

# Saymon

X  
Sars Cov-2  
O INIMIGO INVISÍVEL



Produção  
Osmar Negreiros  
Nº 01 - Abril /2020

# Saymon

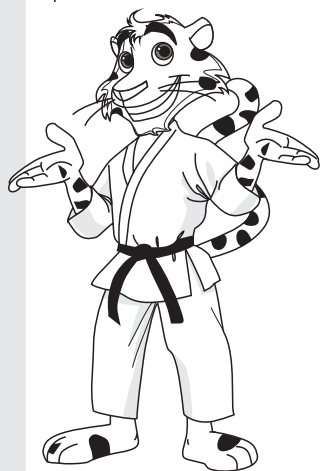


O caso da pandemia de COVID-19, doença respiratória aguda causada pelo novo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2), aqui será ilustrada pelo Artista Plástico Osmar Negreiros, numa abordagem fictícia, misturando dados reais com uma narrativa criada pelo autor para dar vida ao personagem SAYMON.

A história nos convoca a refletir acerca dos transtornos ocasionados por causa do novo coronavírus, tais como os conflitos relacionados ao período de quarentena e as contribuições da prática do Karate em casa, para além dos aspectos físicos, durante o período de isolamento social. Ela ressalta também, de forma subliminar, o grande potencial da prática regular do karate na elevação da autoestima, depressão e ansiedade. SAYMON contará com a ajuda de Neko, uma figura antropomorfa, para descobrir o seu KI e utilizar essa energia vital para vencer o grande vilão invisível que ameaça o planeta Terra.



Família Brasil



Neko

**Roteiro:** Osmar Negreiros

**Desenho:** Osmar Negreiros

**Capas:** Osmar Negreiros

**Arte final:** Osmar Negreiros

**Revisão ortográfica:** Marli Queiroz





# Saymon X

Sars Cov-2  
O INIMIGO INVISÍVEL



# Saymon



## Saymon

Praticante de Karate, o garoto de apenas 8 anos, seria uma criança como qualquer outra, se não fosse pela sua notável determinação, pureza e senso de justiça. Depois de acordar, numa noite de pesadelos, Saymon é levado a praticar exaustivamente. Durante os exercícios ele mentaliza o espírito inabalável do esforço e começa a canalizar uma inexplicável energia fluida, numa perfeita sintonia do físico com o espiritual. Essa Energia Vital - Ki, permite que Saymon veja o invisível, desenvolva um kime inigualável e ative um campo magnético flutuante e intransponível.



## Neko

Perito em Artes Marciais, Neko (gato, em Japonês), é um felino da família Felidae, extremamente ágil e flexível, com uma extraordinária visão noturna e binocular que permite perceber claramente os movimentos em diferentes condições de luminosidade. Tem uma audição acuradíssima e seus bigodes são muito sensíveis, fornecendo-lhe informações sobre a vibração do ar. Neko tem a missão de manter acesa a chama do entusiasmo, da determinação e da perseverança de pessoas especiais, através do auto conhecimento e da canalização das energias que regem a natureza e todo o Universo.



## Sars-CoV 2

Oriundo do oriente, os ancestrais do Sars-CoV, remontam 1937, mas teria espalhado pânico mundial na década de 60, quando foi descrito como Coronavírus. Em 2019, ele ressurgiu das sombras. Sars-CoV 2, é um vilão invisível que tem o poder de se multiplicar incontrolavelmente e infectar os seres humanos por meio do contato físico, pelo ar ou por contato com secreções contaminadas. Este vilão se aproveita da fragilidade das pessoas, invade as vias respiratórias e se multiplica pelos pulmões, podendo ser letal. Sars-CoV 2, é altamente poderoso e seletivo, suas principais vítimas são preferencialmente, hipertensos, asmáticos, diabéticos, crianças lactantes e idosos. Ele acredita que contaminar o mundo inteiro é uma missão nobre e que está contribuindo para cessar a dor e o sofrimento dessas pessoas.

UM INIMIGO SILENCIOSO E LETAL  
AMEAÇA TODO O PLANETA TERRA.  
AUTORIDADES MUNDIAIS RELATAM  
CASOS DA COVID-19,  
UMA DOENÇA PROVOCADA PELO NOVO  
CORONAVÍRUS.

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE  
SAÚDE (OMS) DECLAROU O  
SURTO COMO UMA PANDEMIA,  
UMA EPIDEMIA QUE GANHA  
ESCALA GLOBAL.



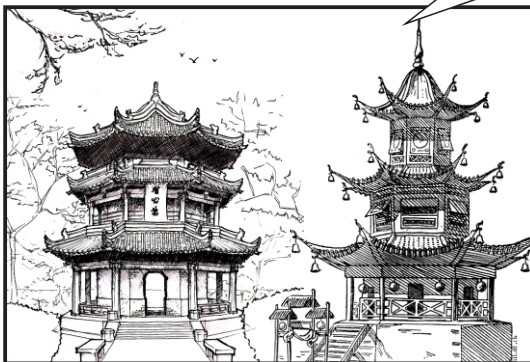
O NOVO CORONAVÍRUS É ALTAMENTE  
CONTAGIOSO. NÃO HÁ ANTÍDOTO CONHECIDO  
NO MUNDO. PRESUME-SE QUE TODAS AS  
PESSOAS POSSAM SER ATINGIDAS POR ELE.



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)  
RECEBEU UM COMUNICADO SOBRE UMA SÉRIE  
DE CASOS DE PNEUMONIA DE ORIGEM  
DESCONHECIDA EM WUHAN, CIDADE CHINESA  
COM 11 MILHÕES DE HABITANTES.


O PRIMEIRO ALERTA DO GOVERNO  
CHINÊS SOBRE O SURGIMENTO DO  
NOVO CORONAVÍRUS FOI DADO EM 31  
DE DEZEMBRO DE 2019.

DESDE ENTÃO, A COVID-19, MATOU  
MILHARES DE PESSOAS NA CHINA E  
SE ESPALHOU POR TODOS OS  
CONTINENTES.



