

# TIÃOZINHO

Boletim informativo - Abril de 2020

NEWS



Como ser feliz  
na quarentena  
pág. 4

Atividades de  
contingência da Safrater  
pág. 5

O que rolou na  
Safrater em março  
pág. 7

Dica  
do Leitor  
pág. 10

# O que é

# IMPORTANTE

por Luis Walczak

O que é importante? Cada pessoa terá uma resposta para essa pergunta. Talvez até mais de uma. Podemos inclusive mudar de ideia com o tempo, o que era importante deixa de ser. O mundo muda e nós com ele.

Ao escrever este editorial, olho para o lado e vejo um berço. Dentro dele, de olhos fechados e um meio sorriso está minha filha, levando o sono que só os bebês conseguem ter. Ainda não sabe falar. Não anda nem engatinha. Sete meses de vida recém completados. No momento, ela sonha tranquila, sabendo pouco do que acontece no mundo.

Recentemente, ela nos deu um grande susto. Apresentou febre, inflamação nos brônquios e pulmões, além de dificuldade em respirar. A tosse persistente era o que mais assustava. Entramos para as estatísticas desta pandemia? Não sabemos, mas isso não era importante.

E o que importava então? Tudo o que eu queria era isso que está acontecendo neste exato momento. Olhar para o lado, ver o berço e sentir minha filhinha dormindo tranquila, saudável e feliz.

Mas perai? O que tudo isso tem a ver com o editorial do Tiãozinho News?

Essa mesma preocupação que tive com a saúde da minha

filha está presente em nossa instituição. Preservamos a saúde dos nossos funcionários, voluntários e alunos. Fechamos nossas unidades e estamos improvisando com atividades on-line.

Para substituir as 1.300 refeições que servimos diariamente, estamos em pleno vapor com a campanha de doação de cestas básicas. Aqui nesta edição, você encontra instruções para participar.

Pensamos também em você, nosso leitor. Esta edição será veiculada apenas por meios digitais, ampliando assim a sua segurança e de sua família. O impresso é manipulado por várias pessoas e circulam por lugares que fogem do nosso controle. Se você gostou, fala com a gente. Quem sabe não seguimos somente por este caminho?

Nesta edição, trazemos também dicas para manter a saúde física e, principalmente, a mental nesta quarentena. Estamos abertos a sugestões, fale conosco. Precisa de ajuda, fale conosco.

Assim como a incerteza e o medo aqui em casa passaram, tudo isso também vai passar. E logo logo estaremos num mundo mais empático e mais humano.

Enquanto isso, cuide muito bem de você.

Boa Leitura!

## Curtiu nosso jornal?

Conte pra gente o que você curtiu nesta edição e o que gostaria de ver aqui no próximo mês.

