

CARTILHA BEM+VIDA

INFORMAÇÕES ATUALIZADAS E CONFIÁVEIS

UNEMAT

Universidade do Estado de Mato Grosso



Professores do Projeto

**Maria Eloisa Karolczak
Marines Taveira Orlandi Chiovetto
Ronald Tavares Pires da Silva
Salli Baggenstoss
Willdenner Oliveira Silva**

Equipe i5 Administra:

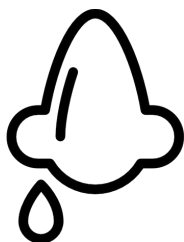
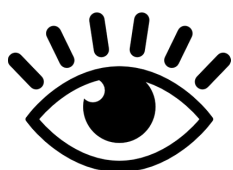
**Semival Leite Andrade Júnior
Jôse Karla Fortunato Santiago Farias
Laisa Fernanda Correa dos Santos
José Natanael Borges Benites**

INFORMAÇÕES ATUALIZADAS E CONFIÁVEIS

10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O COVID-19

POR: PROFESSOR DENNER SILVA

1° - O VÍRUS ENTRA NO ORGANISMO PELOS OLHOS, NARIZ E BOCA.



2° - É FUNDAMENTAL EVITAR OS ABRAÇOS, MAS NÃO A DEMONSTRAÇÃO DE CARINHO COM OS OLHOS E OUTRAS FORMAS DE EXPRESSÃO. SEJA CRIATIVO PARA DEMONSTRAR AFETO.

3° - O ISOLAMENTO SOCIAL É PROVISÓRIO E NECESSÁRIO PARA REDUZIR A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS.

4° - LAVE AS MÃOS VÁRIAS VEZES AO DIA E O USO DO ÁLCOOL GEL É PARA SUJEIRAS NÃO VISÍVEIS. LAVE ANTES E DEPOIS DE IR AO BANHEIRO, QUANDO FOR MANUSEAR ALIMENTOS ETC. PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER HABITUAIS E NÃO SÓ PARA ESTE MOMENTO.

5° - Use lenços descartáveis para espirros, tosse etc. O que também deveria ser um hábito diário.

6° - Fique atento à tosse, espirro, dor de garganta e algum problema gastrointestinal.

7° - AO LONGO DO TEMPO O PRÓPRIO ORGANISMO VAI CRIAR RECURSOS PARA SE PROTEGER.

8° - UM MAIOR NÚMERO DE VÍRUS NO ORGANISMO FAZ AUMENTAR OS SINTOMAS NO ORGANISMO.

9° - PARA OS EQUIPAMENTOS QUE SÃO USADOS COM MUITA FREQUÊNCIA, COMO CELULARES, TABLETS E COMPUTADORES A LIMPEZA NÃO DEVE SER FEITA COM ÁLCOOL GEL, PORQUE EXISTEM PRODUTOS ESPECÍFICOS PARA ESSE TIPO DE LIMPEZA, POR EXEMPLO, O LIMPA TELAS OU SIMILARES.

10° - EVITE AGLOMERAÇÕES E ATENDA AS ORIENTAÇÕES DAS AUTORIDADES.

5 DICAS PARA PREVENIR A CONTAMINAÇÃO COM COVID-19

- 1° - Lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel;**
- 2° - Cubra o nariz e boca ao espirrar e tossir;**
- 3° - Evite aglomerações;**
- 4° - Mantenha os ambientes bem ventilados;**
- 5° - Não compartilhe objetos pessoais.**

Informações retiradas do site: www.endocrino.org.br. acesso em: 23/04/2020

ORGANIZAÇÃO

5 DICAS PARA CONTROLAR GASTOS DURANTE A QUARENTENA

Por: Professor Denner Silva

Durante o período de quarentena, você deve tomar cuidado com os gastos demasiados, afinal em momentos de instabilidade econômica, não temos como saber o que vai acontecer nos próximos dias. Então aqui vai 5 dicas que podem ajudar.

