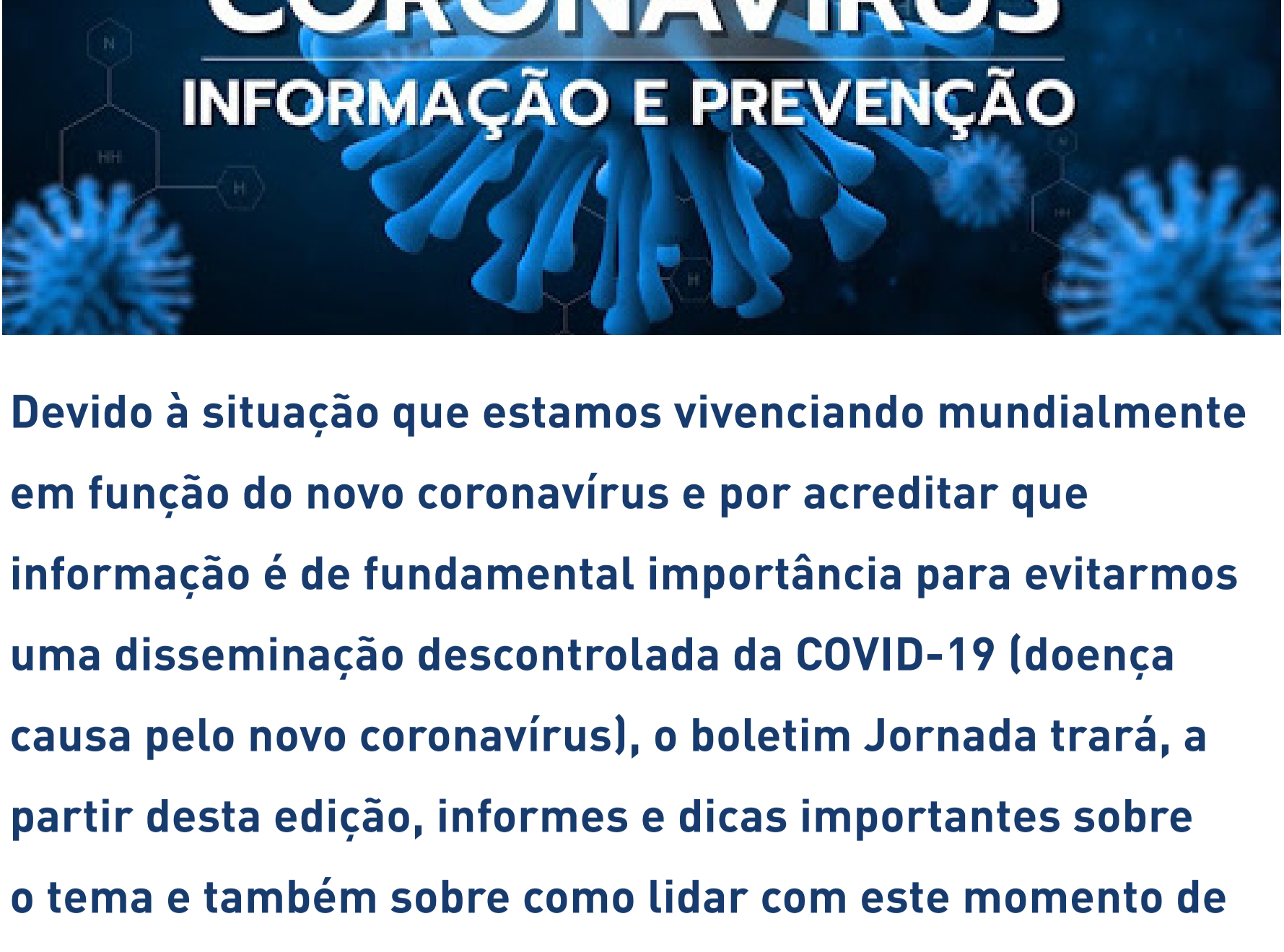


Juntos contra o coronavírus



Devido à situação que estamos vivenciando mundialmente em função do novo coronavírus e por acreditar que informação é de fundamental importância para evitarmos uma disseminação descontrolada da COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus), o boletim Jornada trará, a partir desta edição, informes e dicas importantes sobre o tema e também sobre como lidar com este momento de isolamento social.