A ORIENTAÇÃO É QUE AS PESSOAS  
FIQUEM EM CASA NUMA TENTATIVA  
DE EVITAR QUE A CONTAMINAÇÃO SE  
ESPALHE AINDA MAIS.






PAPAI, PORQUE AS AULAS DE KARATE FORAM SUSPENSAS?

PORQUE AS RUAS ESTÃO TÃO VAZIAS?


FOI UMA DETERMINAÇÃO DO GOVERNO E UMA ORIENTAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE...

...AS PESSOAS DEVERÃO PERMANECER EM CASA PARA EVITAR QUE O VÍRUS CONTAMINE A TODOS

27 DE ABRIL- ÚLTIMAS NOTÍCIAS DO NOVO CORONAVÍRUS. NÚMERO DE CASOS NO MUNDO SE APROXIMA DE TRÊS MILHÕES.



A ITÁLIA REGISTROU MAIS DE 27 MIL ÓBITOS E QUASE 200 MIL CASOS CONFIRMADOS DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA.



PAPAI, SE NÃO TEM ANTÍDOTO, TODOS NÓS VAMOS MORRER?!

CALMA, FILHO, NÃO VAMOS ENTRAR EM PÂNICO..



ATÉ O MOMENTO NÃO EXISTE ANTÍDOTO...



EXISTEM OS GRUPOS DE RISCO TIPO:  
 PESSOAS IDOSAS, DIABÉTICOS, HIPERTENSOS, ASMÁTICOS...  
 ...MAS NÃO SE PREOCUPE, EU INSTALEI ESTE SENSOR QUE INDICARÁ A PRESENÇA DO VÍRUS...

E O VOVÔ?

...MESMO QUE NÃO POSSAMOS VÊ-LO.



É... É... ELE VAI FICAR...

?!

?!

TRIMMMMMMMMM!!!!

HOSPITAL INFORMA AOS FAMILIARES SOBRE PACIENTE INTERNADO...



HÃ!!

O QUE ACONTECEU? COMO ESTÁ O MEU PAI?

O QUE ACONTECEU?

O QUE ACONTECEU COMO O VOVÔ?

NESTA MADRUGADA O SENHOR BRASIL DEU ENTRADA NESTA UNIDADE DE SAÚDE...



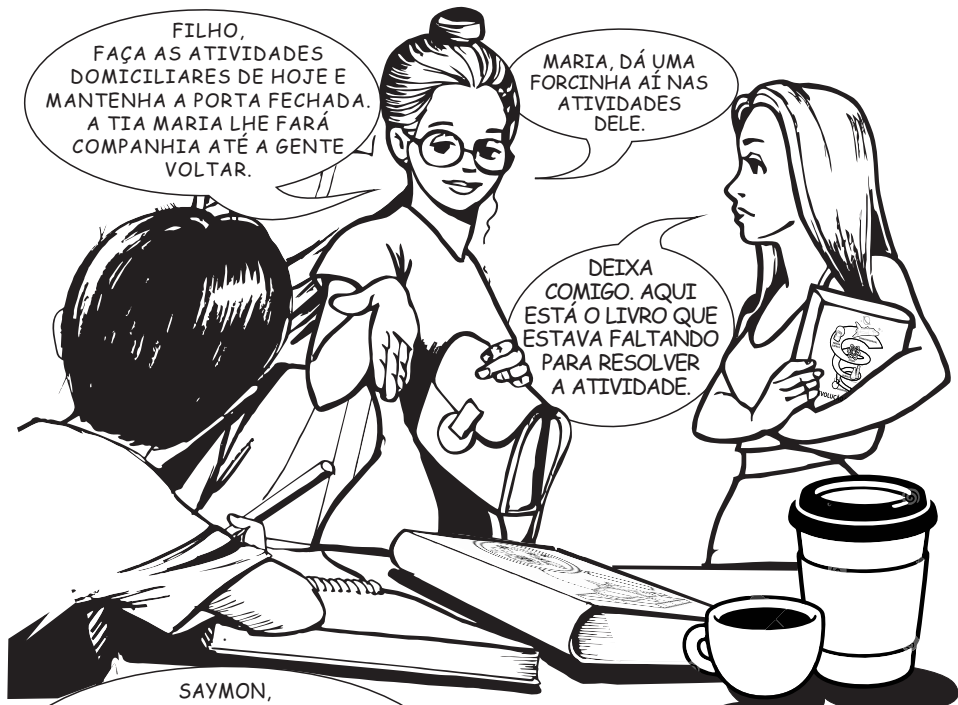
PRECISAMOS DE UMA LISTA COM O NOME DE TODAS AS PESSOAS COM QUEM ELE TEVE CONTATO NOS ÚLTIMOS DIAS...

SIM! SIM!

?!

COMO ESTÁ O VOVÔ?!

O SENHOR E A SUA ESPOSA DEVEM COMPARECER AO HOSPITAL, URGENTEMENTE.



FILHO, FAÇA AS ATIVIDADES DOMICILIARES DE HOJE E MANTENHA A PORTA FECHADA. A TIA MARIA LHE FARÁ COMPANHIA ATÉ A GENTE VOLTAR.

MARIA, DÁ UMA FORCINHA AÍ NAS ATIVIDADES DELE.

DEIXA COMIGO. AQUI ESTÁ O LIVRO QUE ESTAVA FALTANDO PARA RESOLVER A ATIVIDADE.



SAYMON, OBEDEÇA A TIA MARIA. JÁ, JÁ, ESTAREMOS DE VOLTA. E LEMBRE-SE: NÃO ESTAMOS DE FÉRIAS, FAÇA AS ATIVIDADES AH... NÃO SAIA DE CASA.

NADA DE JOGUINHOS NO CELULAR, HEIN RAPAZINHO.

