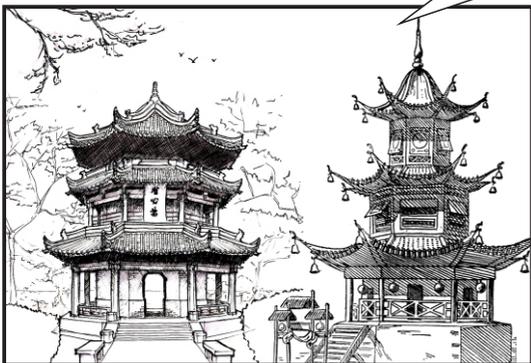


LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RECIBIÓ UN INFORME SOBRE UNA SERIE DE CASOS DE NEUMONÍA DE ORIGEN DESCONOCIDO EN WUHAN, CIUDAD CHINA CON 11 MILLONES DE HABITANTES.

LA PRIMERA ALERTA DEL GOBIERNO CHINO SOBRE EL SURGIMIENTO DEL NUEVO CORONAVIRUS SE DIO EL 31 DE DICIEMBRE DE 2019.

DESDE ENTONCES COVID-19 HA MATADO A MILES DE PERSONAS EN CHINA Y SE HA EXTENDIDO A TRAVÉS DE TODOS LOS CONTINENTES.

LA ORIENTACIÓN ES QUE LAS PERSONAS SE QUEDEN EN CASA EN UN INTENTO DE EVITAR QUE LA CONTAMINACIÓN SE PROPAGUE INCLUSO MÁS.





PAPÁ, ¿POR QUÉ SE SUSPENDIERON LAS CLASES DE KARATE?

¿POR QUÉ LAS CALLES ESTÁN VACÍAS?

FUE UNA DETERMINACIÓN DEL GOBIERNO Y UNA ORIENTACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD ...

... LAS PERSONAS DEBEN QUEDARSE EN CASA PARA EVITAR QUE EL VIRUS CONTAMINE A TODOS.

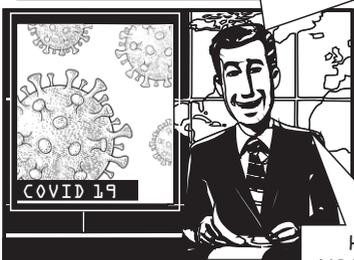
27 DE ABRIL - ÚLTIMAS NOTICIAS DEL NUEVO CORONAVIRUS. NÚMERO DE CASOS EN EL MUNDO SE ACERCA A TRES MILLONES.



AH PAPÁ, SI NO HAY UN ANTÍDOTO, ¿MORIREMOS TODOS?

TRANQUILO, HIJO, NO HAY RAZÓN PARA EL PÁNICO.

ITALIA TIENE MÁS DE 27 MIL MUERTES Y CASI 200 MIL CASOS CONFIRMADOS DESDE EL COMIENZO DE LA PANDEMIA.



HASTA AHORA NO HAY ANTÍDOTO ...



HAY GRUPOS DE RIESGO COMO: PERSONAS MAYORES, DIABÉTICAS, HIPERTENSIVAS, ASMÁTICAS ... PERO NO TE PREOCUPES, INSTALÉ ESTE SENSOR QUE INDICARÁ LA PRESENCIA DEL VIRUS ...

... INCLUSO SI NO PODEMOS VERLO.

¿Y EL ABUELITO?



¡SÍ ... SÍ ... EL ABUELITO ...

?!

?!

TRIMMMMMMMMM!!!!

EL HOSPITAL INFORMA A LAS FAMILIAS SOBRE LOS PACIENTES INTERNOS ...



¿QUÉ?!

¿QUÉ PASÓ? ¿CÓMO ESTÁ MI PADRE?

¿QUÉ PASÓ?

¿QUÉ LE PASÓ A MI ABUELO?

