

ADIADOS

Concurso e censo do IBGE são adiados para 2021
PÁGINA 12

MEC prorroga listas de espera do Prouni e FIES

Ministério mudou o cronograma para que estudantes não sejam prejudicados por conta da pandemia do novo coronavírus. As mudanças foram publicadas no Diário Oficial. Os estudantes são classificados por curso e turno, seguindo as notas obtidas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2019. PÁGINA 5

BOA FORMA

Exercícios para fazer dentro de casa na quarentena

Que tal esquecer a ideia de que é preciso ir até um local para praticar exercícios? Sua casa pode ser o local ideal para substituir a academia. PÁGINA 14

ALERTA

Surto de H1N1 antecipa vacinação de crianças

A SES anunciou a antecipação da vacinação contra a Influenza A, para o grupo de crianças de 6 meses a 5 anos, 11 meses e vinte nove dias, no Maranhão, logo na primeira fase da campanha, junto com o grupo prioritário de idosos e trabalhadores de saúde. A campanha tem início na próxima segunda-feira (23), nos postos de vacinação. PÁGINA 9



Brasil deve ter estado de calamidade pública até o fim do ano

Embora o presidente da República tenha tratado a pandemia como "histeria", o despacho leva em conta o ocorrido em outros países para justificar a decretação. Determinações foram explicadas em entrevista coletiva com ministros. PÁGINA 2

CANCELADOS

Eventos culturais estão suspensos em todo estado do Maranhão

Equipamentos e espaços culturais suspenderam suas atividades, que eram abertas ao público, até segunda ordem, e produções culturais adiaram seus eventos para um momento mais oportuno por conta das recomendações das autoridades. PÁGINA 11



Dívidas bancárias são prorrogadas

PÁGINA 2



Trabalhadores informais recebem R\$ 200 por 3 meses

Anúncio foi feito pelo Ministro da Economia, Paulo Guedes, para proteger os trabalhadores informais. Medida consumirá R\$ 15 bilhões e serve de amparo contra crise. PÁGINA 10



Saiba quem são as pessoas que devem utilizar máscaras

PÁGINA 12



Higienização de ônibus ajudam a combater vírus na capital

PÁGINA 5

TEMPO E TEMPERATURA

Chuva	10mm	Chances: 90%
Vento	NE	26km/h
Umidade	51%	70%
Sol	05:39h	17:55h

BASTIDORES

A guerra das panelas

Enquanto o mundo se desespera com o avanço descontrolado do coronavírus, numa guerra sem generais, nem bombas, nem previsão para acabar, no Brasil a batalha é de "panelaços" entre opositores do governo Jair Bolsonaro e seus apoiadores.

TÁBUA DE MARÉ

QUI 19/03/2020	
05H17	0.6M
11H32	5.9M
17H43	0.9M



CORONAVÍRUS

Bolsonaro pede calamidade pública

Embora o presidente da República tenha tratado a pandemia como "histeria", o despacho leva em conta o ocorrido em outros países para justificar a decretação

O governo federal publicou, no Diário Oficial da União, no início da tarde de ontem (18) o despacho que pede o reconhecimento de estado de calamidade pública no país até 31 de dezembro de 2020 em decorrência dos casos de Coronavírus. O texto afirma que o pedido atende ao artigo 65 da Lei Complementar número 101 de 4 de maio de 2000, a Lei de Responsabilidade Fiscal. Cabe lembrar que o presidente da Câmara, Rodrigo Maia (DEM-RJ), favorável ao despacho, afirmou, em coletiva de imprensa, que os gastos para manter sustentar a crise na Saúde e na Economia serão muito elevados, na faixa de bilhões de reais.

O Congresso ainda precisa autorizar que o presidente decrete o estado de calamidade pública. "Com efeito, vivemos sob a égide de pandemia internacional ocasionada pela infecção humana pelo coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19), com impactos que transcendem a saúde pública e afetam a economia como um todo e poderão, de acordo com algumas estimativas, levar a uma queda de até dois por cento no Produto Interno Bruto – PIB mundial em 2020", justifica o despacho.