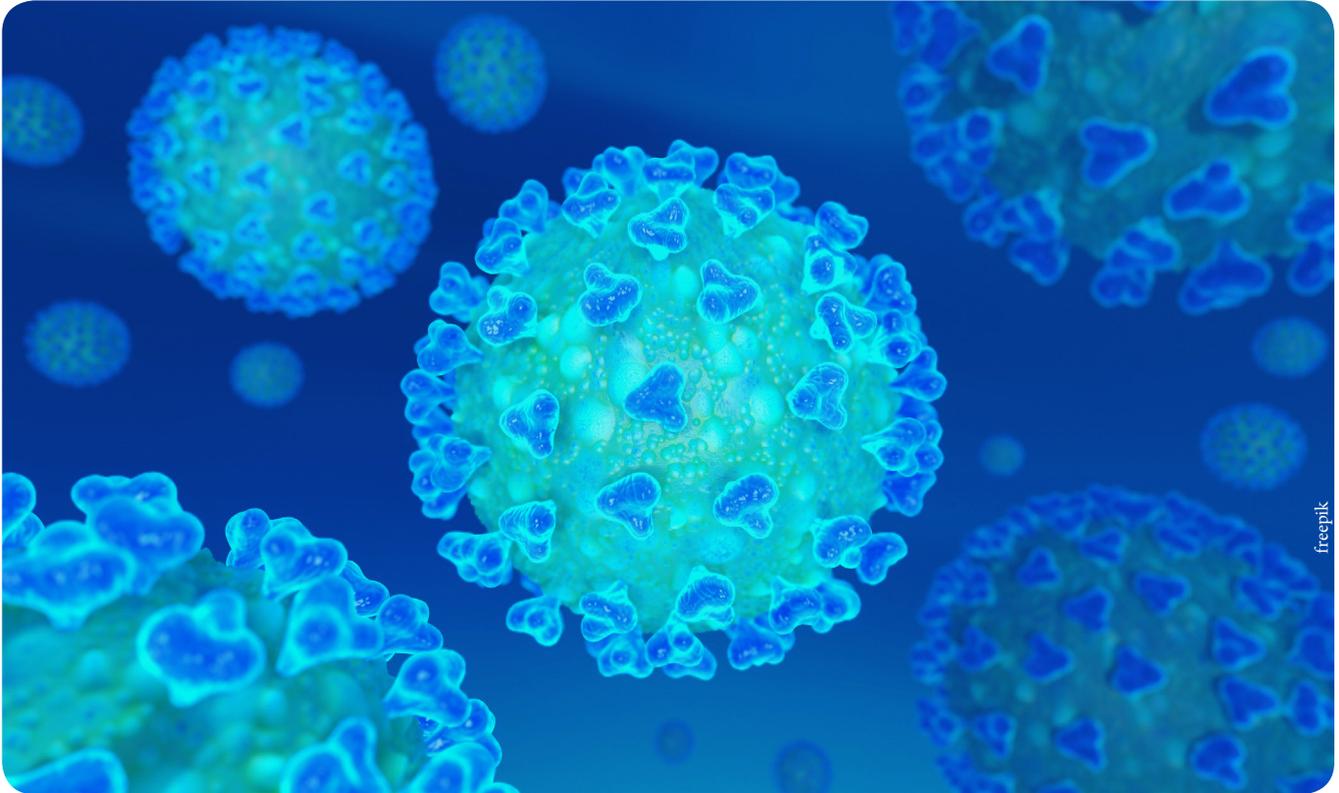
Envie suas sugestões:

[tiaozinho.news@safrater.org.br](mailto:tiaozinho.news@safrater.org.br)



acesse  
[safrater.org](http://safrater.org)

# Proteja-se contra o Covid-19



**Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus, conhecido como Covid-19, foi descoberto em 31 de dezembro do ano passado após casos registrados na China, podendo causar insuficiência respiratória severa.**

O grande problema do novo coronavírus é sua velocidade de contaminação. Por isso, no dia 11 de março, a OMS decretou a pandemia do Covid-19. No dia 22 de março, o governador de São Paulo, João Dória, decretou quarentena em todo estado. Segundo estudo divulgado no dia 30 de março, realizado pelo Instituto Butantan em parceria com o Centro de Contingência do Coronavírus de São Paulo e a UnB (Universidade de Brasília), as medidas de restrição vigentes reduziram os índices de contágio.

“Antes da quarentena, a velocidade de transmissão de casos era de uma pessoa para seis, o que exigiria crescer 20 mil leitos à rede pública da capital paulista, dos quais 14 mil hospitalares e 6 mil de UTI (Unidade de Terapia Intensiva)”, disse Dimas Covas, presidente do Instituto Butantan. A taxa era de uma pessoa para três em 20 de março e caiu de uma para duas pessoas em 25 de março. Com a redução do contágio, em razão do distanciamento social, o pico de internações na capital pelo novo

coronavírus está projetado para a última semana de abril e, conforme o estudo, a necessidade de acréscimo de leitos à rede será substancialmente menor, sem colapsar o sistema.

Ainda segundo projeções realizadas por epidemiologistas do Instituto Butantan, sem as medidas de restrições do Governo de São Paulo, a epidemia de coronavírus no Estado duraria 180 dias, contados desde fevereiro – quando o primeiro caso foi registrado –, e terminaria em setembro. Nesse cenário, seriam ao todo 277 mil mortes, 1,3 milhão de hospitalizados e 315 mil casos graves com necessidade de internação em UTI.