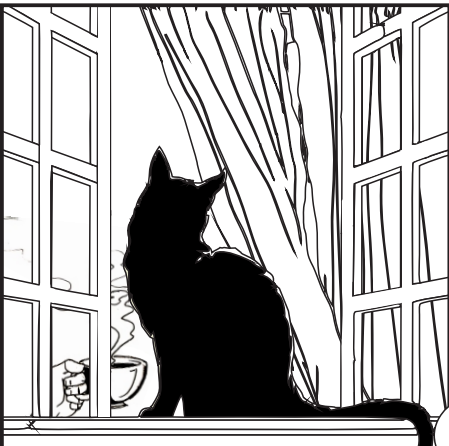
TCHAU!!!

HURUM. TCHAU!!!

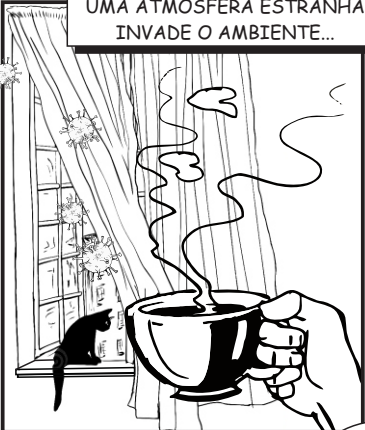
PODEM IR TRANQUILOS. NÃO SE PREOCUPEM, CUIDAREI DO SAYMON DIRETINHO, VOU PREPARAR UM LANCHE BEM SABOROSO PRA ELE.







UMA ATMOSFERA ESTRANHA  
INVADE O AMBIENTE...



MIAAAAAAUU!



QUEM  
ESTÁ AÍ?!





HÃ!  
AFASTE-SE  
DE MIM!

NÃO!!!  
NÃO!!!



AAAAAAA~AAAA~OO!!!



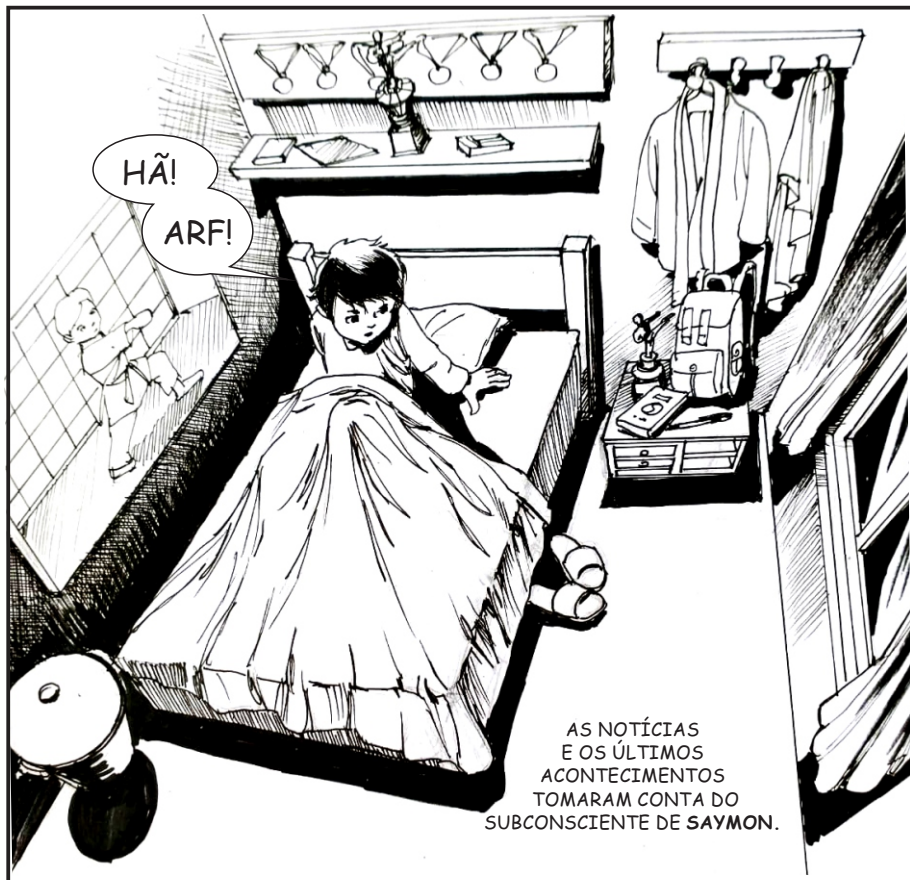
SAYMON ACORDA DESESPERADO NO MEIO DA NOITE, SUA MENTE FORA TOMADA PELO MEDO...

NÃO!!!  
VOVÓ!!!



HÃ!

ARF!



AS NOTÍCIAS  
E OS ÚLTIMOS  
ACONTECIMENTOS  
TOMARAM CONTA DO  
SUBCONSCIENTE DE SAYMON.



COMO ASSIM?!



CHEGOU TARDE, MEU AVÔ JÁ FOI CONTAMINADO.



SEU AVÔ SE RECUPERARÁ... VOCÊ VAI VER.

NÃO PUDE PROTEGÊ-LO. SE AO MENOS EU PUDESSE PROTEGER MEUS PAIS!





ISSO MOSTRA QUE VOCÊ TEM CORAGEM E DETERMINAÇÃO. ELEMENTOS INDISPENSÁVEIS PARA SUPERAR QUALQUER DESAFIO.

FORÇA, GUERREIRO! OLHA QUANTOS TÍTULOS VOCÊ JÁ CONQUISTOU!



HMMM...



PONHA O KIMONO, VAMOS COMEÇAR.

AGORA?!



VAMOS ESVAZIAR A MENTE DE TODOS OS PENSAMENTOS RUINS.

OSSI!!!

OSSI!!!



SINTA O SEU CORPO, DEIXE FLUIR. RESPIRE...

ALÉM DE OUTROS BENEFÍCIOS, QUANDO PRATICAMOS KARATE, NOSSO ORGANISMO PRODUZ UMA GRANDE QUANTIDADE DE ENDORFINA. AO SER LIBERADA NO CORPO, ...