"O choque adverso inicial nas perspectivas de crescimento do mundo esteve associado à desaceleração da China, que foi profundamente agravada pelo início da epidemia. Por concentrar quase um quinto do PIB mundial e ser destino de parcela substan-



JAIR BOLSONARO PEDIU O RECONHECIMENTO ATÉ 31 DE DEZEMBRO DE 2020

cial das exportações de vários países, aquele país vinha sendo o principal motor da economia mundial nos últimos anos, de modo que a súbita redução em sua taxa de crescimento por si só já implicaria efeitos adversos para os demais países", prossegue o texto.

Embora o presidente da República tenha tratado a pandemia como "histeria", o despacho leva em conta o ocorrido em outros países para justificar a decretação do estado de calamidade pública. "De fato, as medidas necessárias para proteger a população do vírus que desaceleram a taxa de contaminação e evitam o colapso do sistema de saúde, implicam inevitavelmente forte desaceleração também das atividades econômicas. Essas medidas envolvem, por exemplo, reduzir interações sociais, manter trabalhadores em casa e fechar temporariamente estabelecimentos comerciais e industriais. Se, por um lado, são

medidas necessárias para proteger a saúde e a vida das pessoas, por outro lado, as mesmas medidas devem causar grandes perdas de receita e renda para empresas e trabalhadores", afirma.

"O desafio para as autoridades governamentais em todo o mundo, além das evidentes questões de saúde pública, reside em ajudar empresas e pessoas, especialmente aquelas mais vulneráveis à desaceleração do crescimento econômico, a atravessar este momento inicial, garantindo que estejam prontas para a retomada quando o problema sanitário tiver sido superado. Nesse sentido, a maioria dos países vêm anunciando pacotes robustos de estímulo fiscal e monetário, bem como diversas medidas de reforço à rede de proteção social, com vistas a atenuar as várias dimensões da crise que se desenha no curtíssimo prazo", alerta o despacho.

EMPRESTIMOS

Dívidas com bancos podem ser prorrogadas

FERNANDO BRAZÃO/AGÊNCIA BRASIL



CINCO MAIORES BANCOS DO PAÍS ADOTARAM AS MEDIDAS

Clientes pessoas físicas ou micro e pequenas empresas dos cinco maiores bancos do país podem pedir prorrogação, por até 60 dias, dos vencimentos de dívidas. A medida não vale para cheque especial e cartão de crédito. A renegociação de dívidas foi autorizada pelo Conselho Monetário Nacional (CMN), no último dia 16.

O conselho facilitou a renegociação de operações de créditos de empresas e de famílias que possuem boa capacidade financeira e mantêm operações regulares e adimplentes ativas, permitindo ajustes de seus fluxos de caixa. A medida dispensa os bancos de aumentarem o provisionamento (reserva de valor) no caso de repactuação de operações de crédito que sejam realizadas nos próximos seis meses.

De acordo com o Banco Central (BC), estima-se que aproximadamente R\$ 3,2 trilhões de créditos possam se beneficiar dessa medida, "cuja renegociação dependerá, naturalmente, do interesse e da conveniência das partes envolvidas."

Banco do Brasil, Bradesco, Caixa Econômica Federal, Itaú Unibanco e Santander farão prorrogação das dívidas para contratos vigentes em dia e limitados aos valores já utilizados. A medida de estímulo à economia tem o objetivo de amenizar os efeitos negativos do coronavírus no emprego e na renda, informou a (Febraban).

A economista do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), Ione Amorim, ressalta que é preciso ficar atento, ao renegociar, se o banco está propondo uma pausa no contrato, sem cobrança de juros pelo período de suspensão.

Ao fazer o pedido, também é preciso confirmar com o banco se não haverá acúmulo de prestações, passados os 60 dias, com as que estão por vencer. Outra sugestão da economista é verificar se não haverá alteração na pontuação de crédito no cliente, ao solicitar a suspensão do contrato.