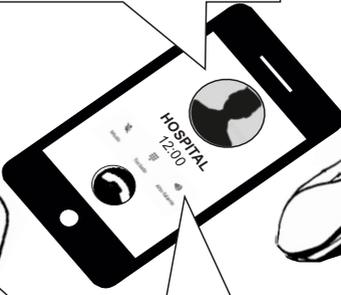


EN ESTA MADRUGADA EL SEÑOR BRASIL HA SIDO INTERNADO EN ESTA UNIDAD DE SALUD ...



NECESITAMOS UNA LISTA CON EL NOMBRE DE TODAS LAS PERSONAS CON LAS QUE TUVO CONTACTO EN LOS ÚLTIMOS DÍAS ...

?!



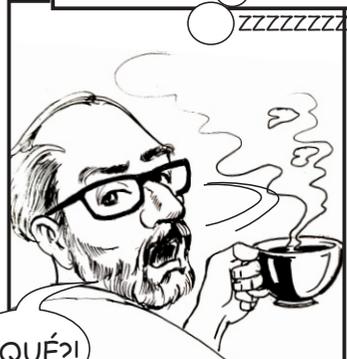
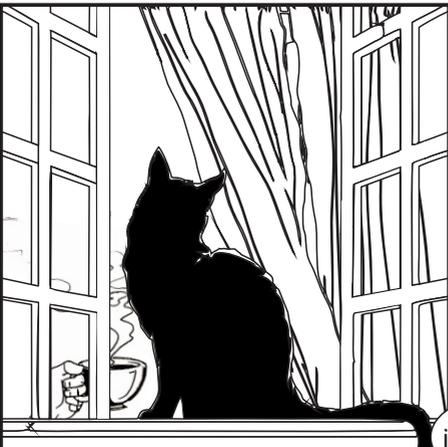
¡SÍ, SÍ.

¿CÓMO ESTÁ EL ABUELO?

EL SEÑOR Y SU ESPOSA DEBEN VENIR AL HOSPITAL, URGENTEMENTE.







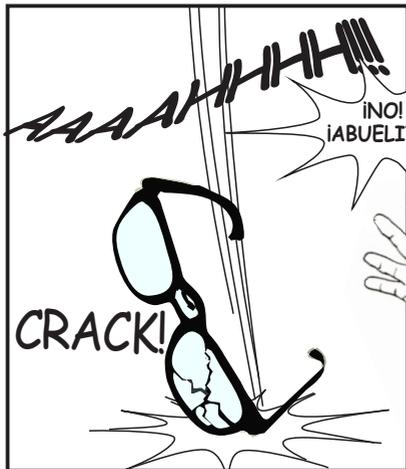
UNA EXTRAÑA ATMÓSFERA  
INVADE EL AMBIENTE ...



MIAAAAAAUU!







¡NO!  
¡ABUELITO!

SAYMON DESPIERTA DESESPERADO  
EN MEDIO DE LA NOCHE,  
SU MENTE SE INUNDÓ DE MIEDO ...



¿QUÉ  
PASÓ?

LAS NOTICIAS Y LOS  
ÚLTIMOS EVENTOS LLENARON  
EL SUBCONSCIENTE DE SAYMON.



¿CÓMO, NO COMPRENDO?



LLEGÓ TARDE, MI ABUELO YA FUE CONTAMINADO.

TU ABUELO VA A RECUPERARSE ... VAS A VER. ES MÁS FUERTE DE LO QUE PIENSAS.

PUEDES, SÓLO NO SABES CÓMO ... AÚN.



NO PUEDO PROTEGERLO. ¡SI POR LO MENOS PUDIERA PROTEGER A MIS PADRES!





ESTO MUESTRA QUE TIENES VALOR Y DETERMINACIÓN. ELEMENTOS INDISPENSABLES PARA SUPERAR CUALQUIER DESAFÍO.

¡FUERZA, GUERRERO! ¡MIRA CUÁNTOS TÍTULOS ADQUIRISTE!

HMMM...