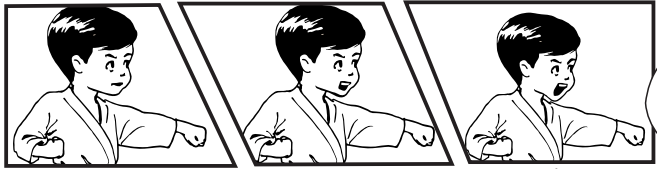
...A ENDORFINA AUMENTA A DISPOSIÇÃO FÍSICA E MENTAL E MELHORA A...

...RESISTÊNCIA IMUNOLÓGICA.

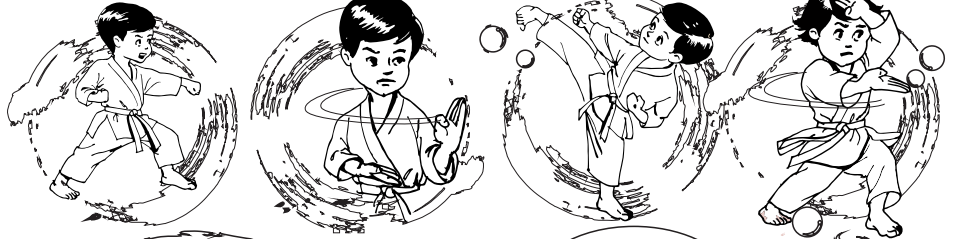


É ELA QUE NOS DÁ A MOTIVAÇÃO E A PERFORMANCE DURANTE O TREINO...

...CAUSANDO UMA EXPLOÇÃO DE EUFORIA E FORÇA DE VONTADE. CANALIZE ESSA ENERGIA, DEIXE-A FLUIR... SINTA A HARMONIA DO CORPO, DA MENTE E DO ESPÍRITO.



**KIAAAAAAAAAAAAI!**



ESSE É O ESPÍRITO: CRIAR INTUÍTO DE ESFORÇO!



**KIAAAAI!**

INCRÍVEL!!! SINTO-ME COMO SE A ÁGUA, O FOGO, O AR... A NATUREZA, OS ASTROS E TODAS AS FORÇAS DO UNIVERSO CONSPIRASSEM A MEU FAVOR.

ISSO SÓ É POSSÍVEL QUANDO ESVAZIAMOS NOSSA MENTE DE TODA A MALDADE E CANALIZAMOS TODA ESSA ENERGIA PARA O BEM COMUM.



OSS!!!

VOCÊ CONSEGUIU... ACABOU DE DOMINAR O "VAPOR DE VIDA"- O KI, UM VAPOR CARREGADO DE ENERGIA DE FORÇA VITAL.

MAS... NÃO ESQUEÇA, O INIMIGO É ASTUTO E TEM NOME E SOBRENOME SARS-COV-2!

MUITO BEM, PEQUENO GUERREIRO!

MAS.. MAS... PORQUE EU? SOU APENAS UMA CRIANÇA!

PORQUE NÃO VOCÊ? AFINAL VOCÊ É O MESTRE!



OSS!!!

OSS!!!



EU? RSRRS... EU NÃO POSSO, EXISTO APENAS NO IMAGINÁRIO DE PESSOAS PURAS COMO VOCÊ. FUI CRIADO PARA REACENDER A CHAMA, QUANDO ESTIVER VACILANTE DENTRO DAS PESSOAS.

AGORA VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA ENFRENTAR ESSE INIMIGO QUE ESTÁ AMEAÇANDO O MUNDO INTEIRO.

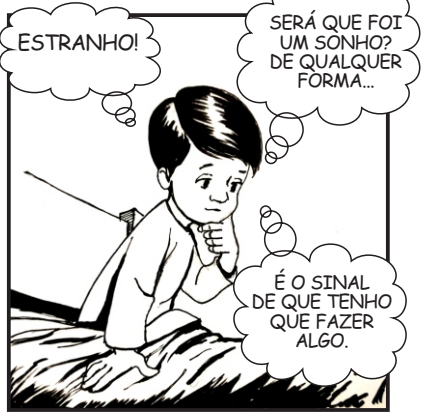


OOH!!

BOM DIA DORMINHOCO!

O CAFÉ TÁ NA MESA!

BOM DIA, MAMÃE!



ESTRANHO!

SERÁ QUE FOI UM SONHO? DE QUALQUER FORMA...

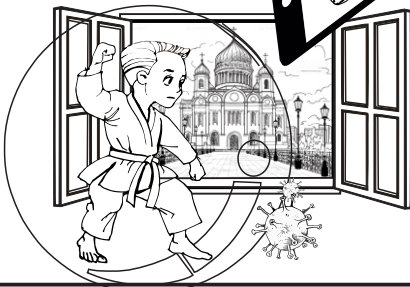
É O SINAL DE QUE TENHO QUE FAZER ALGO.



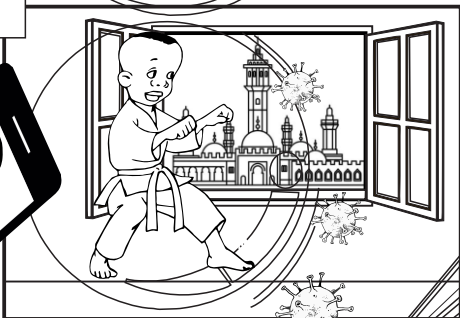
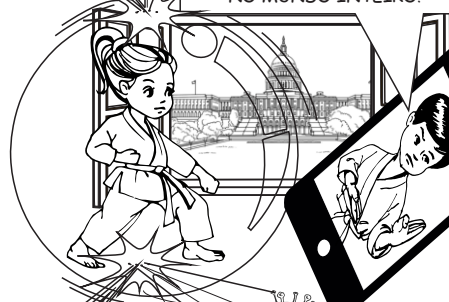
SAYMON DEFLAGRA UMA CAMPANHA, ESTIMULANDO A PRÁTICA DO KARATE EM CASA.

COMPARTILHEM COM O MUNDO INTEIRO. SE MANTIVERMOS A CONCENTRAÇÃO INABALÁVEL NOSSO CORPO SERÁ ENVOLTO POR UMA ENERGIA INCRÍVEL! É A LIBERAÇÃO DO KI.

