**Poder do coronavírus**

Essa resistência do coronavírus e o toque frequente no rosto fazem uma combinação perigosa.

Em 2012, pesquisadores norte-americanos e brasileiros revelaram que um grupo de pessoas selecionadas aleatoriamente [tocava superfícies de espaços públicos](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3552529/) mais de três vezes por hora. Elas também tocavam a boca ou o nariz "numa média de 3,6 vezes por hora". Isso é muito menos do que as 23 vezes por hora percebidas nos estudantes australianos.

**Que medidas devemos tomar?**

Mas como conseguiríamos reduzir a frequência com que levamos nossas mãos ao rosto? Dizer às pessoas para não fazer alguma coisa que acontece inconscientemente é um problema clássico. É muito mais fácil que as pessoas lavem as mãos com mais frequência do que elas tocarem o rosto menos vezes."



*Não é fácil parar de fazer algo que fazemos espontaneamente*

Mas há algumas técnicas que podem ajudar. Uma delas é estar mais consciente de quantas vezes tocamos nosso rosto. Quando é uma necessidade física como uma coceira, por exemplo, nós podemos criar um comportamento substituto. Use a parte de trás do braço. Isso reduz o risco, mesmo que não seja a solução ideal.

Pessoas que tocam os olhos podem usar óculos de sol. Ou podemos sentar sobre nossas mãos quando sentirmos que o toque pode acontecer.Também podemos criar métodos para manter nossas mãos ocupadas — usar spinners ou bolas antiestresse, por exemplo —, especialmente em momentos em que os polegares estão ociosos.

Mas esses objetos precisam se desinfetados frequentemente.



**Lave as mãos**

Nada substitui a boa e velha lavagem de mãos — com uma dose extra de atenção.

Há coisas que cada um pode fazer para proteger a si mesmo e aos outros.

QUAL TÉCNICA VOCÊ IRÁ UTILIZAR PARA EVITAR PASSAR A MÃO NO ROSTO VÁRIAS VEZES?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_