PON EL KIMONO, COMENCEMOS.

¿AHORA?



VACIEMOS LA MENTE DE TODOS LOS MALOS PENSAMIENTOS.

OSSI!!!

OSSI!!!



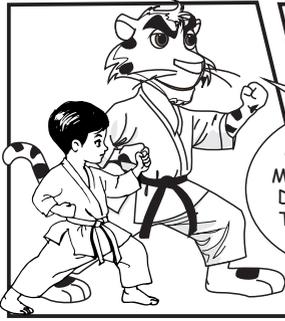
SIENTE TU CUERPO, DÉJALO FLUIR. RESPIRA ...

ADEMÁS DE OTROS BENEFICIOS, CUANDO PRACTICAMOS KARATE, NUESTRO ORGANISMO PRODUCE UNA GRAN CANTIDAD DE ENDORFINA LIBERADA EN EL CUERPO, ...



... LA ENDORFINA AUMENTA LA DISPOSICIÓN FÍSICA Y MENTAL Y MEJORA ...

... LA RESISTENCIA INMUNOLÓGICA.

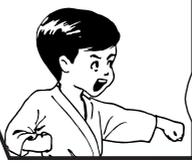
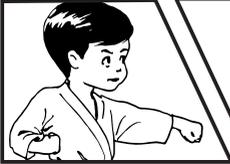


ES ELLA QUE NOS DA MOTIVACIÓN Y DESEMPEÑO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA ...



... CAUSANDO UNA EXPLOSIÓN DE EUFORIA Y FUERZA DE VOLUNTAD.

CANALIZA ESA ENERGÍA, DÉJALA FLUIR ... SIENTE LA ARMONÍA DEL CUERPO, DE LA MENTE Y DEL ESPÍRITU.



**KIAAAAAAAAAAAAI!**



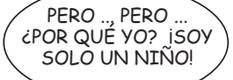
ESTE ES EL ESPÍRITU: ¡CREAR INTUITO DE ESFUERZO!

**KIAAAAI!**

¡INCREDIBLE! SIENTO COMO SI EL AGUA, EL FUEGO, EL AIRE ... LA NATURALEZA, LOS ASTROS Y TODAS LAS FUERZAS DEL UNIVERSO CONSPIRARAN EN MI FAVOR.



ESTO ES SOLO POSIBLE CUANDO VACIAMOS NUESTRA MENTE DE TODO MAL Y CANALIZAMOS TODA LA ENERGÍA PARA EL BIEN COMÚN.



PUEDA QUE SEAS USTED ¡ADEMÁS DE TODO, ES EL MAESTRO!



¿YO? JEJEJEJE ... NO PUEDO, EXISTO SOLO EN IMAGINACIÓN DE PERSONAS PURAS COMO ERES. FUI CREADO PARA VOLVER A ENCENDER LA LLAMA, CUANDO ESTUVIERA HUYENDO DE DENTRO DE LAS PERSONAS.

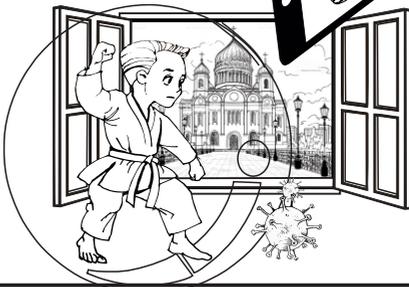
AHORA ESTÁS LISTO PARA ENFRENTAR A ESTE ENEMIGO QUE AMENAZA A TODO EL MUNDO.