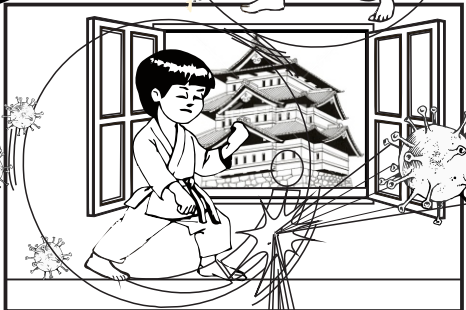
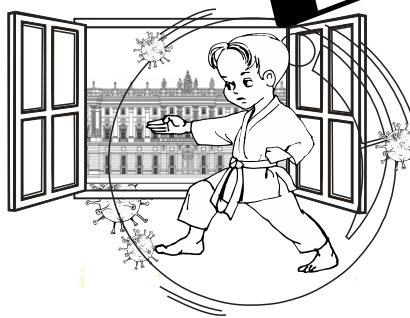
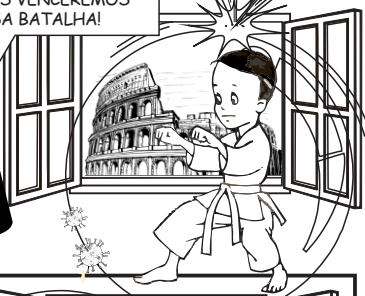
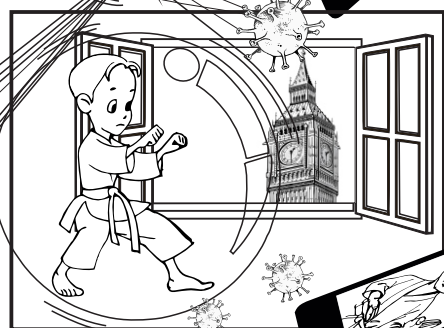
SE PRATICARMOS COM MUITA VONTADE, GERAREMOS UMA ENERGIA CAPAZ DE VENCER ESTE INIMIGO INVISÍVEL E LETAL.



CRIAR INTUITO DE ESFORÇO! VAMOS GERAR ESSA ENERGIA NO MUNDO INTEIRO!



PRATIQUE TODOS OS DIAS. SINTA A ENERGIA! JUNTOS VENCEREMOS ESSA BATALHA!



SAYMON PASSA A TREINAR DIARIAMENTE...



**KIAAAAI!!!**

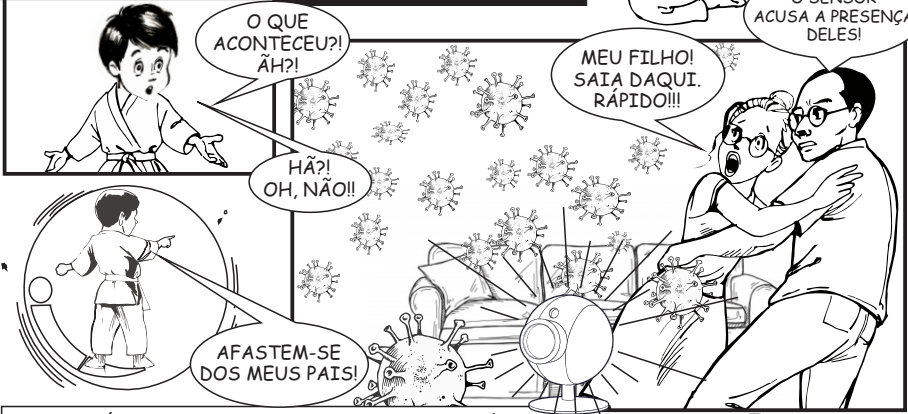
...TORNANDO-SE CADA VEZ MAIS FORTE, A CADA DIA.

OOHH! MEU DEUS!!!

O QUÊ?! MAMÃE?! PAPAI?!

O SENSOR ACUSA A PRESENÇA DELES!

OS TREINAMENTOS TORMAM-SE CADA VEZ MAIS INTENSOS.



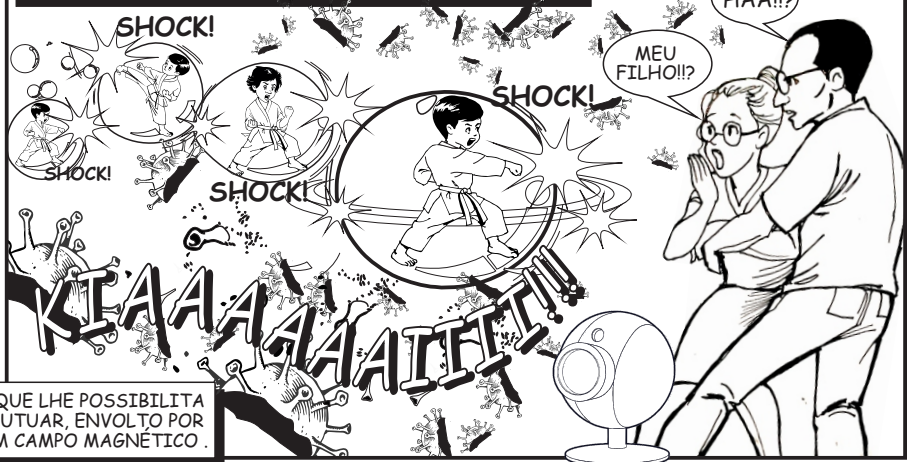
O QUE ACONTECEU?! AH?!

HÃ?! OH, NÃO!!

MEU FILHO! SAIA DAQUI. RÁPIDO!!!

AFASTEM-SE DOS MEUS PAIS!

SAYMON É TOMADO POR UMA ENERGIA PODEROSÍSSIMA...



SHOCK!

SHOCK!

SHOCK!

SHOCK!

**KIAAAAI!!!**

HÃA!!?

MEU FILHO!!?