PORTARIA

Desobedecer quarentena pode ser crime



PORTARIA AUTORIZA O USO DE FORÇA POLICIAL PARA OBRIGAR PACIENTES COM CORONAVÍRUS A CUMPRIREM ISOLAMENTOS

Os ministros da Justiça, Sérgio Moro, e da Saúde, Luís Henrique Mandetta, editaram uma portaria que autoriza o uso de força policial para obrigar pacientes com coronavírus a cumprirem isolamentos impostos por profissionais de saúde. O texto, publicado no Diário Oficial da União, define ainda os crimes imputados a quem descumprir as determinações e prevê até detenção. A medida se baseia em uma lei aprovada pelo Congresso que permitiu a quarentena de brasileiros trazidos de Wuhan, na China — eles já receberam alta. A norma também tem como base uma portaria do Ministério da Saúde.

De acordo com o texto, os profissionais de saúde poderão "solicitar o auxílio de força policial nos casos de recusa ou desobediência por parte de pessoa" submetida a quarentena ou isolamento. Quem desobedecer poderá assinar termo circunstanciando por ilícito de menor potencial ofensí-

vo. O infrator será levado para casa, a fim de se manter isolado, ou para uma unidade de saúde, a depender do caso. Quem cometer atos mais graves poderá ser preso e deve ficar, de acordo com a portaria, em cela separada dos demais detentos, para evitar espalhar a infecção.

Quem descumprir o isolamento, de acordo com o texto da portaria, pode sofrer "a responsabilização civil, penal ou administrativa" e ser obrigado a ressarcir o Sistema Único de Saúde (SUS). Isso deve ocorrer nos casos em que a desobediência gerar custos ao serviço de saúde, como ampliar as taxas de infecção na região do paciente. A polícia poderá ser utilizada sem necessidade de autorização do Poder Judiciário, já que tem previsão legal. A situação levanta polêmica e vale enquanto durar a pandemia no país, que, de acordo com o Ministério da Saúde, está apenas no começo.

O jurista Thiago Sorrentino, profes-

sor de direito do Estado do Ibmecc Brasília, afirma que, apesar de levantar controvérsias, esse tipo de ato não é incomum em situações de epidemias que ameaçam a sociedade. "Em momentos de crise, a história sugere que o Judiciário tende a confirmar as medidas tomadas pelos poderes Executivo e Legislativo, ainda que de constitucionalidade e de legalidade duvidosas. Essa tolerância não é exclusiva da cúpula do Judiciário brasileiro, pois é uma tendência mundial e de todos os tempos históricos nos quais houve e há a separação de poderes", explicou.

Tempo de detenção

A portaria cita os seguintes artigos do Código Penal para justificar a prisão: o 268, que prevê detenção de um mês a um ano e multa; e o 330, de detenção de 15 dias a seis meses, além de multa. A pena varia de acordo com o nível de descumprimento das determinações.

COMITIVA

General Heleno testa positivo para Coronavírus



O MINISTRO DO GABINETE DE SEGURANÇA AUGUSTO HELENO

O ministro do Gabinete de Segurança Institucional (GSI), general Augusto Heleno, informou ontem (18) que o resultado do seu segundo exame para detectar coronavírus deu positivo. O teste foi realizado pelo Hospital das Forças Armadas, em Brasília e, de acordo com o GSI, será feita uma contraprova pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

"Estou sem febre e não apresento qualquer dos sintomas relacionados ao Covid-19. Estou isolado, em casa, e não atenderei telefonemas", escreveu Heleno em publicação no Twitter.

O ministro do GSI tem 72 anos e, por causa da idade, está dentro do grupo de risco da doença. Os idosos e pacientes de doenças crônicas fazem parte do grupo que mais causa preocupação com a pandemia de Covid-19. A baixa imunidade os deixa mais vulneráveis à ação do coronavírus e a complicações decorrentes dele.