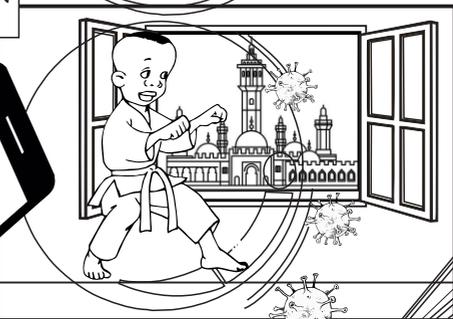
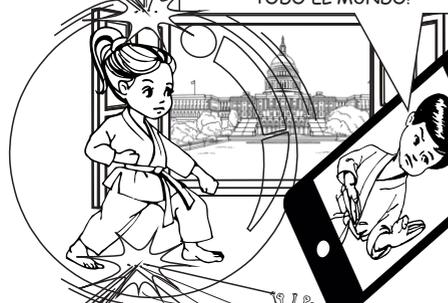
SAYMON DEFLAGRA UNA CAMPAÑA, ESTIMULANDO LA PRÁCTICA DE KARATE EN CASA.

COMPARTAN CON TODO EL MUNDO. ¡SI MANTENEMOS LA CONCENTRACIÓN INVULNERABLE, NUESTRO CUERPO ESTARÁ INVOLUCRADO POR UNA ENERGÍA INCREÍBLE! ES LA LIBERACIÓN DEL KI.

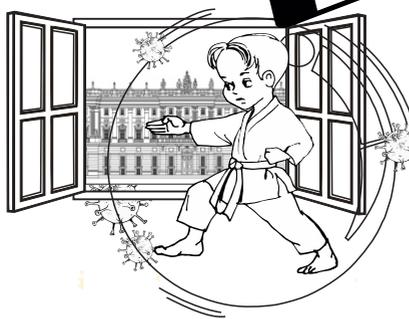
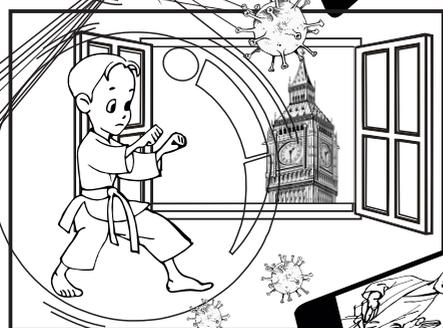
SI PRACTICAMOS CON GANAS, GENERAREMOS UNA ENERGÍA CAPAZ DE VENCER A ESTE ENEMIGO INVISIBLE Y LETAL.



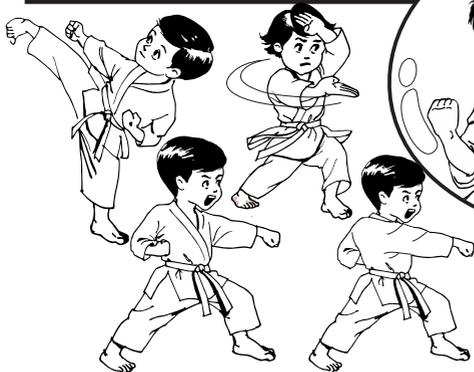
¡CREEN INTUITO DE ESFUERZO!  
¡GENEREMOS ESTA ENERGÍA EN TODO EL MUNDO!



PRACTIQUEN CADA DÍA.  
SIENTAN LA ENERGÍA!  
¡JUNTOS VAMOS A GANAR ESTA BATALLA!



SAYMON EMPIEZA A ENTRENAR DIARIAMENTE ...



KIAAAAI!!!

... SE QUEDA CADA VEZ MÁS FUERTE, CADA DÍA.

OOHHH!!  
¡¡¡DIOS MÍO!!!

¿QUÉ?  
¿MAMÁ?...  
¿PAPÁ?!

¡EL SENSOR ACUSA SU PRESENCIA!

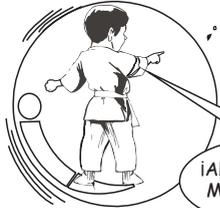
LAS PRÁCTICAS SE CONVIERTEN MÁS Y MÁS INTENSAS ...



¿QUÉ PASÓ?  
¿EH?

¿QUÉ?  
¡¡OH NO!!

