Entrar al contenedor de la base de datos:  
docker compose exec db /bin/bash

Entrar a la base de datos

psql -h localhost -p 5432 -U postgres -d walkingTailsDB

Estando en el contenedor, saber cuantas y cuales bases de datos se encuentran creadas:  
psql -U postgres -l

Entrar al motor psql y crear una base de datos:  
createdb -U postgres walkingTailsDB

Si estas dentro de postgres y quieres saber cuales y cuantas bases de datos hay:

\l

O con la siguiente consulta:  
SELECT datname FROM pg\_database;

Desde el contenendor, el comando completo sería:  
psql -U nombre\_de\_usuario -d nombre\_de\_base\_de\_datos -c "\l"

Si estoy en una base de datos, y quiero consultar cuales tablas tiene la base de datos:  
\dt

O tambien puede utilizar la siguiente consulta:  
SELECT table\_name

FROM information\_schema.tables

WHERE table\_schema = 'public';

Iniciar el servidor FastApi manualmente

uvicorn app.main.main:app --host 0.0.0.0 --port 3000