Para mantermos o distanciamento físico conforme recomendam as instituições de saúde, o Jornada passa a circular em formato digital para que, mesmo distantes fisicamente, estejamos próximos de você levando o que temos, neste momento, de mais importante: informação. Leia e, se puder, compartilhe este conteúdo por celular ou verbalmente para quem está próximo.

Ações contra o vírus nas comunidades quilombolas

As comunidades e territórios quilombolas, mesmo afastados dos centros urbanos, precisam criar hábitos e adotar medidas para evitar o avanço do novo coronavírus. Pensando nisso, a Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), em parceria com instituições que atuam nos direitos dos quilombolas, criou uma cartilha com medidas de prevenção. Confira as principais ações sugeridas:

- 1 Seguir medidas de higiene: Lavar bem e frequentemente as mãos; manter distância ao conversar; evitar contato físico e não compartilhar copos, talheres etc.
- 2 Evitar visitas desnecessárias às comunidades, como grupos de turistas e estudantes.
- 3 Desenvolver práticas solidárias: Apenas uma pessoa sair de casa para comprar alimentos e produtos de higiene.
- 4 Suspender atividades de projetos, reuniões territoriais, comunitárias e cultos religiosos.
- 5 Ter cuidados especiais com idosos e pessoas do grupo de risco (hipertensos, diabéticos e doenças respiratórias)

Serviços disponíveis para o enfrentamento da crise



Para ajudar a população no enfrentamento do novo coronavírus, a Prefeitura Municipal de Linhares tem divulgado a prestação de serviços e informações aos moradores. Abaixo, seguem algumas ações do município:

Informações sobre o coronavírus

São divulgados no site www.linhares.es.gov.br/ e nas redes sociais da Prefeitura (www.facebook.com/prefeituradelinhares/) os dados oficiais sobre a situação da pandemia na região, serviços e gastos do município no combate ao coronavírus.

Distribuição de máscaras para a população

Serão distribuídas 200 mil máscaras através de congregações religiosas, associação de moradores, entidades socioassistenciais e entidades representativas como Câmara de Dirigentes Lojistas de Linhares (CDL), Sindicomercários, sindicatos do vestuário e da construção civil.

Apoio psicológico

Amparo para quem está com dificuldades em lidar com o período de pandemia. Psicólogos atendem de segunda à sexta, das 7h30 às 17h, no telefone (27) 98132-1556

Funcionamento dos serviços

Lojas funcionarão em dois turnos, das 8 às 13 horas, e das 13 às 18 horas, dependendo da atividade. Restaurantes, lanchonetes, pizzarias, sorveterias e açaiterias funcionam em horário normal, desde que evitem aglomeração e atendam a Nota Técnica da Vigilância Sanitária quanto ao distanciamento adequado e a disponibilização de álcool em gel na entrada dos estabelecimentos. Bares, academias, atividades de creches, hoteizinhos e afins permanecem fechados. Para saber sobre todas as atividades, [clique aqui](#).

Alimentos que ajudam a fortalecer a imunidade

Uma boa alimentação, independente da situação, é o mais indicado para quem deseja estar saudável, pois é através dos alimentos que o corpo retira os nutrientes necessários para se fortalecer e ter energia para realizar as atividades do dia-a-dia. Em tempos de pandemia, quando precisamos buscar meios de prevenção, adotar hábitos alimentares saudáveis pode ser uma alternativa para ajudar a aumentar os níveis de anticorpos para o fortalecimento do nosso organismo. Frutas, legumes e vegetais verdes escuros são uma boa pedida para este momento. Confira:

- Gengibre, Própolis, Cardamomo, Alecrim, Orégano e Cúrcuma: **Possui efeito anti-inflamatório.**