A principal forma de proteção contra o contágio pelo novo coronavírus é adotar ou continuar em isolamento domiciliar. Além disso, é necessário obter apenas informações confiáveis e seguir todas as orientações do Ministério da Saúde de higiene e limpeza. Você encontra todas essas orientações na cartilha disponível no site <https://coronavirus.saude.gov.br/>

# Dá para ser FELIZ em tempos de QUARENTENA?

Feliz, feliz, talvez ninguém esteja neste momento. Impossível estarmos contentes vendo o sofrimento do nosso próximo, com essa avalanche de informações e fake news. Por outro lado, não faltaram memes com graça em meio a tanta desgraça, na tentativa de nos fazer sorrir.



iStock

Segundo um vídeo que está circulando pelo whatsapp, de uma brasileira em isolamento domiciliar na Itália desde o dia 24 de fevereiro, o confinamento tem fases:

**Primeira semana:** clima de férias e de adaptação.

**Segunda semana:** euforia pra banir o tédio, de música na sacada, de fazer de tudo pra manter o astral.

**Terceira semana:** tristeza, nada faz sentido, desequilíbrio.

**“Não faltou comida, não há motivo para pânico quanto a isso”, conta a @sabrina\_ssimon, autora do vídeo.**

**“A preocupação deve ser a saúde mental”.**

Podemos nos sentir deprimidos, cansados e entediados? Sim, podemos. Devemos nos sentir deprimidos, cansados e entediados? Melhor não, pode ser ruim para nossa saúde.

Queremos nos sentir deprimidos, cansados e entediados? Com certeza, não. Então o que fazer?

## Soluções para sobreviver à quarentena

**1.** Mantenha uma rotina diária (de trabalho, de estudo, de atividades físicas, etc.), incluindo as crianças. Busque lives, jogos e eventos virtuais gratuitos pela internet e pelas redes sociais.

**2.** Tenha um projeto de vida que exija esforço, que você sempre quis tirar do papel e que nunca teve tempo para se dedicar, como aprender um novo idioma, novas qualificações para mudar de carreira, desenvolver novas habilidades como tricotar e costurar, etc. Várias instituições de formação e ensino estão com cursos gratuitos, incluindo emissão de certificado, como Sesi, Senai, Sebrae, FGV, ESPM, Udemy, Udacity e tantas outras.

**3.** Sejam solidários. Muitas pessoas estão impossibilitadas de trabalhar e sem renda. Devemos avaliar se é possível dividir o que temos com quem está precisando neste momento. Ajudar um parente, um vizinho ou um conhecido neste momento é um gesto solidário e cidadão.

## Fale com a gente!

**Se você precisa de ajuda, seja ela qual for, fale com a gente.**

**Se você quer ajudar quem precisa e não sabe como, fale com a gente.**

**Tel.:(11) 2537-6492**

**E-mail: caprecursos@tiaozinho.org.br**



# AUXÍLIO em tempos de PANDEMIA

**A confirmação do primeiro caso de coronavírus ao Brasil trouxe uma avalanche de mudanças na vida de todos os brasileiros.**

E as obras sociais da Safrater e todos os seus beneficiados não escaparam das drásticas medidas do governo do Estado de São Paulo, que determinou um período de quarentena (que a princípio segue até o próximo dia 22 de abril).

Com isso, todas as atividades foram suspensas no CETECC (Centro Educacional e Tecnológico Casa do Caminho) e no CCA (Centro para Crianças e Adolescentes) Tiãozinho. Já no CEI (Centro de Educação Infantil) Tiãozinho, de acordo com o estabelecido pela Secretaria Municipal de Ensino, foi realizada uma escala de funcionários para manter o espaço em funcionamento para casos de urgência no atendimento de bebês e crianças.

Para amenizar os problemas, foi lançada uma campanha de doação de cestas básicas, compostas por alimentos e produtos de higiene e limpeza, que estão sendo distribuídas para aproximadamente 1.500 famílias assistidas pela Safrater.

Toda a distribuição das cestas conta com cuidados para prevenção da contaminação do Covid-19, e está sendo feita de forma criteriosa, para preservar tanto os voluntários que estão cooperando quanto as famílias que estão sendo beneficiadas. O objetivo foi evitar tumultos ou aglomerações e assegurar os procedimentos recomendados.

Entre as cestas básicas, 56 delas foram doadas pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS). A Secretaria Municipal de Ensino também solicitou a lista das famílias já beneficiadas com o programa “Leve Leite”, a fim de que elas recebam um Vale Alimentação neste período.



Doação em parceria com a SMADS

## **Curso de Adolescentes e Jovens não ficou sem aulas**

Assim como em todas as escolas públicas e privadas de São Paulo, as aulas do CETECC também foram suspensas. Entretanto, graças à união de funcionários e voluntários, os alunos do Curso de Adolescentes e Jovens (CAJ) não foram deixados de lado. Um grande grupo no Whatsapp foi formado e possibilitou a apresentação da nova coordenadora, Maria Albaniza de Lima Santos. Além disso, também pelo grupo, cada educador seguiu transmitindo o seu conteúdo de acordo com a programação do dia e horário que seria dada a aula.