...QUE LHE POSSIBILITA FLUTUAR, ENVOLTO POR UM CAMPO MAGNÉTICO.



NÃO SE ASSUSTEM. EU CONSEGUI DOMINAR O MEU KI.

COM ESTE PODER EU CONSIGO VER O VÍRUS.

UG! MEU FILHO, VOCÊ SE ARRISCOU MUITO!

FOI POR POUCO!

AGORA LUTAREI CONTRA UM INIMIGO QUE POSSO VER.

O MEU CORPO PRODUZ ESSA ENERGIA QUANDO EU TREINO.



MAS...COMO VOCÊ FEZ ISSO?!

VOCÊ ESTÁ BEM?

AGORA POSSO DETÊ-LO.



HÃ! O QUE ESTÁ ACONTECENDO LÁ FORA?



?!



OH, NÃO! É O SARS-COV-2!

VAI CONTAMINAR A TODOS, PRECISO DETÊ-LO.

AH AH AH AH AH AH AH!!!



PORQUE ESTÁ FAZENDO ISSO COM AS PESSOAS? NÃO PERCEBE QUE ESTÁ TRAZENDO DOR E SOFRIMENTO AO MUNDO?

COM ESSA QUARENTENA, AS PESSOAS NÃO PODEM MAIS SE ABRAÇAR... ESTÃO DISTANTES... NÃO PODEM VISITAR SEUS AMIGOS... AS CRIANÇAS NÃO PODEM BRINCAR NO PARQUE...

AHAHAHA!!! TOLO! NÃO FUI EU QUE FEZ ISSO, FORAM VOCÊS, EU APENAS FIZ COM QUE VOCÊS PERCEBESSEM... FAZ MUITO TEMPO QUE OS "HUMANOS" PERDERAM A HUMANIDADE... NÃO PERCEBE QUE EU ESTOU AJUDANDO-OS A RESGATAR ISSO? AGORA VOCÊS PRECISAM FICAR EM CASA E INTERAGIR.

VOCÊ TROUXE O CAOS PARA O MUNDO!!! SÃO MILHARES DE PESSOAS SOFRENDO NESTE MOMENTO COM A PARTIDA DAS PESSOAS QUE TANTO AMAM.



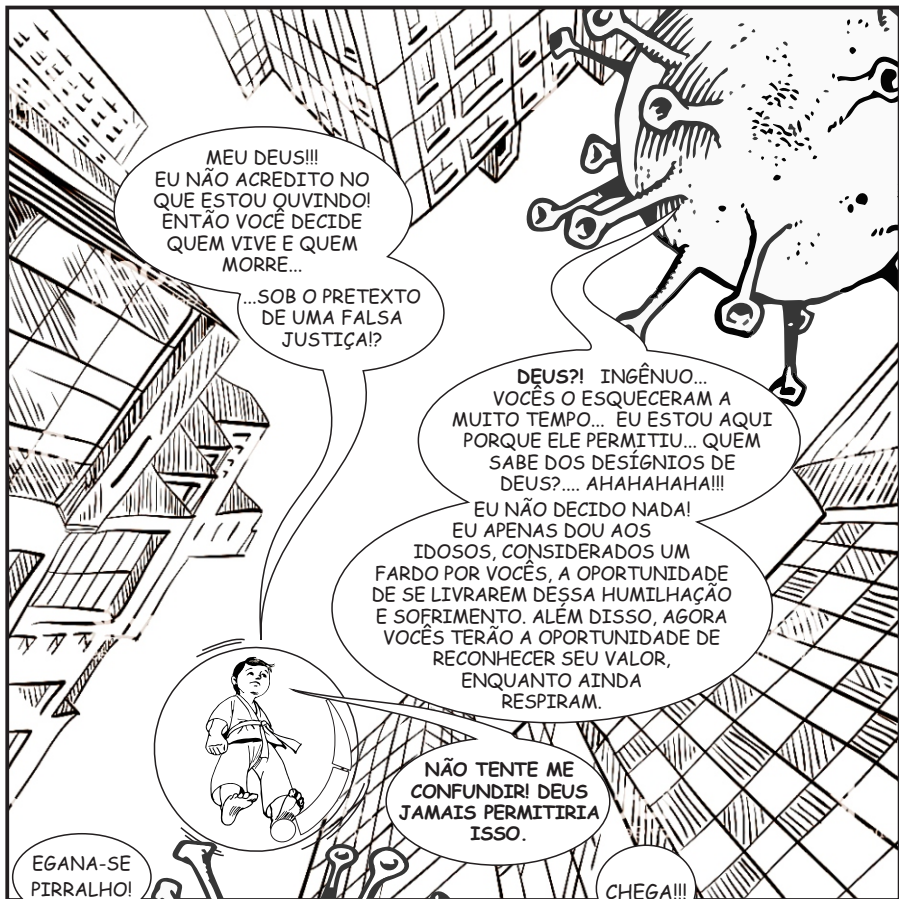
VOCÊ NÃO SABE DE NADA, FEDELHO! MEU PROPÓSITO AQUI SÃO OS ANCIÕES...

MAS APROVEITO PARA FAZÊ-LOS SENTIR NA PELE O QUE O ANCIÕES SENTEM.

SEU... SEU... POR SUA CAUSA O MEU AVÔ ESTÁ, NESTE MOMENTO, NA CAMA DE UM HOSPITAL, ENTRE A VIDA E MORTE!



AGORA VOCÊS ESTÃO EXPERIMENTANDO COMO É VIVER ISOLADOS SOCIALMENTE.



MEU DEUS!!!  
EU NÃO ACREDITO NO  
QUE ESTOU QUIVINDO!  
ENTÃO VOCÊ DECIDE  
QUEM VIVE E QUEM  
MORRE...

...SOB O PRETEXTO  
DE UMA FALSA  
JUSTIÇA!?