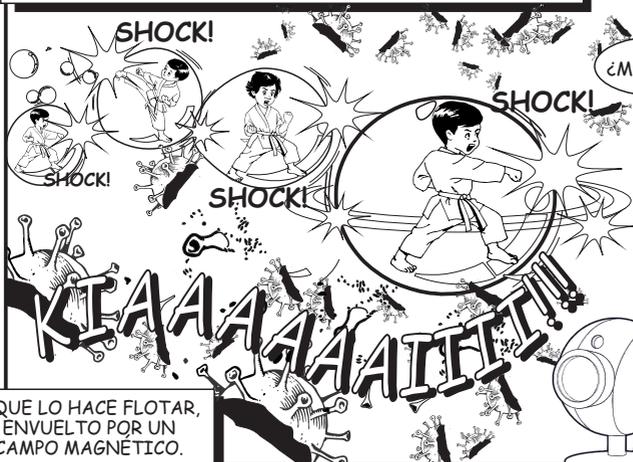
MI HIJO ISAL,  
RÁPIDO!



¡ALÉJENSE DE  
MIS PADRES!



SAYMON ES TOMADO POR UNA ENERGÍA POTENTE ...



SHOCK!

SHOCK!

SHOCK!

SHOCK!

KIAAAAI!!!

¡DIOS!

¿MI HIJO?

...QUE LO HACE FLOTAR,  
ENVUELTO POR UN  
CAMPO MAGNÉTICO.





¿POR QUÉ HACES ESTO CON LA GENTE? ¿NO TE DAS CUENTA DE QUE ESTÁS TRAYENDO DOLOR Y SUFRIENDO AL MUNDO?

CON ESTA CUARENTENA, LAS PERSONAS NO PUEDEN ABRAZARSE ... ESTÁN AISLADAS ... NO PUEDEN VISITAR A SUS AMIGOS ... LOS NIÑOS NO PUEDEN JUGAR EN EL PARQUE ...

**JAJAJAJA !!!**  
TONTO! NO LO HICE, FUERON USTEDES, SOLO LES HICE QUE PERCIBIERAN ... HACE MUCHO QUE LOS "HUMANOS" PERDIERON LA HUMANIDAD ... ¿NO TE DAS CUENTA DE QUE LES ESTOY AYUDANDO A RESCATARLA? AHORA NECESITAN QUEDARSE EN CASA E INTERACTUAR.

¡TRAJISTE CAOS AL MUNDO! MILES DE PERSONAS SUFREN EN ESTE MOMENTO CON LA MUERTE DE PERSONAS QUE AMAN MUCHO.



¡NO SABES NADA, JOVENCITO! MI PROPÓSITO AQUÍ SON LOS ANCIANOS ...

PERO APROVECHO PARA HACER QUE SIENTAN EN LAS PROPIAS CARNES LO QUE SIENTEN LOS ANCIANOS.

COBARDE, COBARDE ... ¡POR TU CAUSA MI ABUELO ESTÁ EN UNA CAMA DE HOSPITAL, ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE!



AHORA ESTÁS EXPERIMENTANDO LO QUE ES VIVIR AISLADO SOCIALMENTE.



IDIOS MÍO! ¡NO LO HE ESCUCHADO! ¿ENTONCES DECIDES QUIÉN VIVE Y QUIÉN MUERE ....

BAJO EL PRETEXTO DE UNA FALSA JUSTICIA?

¿DIOS? ¡QUÉ INGENUIDAD! HACE MUCHO QUE SE OLVIDARON DE EL ... ESTOY ACÁ PORQUE ME LO PERMITIÓ ... ¿QUIÉN CONOCE LOS DESIGNIOS DE DIOS?... ¡TAJAJAJAJAJ!

¡NO DECIDO NADA! SOLO SE LA DOY A LOS ANCIANOS, CONSIDERADOS UNA CARGA PARA USTEDES, LA OPORTUNIDAD DE SALIR DE ESTA HUMILLACIÓN Y SUFRIMIENTO. ADEMÁS DE ESO, USTEDES VAN A TENER LA OPORTUNIDAD DE RECONOCERLOS EN SU VALOR MIENTRAS TODAVÍA RESPIRAN.