- Laranja, Limão, Abacaxi, Kiwi e acerola: **Ricos em vitamina C.**

- Frutas vermelhas e roxas: **Previnem o envelhecimento celular.**

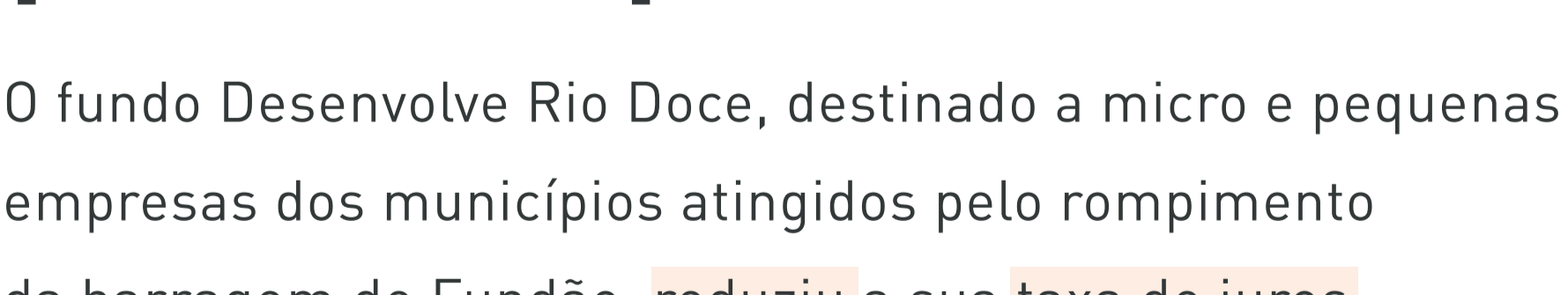
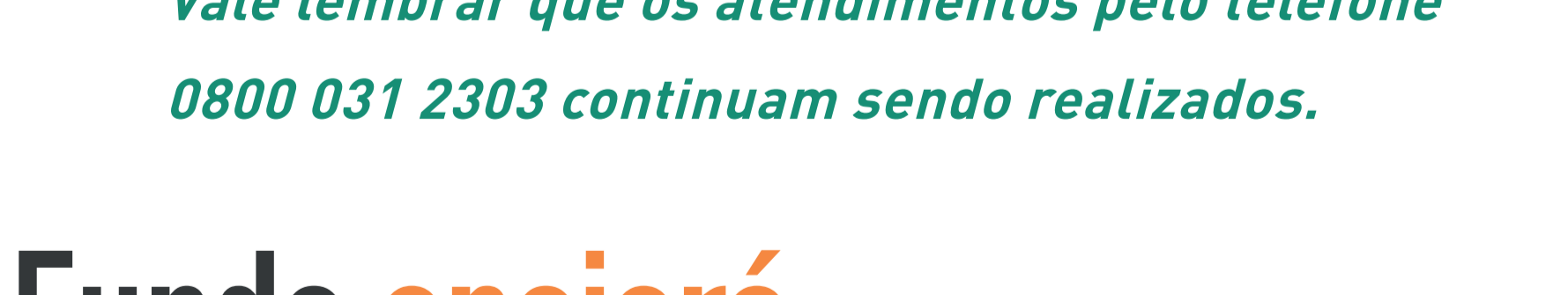