Com isso foi possível manter tanto o vínculo com os jovens quanto a rotina de estudos. Um dos exemplos de cidadania foi o poema feito por uma aluna:

## **“CUIDADO DA SAÚDE E COVID-19”**

**É algo complicado,  
mas que pode se tornar fácil.  
A minha, a sua saúde é importante,  
em meio a essa pandemia,  
temos que ter cuidado constante!!  
Seja física ou mental,  
Preservar ambas é essencial.  
Com tudo isso acontecendo,  
lembre-se:  
Lave as mãos, fique em casa!**

Isabella Mayumi Narita De Souza, aluna CAJ.



# Quer ajudar quem precisa de alimentos?

Com o decreto governamental para isolamento domiciliar, como medida de combate à proliferação do coronavírus, as atividades da Safrater foram suspensas e, com isso, também foi interrompida a alimentação oferecida em nossas unidades.



Para não deixar as famílias desassistidas, estamos realizando campanha para doação de cestas básicas. Distribuiremos 2 mil cestas para as famílias cadastradas na Safrater contendo os itens listados.

## ALIMENTOS

- 1 pacote arroz 5 kg
- 2 pacotes feijão comum 1 kg
- 1 pacote de farinha de mandioca branca 500 g
- 1 kg açúcar refinado
- 1 litro de óleo
- 1 pacote de sal
- 2 pacotes de macarrão (500 g)
- 2 polpas de tomate
- 2 latas de sardinha
- 1 pacote de café
- Alguma fruta menos perecível
- Legume menos perecível
- Ovos



## COMO PARTICIPAR?

Para contribuir voluntariamente:

**BANCO DO BRASIL**  
Banco 001  
Agência 300-X  
Conta Corrente 75.723-3  
CNPJ 43.897.560/0003-65



Sociedade de Amparo Fraterno  
Casa do Caminho

## HIGIENE

- 1 litro de água sanitária
- 500 ml de desinfetante
- 1 litro de detergente líquido
- 1 pacote de papel higiênico
- 800 g de sabão em pó
- 1 sabão em pedra
- 4 sabonetes
- 2 cremes dentais



## Divulgue para amigos e parentes

A doação de alimentos não está sendo aceita neste momento, pois nossas unidades estão fechadas em função da quarentena. Acompanhe os resultados e prorrogação da campanha na próxima edição do Tiãozinho News.



# Aprimoramento CONTÍNUO

Diversas atividades foram realizadas em março pela Safrater, no Cetecc, por meio do Cedesp – projeto pelo qual são realizados cursos profissionalizantes em parceria com a Prefeitura. A agenda, porém, foi parcial devido à pandemia do coronavírus.



Os serviços foram paralisados a partir do dia 23, embora já fosse notável a baixa frequência desde o dia 16. Mesmo assim, segundo os responsáveis dos grupos, foi possível trabalhar a conscientização e o despertar dos jovens para novas atitudes de aprimoramento contínuo. Veja o que foi destaque.

**O MÓDULO I HABILIDADES BÁSICAS CONVIVER** foi ministrado de forma conjunta com todos os serviços oferecidos, com o objetivo de desenvolver habilidades emocionais e sociais para se enfrentar os desafios da vida com mais segurança e autonomia.

**Comunicação e Expressão** - O encontro realizado abordou o assunto documentos empresariais – ofício, memorando, declaração e aviso. O objetivo principal foi mostrar as diferentes formas de redação e linguagens usados no meio corporativo. Foram divididos grupos de 4 ou 5 pessoas, cada um representando uma empresa. A tarefa era criar um aviso que ilustrasse uma ação para o Dia Internacional da Mulher (comemorado em 8 de março).

**Raciocínio Lógico** - O encontro teve como tema as 4 operações matemáticas. Os participantes fizeram exercícios diversos, trabalhando cálculos mentais e práticos.

**Educação Financeira** - Houve a apresentação das moedas e os participantes tiveram que desenvolver um modelo de cédula e moeda, contendo os principais meios de proteção, sua cotação e o processo de manutenção.

**Informática Básica** - A atividade incluiu técnicas de digitação, navegação na internet e gerenciamento de arquivos, além de exercícios práticos para aumentar ainda mais a compreensão e o aprendizado.