¡NO INTENTES CONFUNDIRME! DIOS NO PERMITIRÍA ESTO, JAMÁS.

¡TE EQUIVOCAS, JOVENCITO

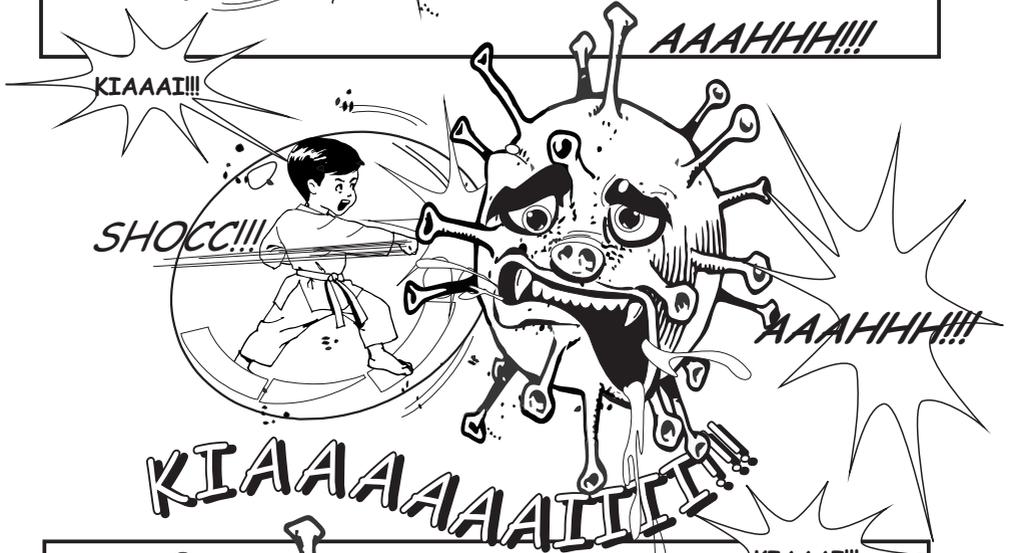
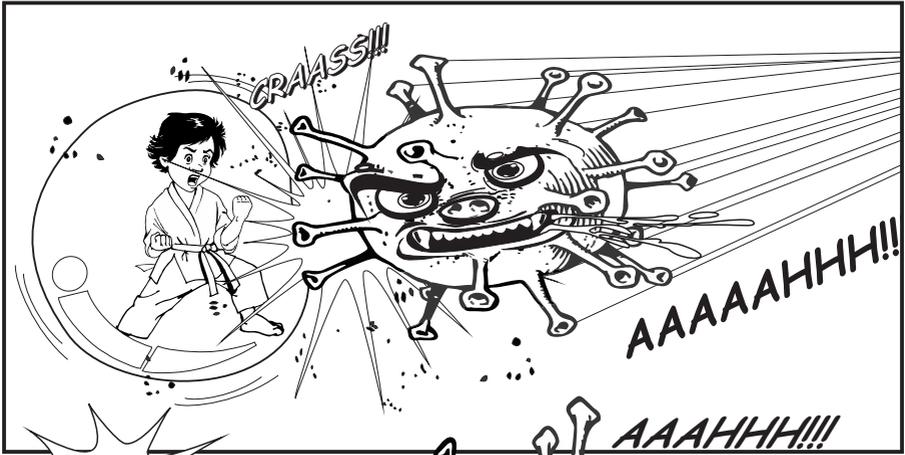
¡YA ESTÁ!



¿VAN A MORIR LOS NIÑOS, LOS JÓVENES Y LOS ADULTOS? ¡SEGURO QUE SÍ! PERO, UN NÚMERO DE MUERTES ACEPTABLE ...