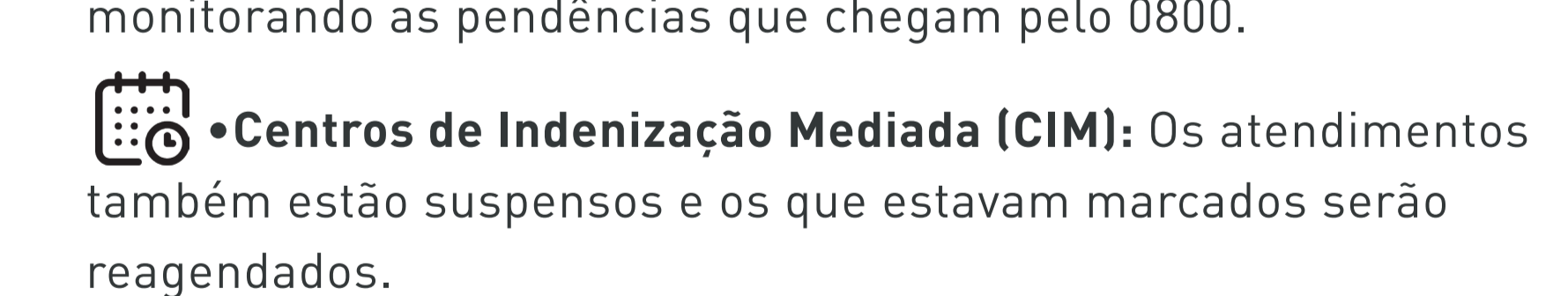
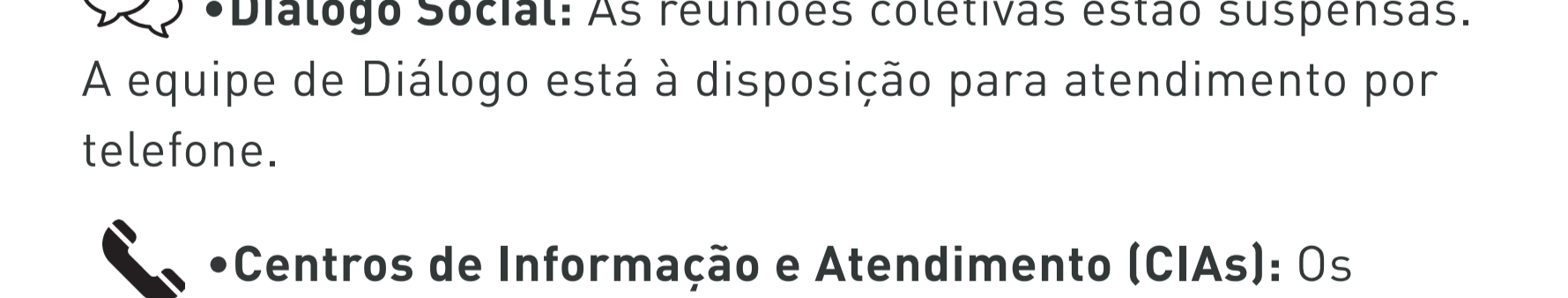
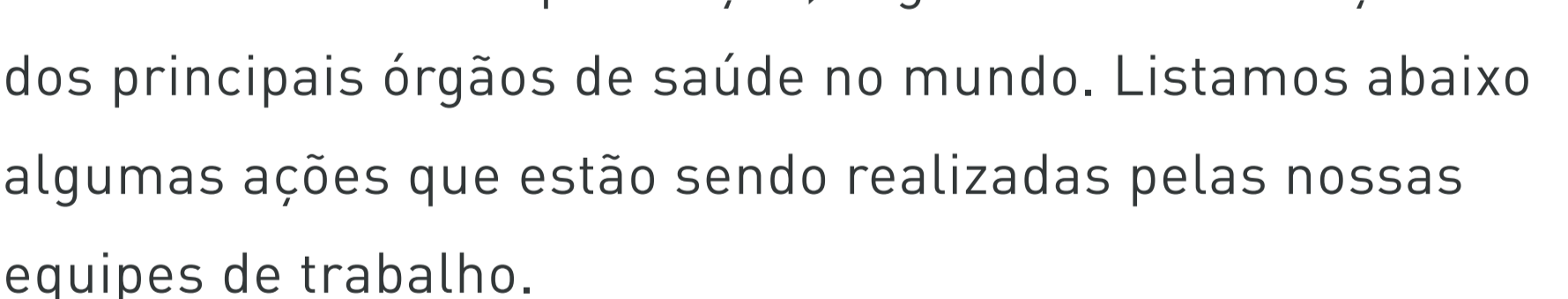
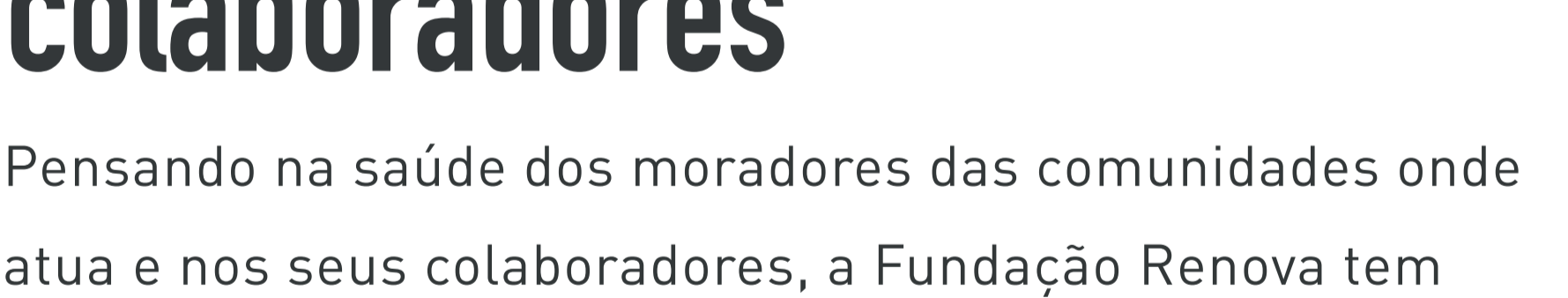
- Alho e cebola: **Possui ação antiviral. Quanto mais cru, maior o efeito.**