**Educação Ambiental** - Foi desenvolvido um projeto sustentável, chamado reciclagem criativa, com confecção de materiais em grupo, para montagem e exposição no espaço de convivência. A atividade promoveu

interatividade, trabalho em equipe e relacionamento interpessoal.

**O MÓDULO III FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA – FIC** – teve o objetivo de proporcionar o desenvolvimento de aptidões para a vida produtiva e social.

**Auxiliar Administrativo** - Encontro que trabalharam o conceito de empreendedorismo e a sua importância no cenário econômico, com abordagem de ferramentas técnicas usadas no segmento.

**Auxiliar Secretária Escolar** - Atividades que envolveram temas como “concepção de educação - relação escola x sociedade”, “paradigmas do consenso e conflito” e “teorias administrativas e a possível aplicação delas nas escolas de cunho administrativo”.

**Recreação** - Encontro onde o debate girou em torno de temas de lazer e recreação em eventos, com análises de sua importância na vida humana.

**Recepção de Eventos** - Foram trabalhadas a questão do cerimonial e oratória e a montagem da lista de material aniversariantes do mês das mulheres. Outros temas abordados foram: funções do profissional cerimonialista, técnicas de cerimonial, elaboração de texto, postura física, entonação vocal e memorização.

**Balconista de Farmácia** - Apresentação dos seminários de ambientação profissional, abordando desenvolvimento de habilidades profissionais na área, os tipos de farmácias, os serviços e programas farmacêuticos fornecidos, elucidando as principais atribuições do balconista de farmácia no auxílio ao farmacêutico.

**Operador de Computador** - Abordagem diversa e ampla, como sistema computacional, periféricos, hardware, unidade de armazenamento, processamento de dados, e como montar um computador de acordo com diversos perfis de usuários e suas necessidades.

## Cursos Livres ATIVIDADES A DISTÂNCIA



Devido à paralisação presencial desde 21 de março, para o isolamento social em prol do combate à proliferação do novo coronavírus, todos os cursos criaram grupo de Whatsapp para alunos e professores manterem contato. Respeitando as características e peculiaridades da metodologia de cada curso, foram estabelecidas novas formas para dar continuidade aos trabalhos.

Os cursos de Inglês e Espanhol estão sendo aplicados por meio de ferramentas virtuais de vídeo conferência – Zoom e Hangouts Meets. O Zoom também está sendo usado para as aulas de Matemática, Contabilidade e Excel, com apoio de apostilas eletrônicas. Aulas virtuais também estão sendo realizadas em Comunicação e Expressão e Desenvolvimento Blogs e Sites.

## Projetos de RECICLAGEM CRIATIVA

No dia 10 de março, participantes do Cedesp apresentaram objetos produzidos durante os encontros de Educação Ambiental, que aconteceram às terças-feiras de fevereiro e março. O pessoal foi separado em grupos, que produziram peças a partir de diversos materiais recicláveis.

Essa atividade teve como objetivo a conscientização do descarte correto de materiais e o reaproveitamento do que antes era tratado como lixo em utensílios de cozinha, objetos de decoração e brinquedos, entre outras utilidades.



## Bate-papo com a NUTRICIONISTA



Beneficiados do Cedesp, do período manhã e tarde, foram reunidos junto a seus técnicos na área de convivência para uma roda de conversa com a nutricionista Catiane Freitas, que é responsável pela elaboração e controle de alimentos e execução do cardápio da instituição.

A nutricionista iniciou a palestra do dia 12 de março respondendo a dúvidas quanto a frituras e doces, entre outros, e depois falou sobre a importância da alimentação adequada para o processo de desenvolvimento físico e intelectual.

A profissional também incluiu a questão de higiene no preparo de refeições, como a lavagem correta das mãos, prender os cabelos longos, seja mulheres ou homens,

além da importância de não conversar enquanto se serve, isso para evitar a contaminação dos alimentos com saliva. E, claro, a necessidade de manter os bons hábitos mesmo no refeitório.



# Projetos para 2020 já começaram



Nas atividades de março no CEI Tiãozinho, as professoras trabalharam com as crianças principalmente o reconhecimento dos espaços educacionais e a socialização.



O projeto “Mães de Colo” foi criado para facilitar a adaptação de crianças e bebês no momento de separação do convívio familiar no qual estavam inseridos. Houve a participação de 15 voluntárias da Casa do Caminho, em horários e dias diferenciados, e todas demonstraram um grande afeto e entrega para as nossas crianças. Para as crianças do Berçário 1, juntamente com a nutricionista Catiane foi realizado um treinamento de aleitamento materno.