... EN CADA GUERRA MUERE GENTE INOCENTE. ADEMÁS, ALGUNOS VAN A MORIR POR OTROS MALES.

VAN A PONER ESO TAMBIÉN EN MI RESPONSABILIDAD ¿NO?



¡SE ESTÁ MULTIPLICANDO!  
CREO QUE EN LA REPRODUCCIÓN  
SE QUEDA MÁS VULNERABLE.

SI LO ATINJO AHORA,  
CON TODO MI KI, TODAS LAS  
REPRODUCCIONES SERÁN  
DESTRUIDAS CON ÉL.

¡TE SUBESTIMÉ  
JOVENCITO! ¡PERO AHORA  
HA TERMINADO!

ENFURECIDO,  
SARS KOV 2  
SE MULTIPLICA  
EN MILES.

AAAAAAH-H-H-!!!

¡DESAPAREZCA  
AHORA O TE  
DESTRUIRE!

AAAAAAH-H-H-!!!

KIAAAI!!!

ZUUMMMPI!!!



¡MIRA HIJO,  
TODO SE NORMALIZÓ!  
¡GRACIAS A TI,  
NUESTRO HÉROE!

NOS LLAMARON  
DEL HOSPITAL, TU ABUELO YA  
ESTÁ RECUPERADO Y SERÁ DADO  
DE ALTA HOY. ¿VAMOS A  
BUSCARLO?

LIBRE DE COVID -19, LA VIDA REGRESA A LA NORMALIDAD EN TODO EL MUNDO. LA PANDEMIA QUE CAUSÓ GRANDES DAÑOS Y DEJÓ MUCHAS FAMILIAS DÉSOLADAS EN TODO EL MUNDO, TAMBIÉN TRAE GRANDES REFLEXIONES ...

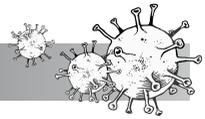
... ¿CÓMO TRATAMOS EL PRÓJIMO?

¿QUÉ, DE HECHO, ES IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA?

¡DALE!  
¿VAMOS AHORA?  
¡NECESITO DECIRLE  
CUÁNTO LO AMO!

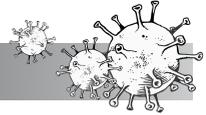
**FIN**

## ¿Que es COVID-19



COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, que presenta un cuadro clínico que varía desde infecciones asintomáticas a cuadros Respiratorios graves. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de los pacientes con COVID-19 (alrededor del 80%) pueden ser asintomáticos y aproximadamente el 20% de los casos pueden requerir atención hospitalaria porque tienen dificultad para respirar y de estos casos cerca del 5% pueden necesitar soporte para el tratamiento de la insuficiencia respiratoria (soporte ventilatorio).

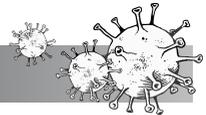
## ¿Qué es el coronavirus?



Coronavirus es una familia de virus que causan infecciones respiratorias. El nuevo agente de coronavirus fue descubierto el 31 de diciembre de 2019, luego de que se informaran casos en China. Los primeros coronavirus humanos se aislaron por primera vez en 1937. Sin embargo, fue en 1965 que el virus se describió como coronavirus, debido al perfil bajo microscopía, que parecía una corona.

La mayoría de las personas son infectadas con coronavirus comunes a lo largo de sus vidas, y los niños pequeños tienen más probabilidades de infectarse con el tipo de virus más común. Los coronavirus más comunes que infectan a los humanos son el alpha coronavirus 229E y NL63 y el beta coronavirus OC43, HKU1.