DICA #1 - ANOTE SEUS GASTOS E FAÇA PLANILHAS PARA PLANEJAR SUA VIDA FINANCEIRA

"É muito importante anotar todo o valor que entra e todo o valor que gastar por um serviço ou produto, diariamente. Neste momento de crise é preciso separar os gastos que são supérfluos daqueles que são essenciais."

DICA #2 - RENEGOCIE DÍVIDAS E CONTRATOS

"Esse é um momento muito complicado e é possível tentar renegociar dívidas ou rever contratos, como de aluguel ou financiamento da casa para reduzir o impacto no orçamento familiar neste primeiro momento. Se estiver sem dinheiro ou atrasado com pagamentos deste tipo, a sugestão é procurar a imobiliária ou o banco para buscar uma solução conjunta."

DICA #3 - CORTE GASTOS DESNECESSÁRIOS

"Esse é o momento de fazer escolhas, portanto, evite compras por impulso que podem piorar ainda mais a situação. Essa é a hora de avaliar se existem coisas que você poderia abrir mão neste momento mais delicado."

Por exemplo:

- Reduzir compras por impulso na internet;
- Renegociar contratos de telefone e TV;
- Plataformas de streaming;
- Entre outros.

DICA #4 - COZINHE EM CASA

"Como está todo mundo em quarentena, dentro de suas casas, essa opção é uma das melhores para reduzir gastos com alimentação. Aproveite o momento para cozinhar mais em casa. Ou tente escolher restaurantes que realizam promoções."

Cozinhar em casa neste período pode reduzir em até 20% o valor gasto com alimentação.

DICA #5 - VENDA E TROCA

"Se neste período a grana estiver curta e você tem itens parados em casa que poderiam ser trocados ou vendidos, aproveite o momento. Você pode vender peças que não usa mais, como roupas, sapatos, eletrônicos etc."

Fonte: www.ricmais.com.br. acesso em 23/04/2020

UMA REALIZAÇÃO

DICAS EMPRESARIAIS

Por: Professor Ronald Pires da Silva



DICA 1: LEVANTAR TODOS OS CUSTOS VARIÁVEIS E FIXOS

Identificar exatamente o que custa cada produto ou serviço será fundamental para redefinir seu mix de produtos.

O primeiro passo é separar quais são os custos dos seus produtos/serviços, variáveis e fixos e quais são as despesas para manutenção da empresa, fixas ou variáveis.

Custos variáveis: "aqueles que variam diretamente com quantidade vendida e ou produzida".

Exemplos – Se sua empresa produzir lanches, quanto mais lanches vender, mais mão de obra, energia e matéria-prima/insumos para produzir lanches serão necessários. Irão variar em função de volumes. Seu desembolso financeiro será em função da quantidade vendida/produzida.

Custos fixos: "aqueles que permanecem constantes (fixos), independentemente de aumentos e ou reduções na quantidade produzida/vendidas". Faz parte da estrutura do meu negócio, trabalhando ou não.

Exemplos – a) Aluguel do prédio ou espaço; b) Contador; c) Taxa de energia; d) Alvará de funcionamento; entre outros.

Após isso, definir em conjunto com toda a equipe de trabalho quais **Custos** devem ser controlados (reduzidos e ou eliminados) e quais merecem atenção para controles e que podem aumentar vendas mesmo em tempo de crise.

DICA 2 – VENDER MAIS

De imediato em tempo *COVID-19* para vender mais, vai precisar de criatividade e comprometimento de colaboradores.

Faça reuniões diária com equipe **online** fazendo brainstorm (churriu de ideias) de quais clientes podem ser prospectados a dica é pensar no **cadastro** de clientes como **central** a essa ação.

Pense naqueles clientes que mais de 6 meses não compram.

Fazer contato para saber como eles estão passando a crise, com solidariedade e ofertar ofertas de produtos em suas casas

Um diferencial será trabalhar com preços que ele não possa deixar de ficar com produtos, pense nos seus custos fixos e variáveis e trabalhe um **preço mínimo mesmo**. Caso contrario ele pouco comprará (lembre-se que nesse momento ninguém quer comprar nada que não seja de restrita necessidade).