Também foi realizada a visita técnica da supervisora Gilmara, que conheceu os espaços do CEI Tiãozinho, a equipe docente e os colaboradores de apoio, assim como os agrupamentos das crianças. Ela passou orientações de melhorias no atendimento, em geral, e explicou como será o seu trabalho de supervisão.

Quanto à documentação pedagógica, toda a equipe trabalhou na elaboração de projetos institucionais para 2020, que devem contar com os seguintes temas:

**“Quem canta, seus males espanta”  
e “Criar e brincar”.**





Com a chegada do outono e o cenário que se instalou com a ação do coronavírus é importante que procuremos fortalecer nosso sistema imunológico e aqui vai uma dica de como fazer uma Água Funcional. A água, por si só, é essencial para a funcionalidade do nosso organismo, uma vez que representa 60% do peso de um adulto, além de ser um solvente natural que transporta nutrientes, oxigênio e sais minerais para as nossas células. E quando juntamos alguns ingredientes a ela, ampliamos o seu potencial benéfico para a nossa saúde. Podemos fazê-la com 3 ingredientes de cada vez, por exemplo, da seguinte forma:

Numa jarra de vidro, com água potável, coloque 1 limão (sem casca) cortado em rodela + 6 cravos da Índia + 1 rodela (sem casca) de gengibre.

Aguarde por 2 horas para que seus princípios bioativos sejam liberados e, ao longo do dia, tome 1 copo dessa água, alternando com 1 copo de água do seu filtro.

# Água funcional

A água, por si só, é essencial para a funcionalidade do nosso organismo, uma vez que representa 60% do peso de um adulto, além de ser um solvente natural que transporta nutrientes, oxigênio e sais minerais para as nossas células.

Quando atingir a metade da jarra, pode completá-la com mais água. Aguarde mais 1 hora e volte a consumi-la.

Faça esta Água Funcional 2 vezes na semana, rodiziando os ingredientes. A seguir, algumas opções de ingredientes com suas propriedades:

**LIMÃO:** Rico em vitamina C e potássio, estimula o sistema imunológico, equilibra a pressão arterial, com efeito diurético, alcalinizante, antiinflamatório e melhora a absorção do ferro;

**LARANJA:** Rico em vitamina C, potássio, magnésio, com efeito antioxidante, também fortalece nosso sistema imune e melhora a absorção do ferro;

**ABACAXI:** Rico em vitamina C, betacaroteno e possui a enzima bromelina que melhora a digestão, reduz inflamação, alivia crises de sinusite, dores articulares, reduz risco de trombose, ajuda na perda de peso e melhora a saúde da pele e cabelos;

**CRAVO DA ÍNDIA:** Rico em vitaminas A, E e betacaroteno, é um antitérmico natural, combate infecções e tem ação antifúngica, bactericida e facilita a digestão;

**CANELA EM PAU:** É um expectorante natural, controla a glicemia, o colesterol, com ação antiinflamatória e digestiva;

**GENGIBRE:** Ação antioxidante, antiinflamatória (inclusive alivia episódios de enxaqueca), antifúngica, bactericida e anticancerígena. No entanto, é importante ressaltar que deve ser evitado por pessoas hipertensas;

**ALECRIM:** Ação antiinflamatória, diurética, combate tosse, gripe, cansaço mental, melhora a circulação sanguínea, equilibra a pressão arterial, alivia os sintomas na menstruação, protege o fígado e também auxilia na digestão;

**ALHO:** Rico em vitamina C e alicina, tem ação antiviral, bactericida, antifúngica, anticancerígena, reduz as taxas de colesterol e triglicérides, protegendo o coração contra doenças cardiovasculares, ameniza os sintomas na asma, age como hepatoprotetor e tem papel importante na busca da longevidade.

por: Regina Cláudia Gonçalves  
Nutricionista - atuante na área  
Clínica Funcional - CRN3-36.017

## expediente

O **Boletim Informativo Tiãozinho News** é uma publicação com distribuição gratuita da SAFRATER (Sociedade de Amparo Fraternal Casa do Caminho), sediada na rua Estado de Israel, número 59 – Vila Clementino – São Paulo (SP) – CEP 04022-000. Telefone para contato: (11) 5084-9058. Este informativo foi produzido gratuitamente por voluntários. Edições anteriores podem ser acessadas no site: [www.tiozinho.org.br](http://www.tiozinho.org.br)