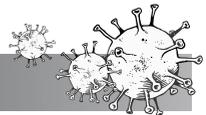
## Cuáles son los síntomas



Los síntomas de COVID-19 pueden variar desde un simple resfriado hasta una neumonía grave. Los síntomas más comunes son:

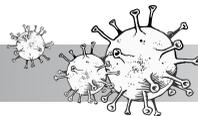
- Tos
- Fiebre
- Coriza
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar

## Cómo se transmite



La transmisión ocurre de una persona enferma a otra o por contacto cercano a través de:

- Apretón de manos;
- Partículas de saliva;
- Estornudos;
- Tos;
- Catarro;
- Objetos o superficies contaminadas, como teléfonos celulares, mesas, manijas de puertas, juguetes, teclados de computadora, etc.

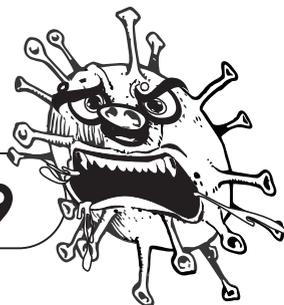


### Las recomendaciones de prevención para COVID-19 son las siguientes:

- Lávese las manos con frecuencia hasta las muñecas, con agua y jabón, o higienícelas con alcohol en gel al 70%.
- Cuando tose o estornude, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con el brazo, no con las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavarlas.
- Al tocar, lávese siempre las manos como se indica.
- Mantenga una distancia mínima de aproximadamente 2 metros de cualquier persona que tose o estornude.
- Evite abrazos, besos y apretones de manos. Adopte un comportamiento amigable sin contacto físico, pero siempre con una sonrisa en el rostro.
- Desinfecte a menudo los teléfonos celulares y los juguetes de los niños.
- No comparta artículos personales, como cubiertos, toallas, platos y vasos.
- Mantenga los ambientes limpios y bien ventilados.
- Evite la circulación innecesaria en las calles, estadios, teatros, centros comerciales, conciertos, cines e iglesias. Si puede, quédese en casa.
- Evite el contacto físico con otras personas, especialmente los ancianos y los enfermos crónicos, y quédese en casa hasta que se mejore.
- Duerma bien y coma sano.
- Use máscaras de tela dupla, hechas a mano, cuando salga de su casa.



**ASKAJA**  
Associação de Karate de Jaguaribe  
Entidade de educação y desarrollo de  
modalidad de Karate en la ciudad de Jaguaribe



# CORONAVÍRUS COVID-19

## Protección



Lavarse las manos  
constantemente



Cubrir la  
boca y la nariz al  
estornudar



Evitar tocar  
ojos, boca  
y nariz



Mantenerse lejos  
de personas que  
presenten síntomas



No compartir  
objetos de uso  
personal

### BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE KARATE

La práctica regular de Karate, guiada por un profesional calificado, proporciona inúmeros beneficios, como mejora de la memoria, de la concentración, del estado de ánimo y del bienestar. La práctica incansante de Karate también ayuda a combatir la depresión y la ansiedad, reduciendo el estrés y la tensión corporal. Además, fortalece el sistema inmunológico, así como el sistema muscular, regula el intestino, reduce el colesterol, ayuda a disminuir dolores crónicos, quema calorías, ayudando a perder grasa localizada, mejora la autoestima, mejora la flexibilidad, la elasticidad, postura, ayuda a controlar la presión sanguínea y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y presión arterial alta.



Calle Benício Diógenes, 1068 - Barrio Américo Bezerra  
Jaguaribe - Ceará - Brasil  
Teléfono: (88) 99714-0807  
Código Postal: 63475000



OsmarAskaja@gmail.com



Karatejaguaribe.com.br



Osmar Negreiros Askaja



Askaja-Karate Jaguaribe



Osmar Negreiros Askaja



**ASKAJA**

**Asociación de Karate de Jaguaribe**

Entidad de educación y desarrollo de  
modalidad de Karate en la ciudad de Jaguaribe

Profesor Osmar Negreiros  
Cinturón negro 4° Dan  
CREF 1192 - CE - Brsail

Calle Benício Diógenes, 1068 - Barrio Américo Bezerra  
Jaguaribe - Ceará/Brasil  
Teléfono: (88) 99714-0807  
Código Postal: 63475000