- Iogurte Natural/Kefir: **Contêm micro-organismos "do bem" que ajudam na imunidade.**

- Sementes, folhas escuras, azeite, peixes e leguminosas: **Ricos em ômega 3, "gordura boa".**

- Abacate, chia, linhaça, peixe e côco: **Também possuem gorduras que fazem bem ao organismo.**

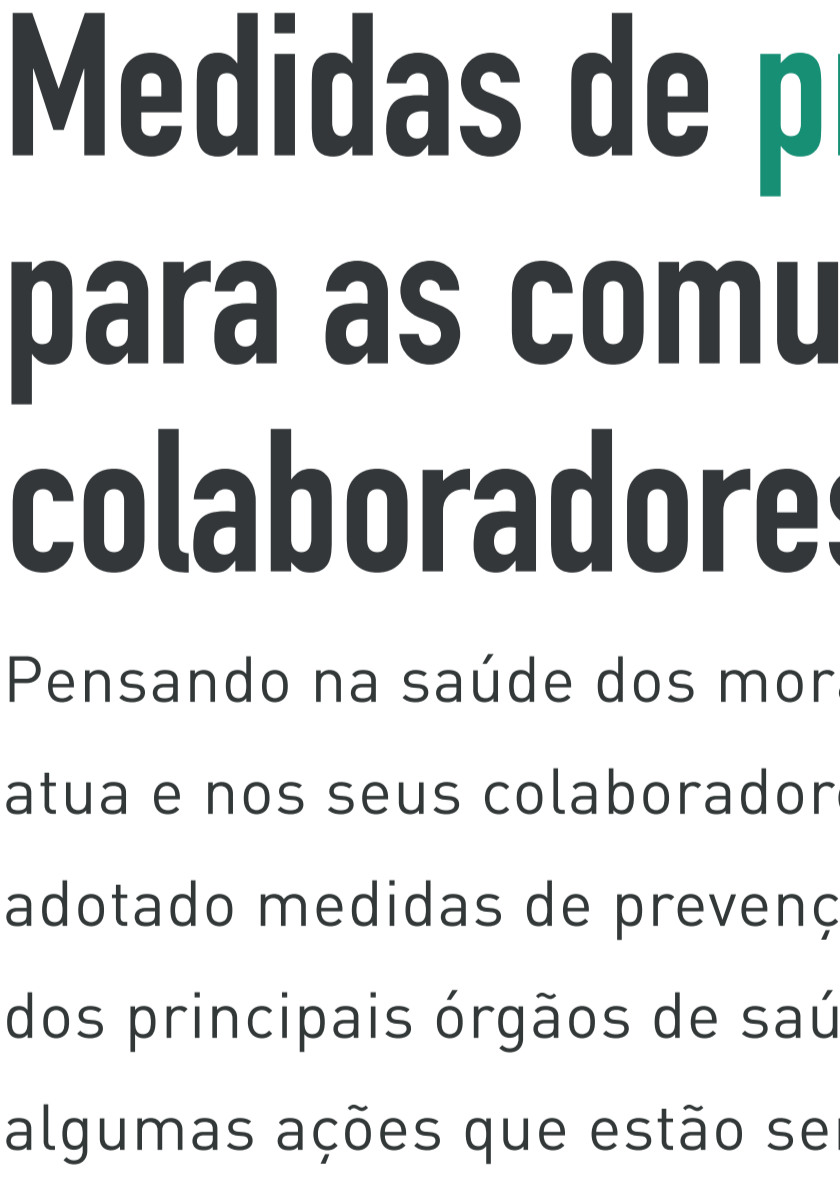
- Taioba, Chicória, Banana, Aveia, Farinha de banana verde: **Possuem nutrientes que ajudam as bactérias boas a trabalharem melhor no organismo.**



Fonte: Jornal A Gazeta

Como fazer sua máscara caseira

As máscaras, desde o início da pandemia, sempre apareceram como item importante para prevenir a contaminação pelo novo coronavírus. É um acessório simples e que pode ser feito em casa. Abaixo, ilustramos um passo-a-passo. Caso tenha dificuldades, [assista o vídeo aqui](#).