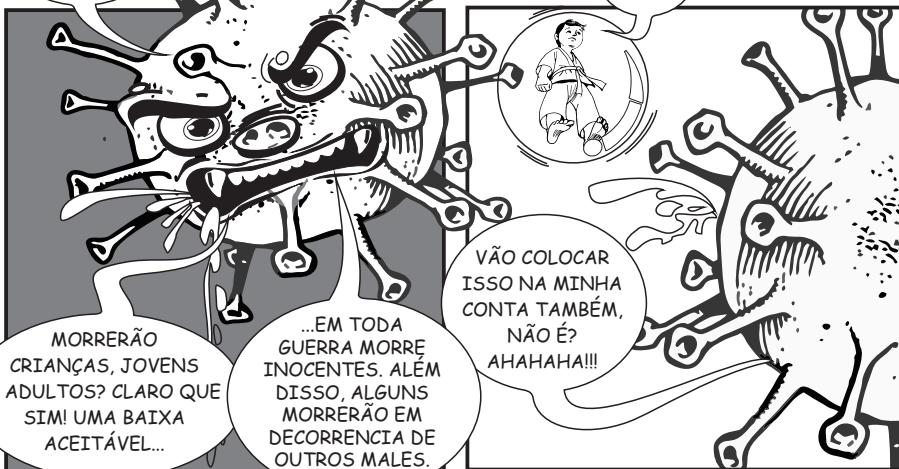
DEUS?! INGÊNUO...  
VOCÊS O ESQUECERAM A  
MUITO TEMPO... EU ESTOU AQUI  
PORQUE ELE PERMITIU... QUEM  
SABE DOS DESÍGNIOS DE  
DEUS?... AHAAHAHA!!!

EU NÃO DECIDO NADA!  
EU APENAS DOU AOS  
IDOSOS, CONSIDERADOS UM  
FARDO POR VOCÊS, A OPORTUNIDADE  
DE SE LIVRAREM DESSA HUMILHAÇÃO  
E SOFRIMENTO. ALÉM DISSO, AGORA  
VOCÊS TERÃO A OPORTUNIDADE DE  
RECONHECER SEU VALOR,  
ENQUANTO AINDA  
RESPIRAM.

NÃO TENTE ME  
CONFUNDIR! DEUS  
JAMAIS PERMITIRIA  
ISSO.

EGANA-SE  
PIRRALHO!

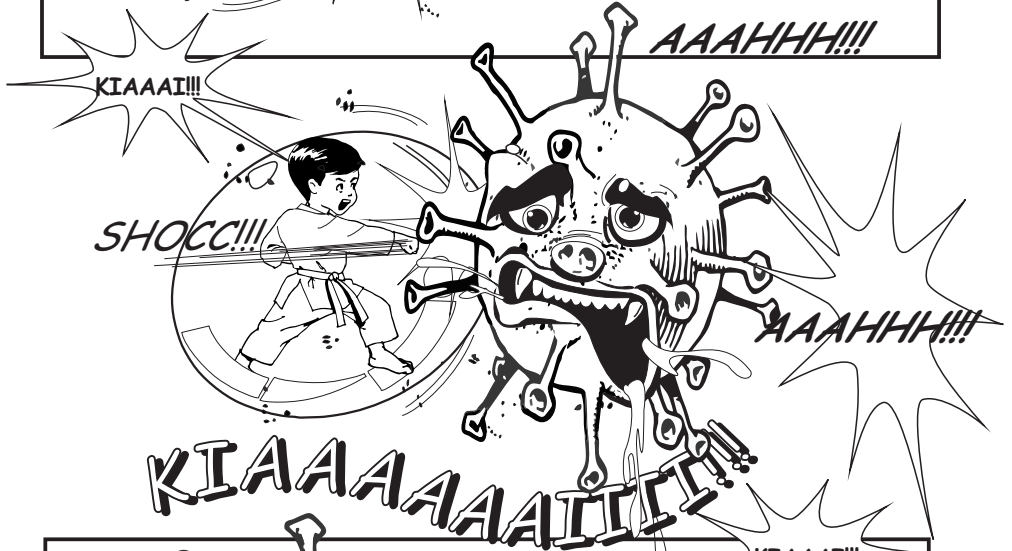
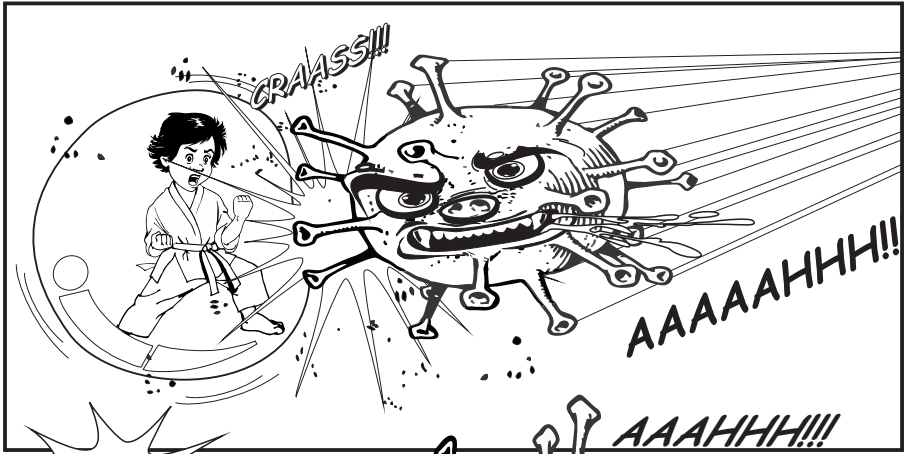
CHEGA!!!



MORRERÃO  
CRIANÇAS, JOVENS  
E ADULTOS? CLARO QUE  
SIM! UMA BAIXA  
ACEITÁVEL...

...EM TODA  
GUERRA MORRE  
INOCENTES. ALÉM  
DISSO, ALGUNS  
MORRERÃO EM  
DECORRÊNCIA DE  
OUTROS MALES.

VÃO COLOCAR  
ISSO NA MINHA  
CONTA TAMBÉM,  
NÃO É?  
AHAAHAHA!!!