DICA 3 – MOMENTO PARA VENDER MAIS É VOLTAR "AO PASSADO"

Antigamente o hábito em vendas era vender por "indicação"..... com os web momentos deixou-se de usar isso, para comprar através de meios eletrônicos e redes sociais.

Dessa forma pode-se voltar ao programa de indicação, falar com pessoas que compraram de você e gostaram de você.

E nesse momento as pessoas mais próximas pelo home office, pelo distanciamento social, que obriga a todos a conversar mais com pessoas, encontros de relacionamento pessoal e está num momento das boas indicações.

Dessa maneira é hora de "conversar e "indicar" pessoas pois as oportunidades são inúmeras.

Idealização



RECEITA ECONÔMICA

POR: PROFESSOR RONALD PIRES DA SILVA

Neste momento de quarentena, e também de dificuldades econômicas, devemos aprender a aproveitar melhor os alimentos, além de conseguirmos economizar algum dinheiro, seremos mais saudáveis e também é algo divertido!

Nesta edição trouxemos duas receitas divertidas e saborosas!

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

Receita retirada do Livro “Consciência você pode comer melhor” – Marli Terezinha Rechetello - Curitiba, 2003 Editora Torre de Papel

INGREDIENTES

- Cascas de 2 (duas) bananas, bem lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Modo de Preparo

- 1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 - Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo.
- 3 - Desligue e deixe esfriar.
- 4 - Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos

*A receita é quase a mesma do brigadeiro comum. Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta)

PÃO INTEGRAL DE TALOS

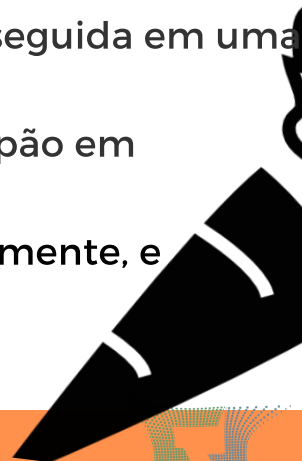
Receita retirada do Livro “Consciência você pode comer melhor” – Marli Terezinha Rechetello - Curitiba, 2003 Editora Torre de Papel

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (200 ml) água morna
- 1 prato fundo de talos picados (alcachofra, brócolis, espinafre, couve-flor e afins)
- 1 cebola pequena
- 10 g de fermento biológico seco ou 30g de fermento biológico fresco
- 3 xícaras chá (200 ml) farinha de trigo
- 2 xícaras chá (200 ml) farinha integral
- 2 colheres (15 ml cada colher) sopa azeite de oliva
- 1 colher de sopa de manteiga (15 ml)
- 1 colher sopa açúcar mascavo (15 ml)
- 1 colher de chá (05 ml) sal

Modo de Preparo

- 1 - Bater liquidificador talos, a cebola e água morna por um minuto aproximadamente
- 2 - Acrescentar azeite e a manteiga, mexendo até dissolver totalmente e reserve
- 3 - Juntar as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal e misturar bem.
- 4 - Fazer um buraco ao meio e derramar a água dos talos, misturando com a mãos, sovando a massa devagar. Necessitar adicionar mais farinha.
- 5 - Sovar novamente o processo e modelar o pão, colocando em seguida em uma assadeira untada.
- 6 - Pré aquecer o forno por 3 minutos. Desligar o forno e deixar o pão em descanso no forno por 30 minutos.
- 7 - Retirar o pão do forno, reaquecer o forno em 180° aproximadamente, e recolocar o pão para assar por mais 25 min ou até o pão dourar





**COORDENAÇÃO: Professor
Ronald Pires da Silva**

**EDIÇÃO: Professor Willdenner
Oliveira Silva**

**Possui sugestões? Mande um
e-mail:**

Professor Ronald: ronald.silva@unemat.br

Professor Denner: will.denner@hotmail.com