- Passo-a-passo**
- 1) Pegue um pano retangular e dobre-o ao meio de forma que consiga cobrir seu nariz e boca.
 - 2) Coloque um elástico de cabelo em cada lado da faixa dupla de tecido.
 - 3) Una as pontas no meio e prenda os elásticos atrás das orelhas.

Medidas de prevenção para as comunidades e colaboradores

Pensando na saúde dos moradores das comunidades onde atua e nos seus colaboradores, a Fundação Renova tem adotado medidas de prevenção, seguindo as orientações dos principais órgãos de saúde no mundo. Listamos abaixo algumas ações que estão sendo realizadas pelas nossas equipes de trabalho.

• **Diálogo Social:** As reuniões coletivas estão suspensas. A equipe de Diálogo está à disposição para atendimento por telefone.

• **Centros de Informação e Atendimento (CIAs):** Os atendimentos estão suspensos. Uma equipe reduzida está monitorando as pendências que chegam pelo 0800.

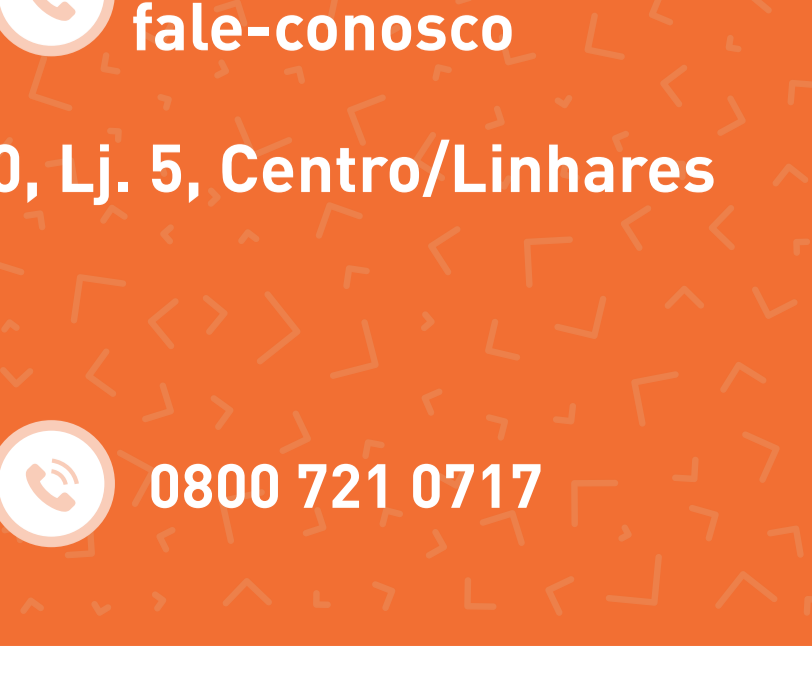
• **Centros de Indenização Mediada (CIM):** Os atendimentos também estão suspensos e os que estavam marcados serão reagendados.

Vale lembrar que os atendimentos pelo telefone 0800 031 2303 continuam sendo realizados.

Fundo apoiará empreendedores do ES no período de pandemia

O fundo Desenvolve Rio Doce, destinado a micro e pequenas empresas dos municípios atingidos pelo rompimento da barragem de Fundão, reduziu a sua taxa de juros para apoiar as cidades neste período de crise por conta do novo coronavírus. Até o dia 30 de junho, o Banco de Desenvolvimento do Espírito Santo (Bandes) disponibilizará a redução da taxa de juros para a partir de 0,45 % a.m. Para saber mais sobre a medida [clique aqui](#) ou acesse a [página do Bandes](#).

Informe de Rendimentos do Imposto de Renda



Fique atento! O prazo para a entrega da Declaração do Imposto de Renda foi estendido pelo Governo Federal para o dia **30 de junho**. O Informe de Rendimentos com os valores pagos pela Fundação Renova em 2019 e que devem ser lançados na Declaração do Imposto de Renda 2020 está disponível no [Portal do Usuário](#). O documento também já foi encaminhado pelos Correios. Para te ajudar, montamos uma cartilha com as principais orientações, [acesse](#).

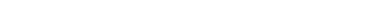
Fale com a gente

0800 031 2303 fundacaorenova.org/fale-conosco

Av. Augusto Pestana, 1390, Lj. 5, Centro/Linhares

Para denúncias

canalconfidencial.com.br/fundacaorenova 0800 721 0717



Versão acessível

#pratososverem #pragovover