ELE ESTÁ SE MULTIPLICANDO!!!  
PARECE QUE QUANDO SE  
REPRODUZINDO FICA MAIS  
VULNERÁVEL.

SE EU ACERTÁ-LO AGORA,  
COM TODO MEU KI, TODAS  
AS REPRODUÇÕES SERÃO  
DESTRUÍDAS JUNTAMENTE  
COM ELE.

SUBESTIMEI VOCÊ  
FEDELHO! MAS AGORA  
ACABOU!

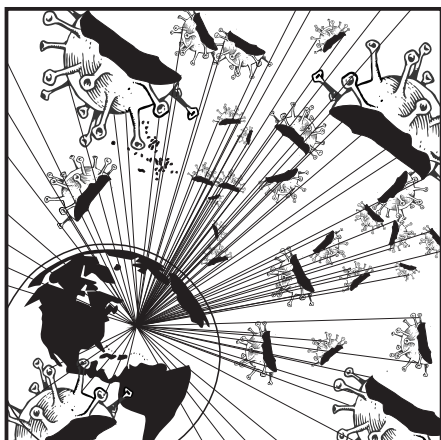
ENFURECIDO,  
SARS KOV 2 SE  
MULTIPLICA EM  
MILHARES.

AAAAAAH-H-H-!!!

PARTA AGORA  
OU DESTRUIREI  
VOCÊ!

KIAAAI!!!

ZUUMMMPI!!!



OLHA FILHO, TUDO VOLTOU AO NORMAL! GRAÇAS A VOCÊ, NOSSO HERÓI!

RECEBEMOS UMA LIGAÇÃO DO HOSPITAL, SEU AVÔ JÁ ESTÁ RECUPERADO E RECEBERÁ ALTA HOJE. QUE TAL IRMOS BUSCÁ-LO?

LIVRE DA COVID -19, A VIDA VOLTA A NORMALIDADE EM TODO O MUNDO. A PANDEMIA QUE CAUSOU UM GRANDE ESTRAGO E DEIXOU FAMÍLIAS ARRASADAS EM TODO O MUNDO TAMBÉM TROUXE GRANDES REFLEXÕES...

...COMO ESTAMOS TRATANDO O PRÓXIMO?

O QUE REALMENTE IMPORTA NA NOSSA VIDA?

OBA!!! VAMOS AGORA? PRECISO DIZER O QUANTO O AMO!

**FIM**

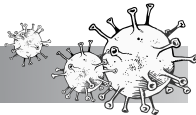


## O que é COVID-19



A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

## O que é o coronavírus?

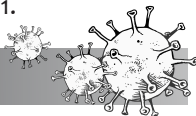


Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, após casos registrados na China.

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alfa coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

## Quais são os sintomas



Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

Tosse

Febre

Coriza

Dor de garganta

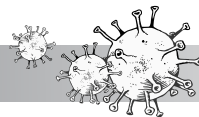
Dificuldade para respirar

## Como é transmitido



A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

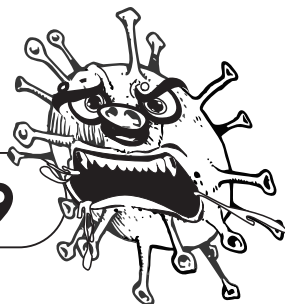


### As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



**ASKAJA**  
Associação de Karate de Jaguaribe  
Entidade de ensino e desenvolvimento da  
modalidade Karate no Município de Jaguaribe



# CORONAVÍRUS COVID-19

## Proteção



Lavar as mãos  
constantemente



Cobrir a  
boca e o nariz  
ao espirrar



Evitar tocar  
olhos, boca  
e nariz



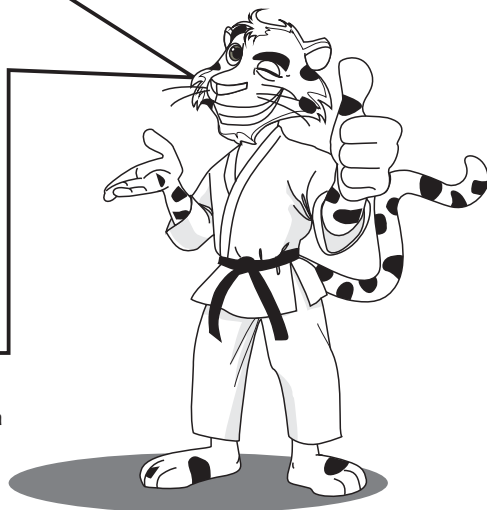
Manter distância  
de pessoas que  
apresentem sintomas



Não compartilhar  
objetos de uso  
pessoal

### BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATE

A prática periódica do Karate, orientado por um profissional qualificado proporciona inúmeros benefícios, como melhoria da memória, da concentração, do humor e do bem-estar. A prática contínua do Karate também ajuda nos casos de depressão e ansiedade, diminuindo o estresse e a tensão corporal. Além disso, ela fortalece o sistema imunológico, bem como, o sistema muscular, regula o intestino, baixa o colesterol, ajuda a diminuir dores crônicas, queima as calorias, ajudando a perder gordura localizada, melhora a autoestima, melhora a flexibilidade, a elasticidade, a postura, ajuda a controlar a pressão sanguínea e diminui o risco de doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão arterial.



Rua Benício Diógenes, 1068 - Bairro Américo Bezerra  
Jaguaribe - Ceará  
Contato: (88) 99714-0807  
CEP: 63475000



OsmarAskaja@gmail.com



Karatejaguaribe.com.br



Osmar Negreiros Askaja



Askaja-Karate Jaguaribe



Osmar Negreiros Askaja



**A S K A J A**

**Associação de Karate de Jaguaribe**

Entidade de ensino e desenvolvimento da  
modalidade Karate no Município de Jaguaribe

Professor Osmar Negreiros  
Faixa Preta 4º Dan  
CREF 1192 - CE

Rua Benício Diógenes, 1068 - Bairro Américo Bezerra  
Jaguaribe - Ceará  
Contato: (88) 99714-0807  
CEP: 63475000

**Contato: (88) 99714-0807**