O general integrou a comitiva do presidente Jair Bolsonaro que viajou aos Estados Unidos no início do mês. Bolsonaro, familiares e auxiliares que o acompanharam passaram a ser monitorados depois da confirmação de que o secretário de Comunicação da Presidência, Fábio Wajngarten, foi diagnosticado com o vírus. Ao menos 14 pessoas da comitiva testaram positivo para Covid-19.

Já o exame do ministro da Defesa, também testado pela segunda vez, deu negativo. Assim como o do presidente Jair Bolsonaro.

CORONAVÍRUS

“Bancada” defende fechamento de fronteira

O coordenador da bancada federal do Maranhão, deputado federal Juscelino Filho (DEM), defende que o presidente Jair Bolsonaro decrete quarentena no país

HENRIQUE BOIS

Juscelino Filho (DEM) coordenador da Bancada do Maranhão, aponta as medidas tomadas em países como Itália, França e Espanha onde “Faça o mesmo com no Brasil, inclusive com o fechamento das fronteiras, em razão do rápido avanço da Covid-19”, aponta o parlamentar que também é médico.

Nas redes sociais, o parlamentar maranhense tem propagado suas ideias sobre as medidas que devem ser tomadas pelo presidente.

Segundo o deputado, a situação pode ser bem pior que os dados oficiais apontam. Ele insinua que haja defasagem na notificação dos casos confirmados, pela dificuldade de acesso a exames e demora nos resultados. Juscelino Filho acredita ser necessário e prioritário que se adotem medidas que reduzam a velocidade de transmissão do coronavírus.



SEGUNDO O DEPUTADO, A SITUAÇÃO PODE SER BEM PIOR QUE OS DADOS OFICIAIS

O deputado maranhense foi relator do Projeto de Lei Complementar 232/2019, de autoria da deputada Carmem Zanotto, na Comissão de Seguridade Social da Família da Câmara. O PLP dispõe sobre a transposição e a transferência de saldos financeiros, provenientes de repasses federais, nos Fundos de Saúde dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Na prática, a proposta libera mais recursos para ações contra o Co-

vid-19. Aprovada pela Câmara, a matéria segue agora para o Senado Federal.

Na opinião do deputado, o Congresso Nacional está dando sua contribuição na luta pela saúde da população. Juscelino Filho cita por exemplo a aprovação da Medida Provisória 904/2020 que destina crédito extraordinário para ações contra o Coronavírus.

BASTIDORES

Raimundo Borges
bastidores@oimparcial.com.br



A guerra das panelas

Enquanto o mundo se desespera com o avanço descontrolado do coronavírus, numa guerra sem generais, nem bombas, nem previsão para acabar, no Brasil a batalha é de “panelaços” entre opositores do governo Jair Bolsonaro e seus apoiadores. O “panelaço” de terça-feira pelo país afora provocou arrepios no governo, que mandou ver a resposta ontem à noite, por convocação direta do presidente da República em suas redes sociais.

Ao acusar mais uma vez a imprensa de imparcialidade em relação a seu governo, Bolsonaro reclamou da cobertura da Globo e da Veja online ao barulho das panelas de terça à noite. Ao mesmo tempo ele cobrou igual procedimento no seu “panelaço” de ontem à noite. Enquanto falta um simples álcool gel nas farmácias, a crise do coronavírus ainda reforça a disputa política entre direita e esquerda, bolsonaristas e petistas, com os políticos de centro tentando chamar os poderosos à sensatez, diante da gravidade da guerra invisível.

Bater panelas nas janelas de apartamento tem tanto efeito na crise atual quanto as disputas entre igrejas evangélicas de abrir as portas, descumprindo as regras das autoridades, preferir desafiar o perigo do coronavírus, como coisa demoníaca. É assim no Brasil, maior país da América Latina, que cabe uma Europa dentro. Responde ao maior pânico planetário desde a segunda grande guerra, amassando fundo de panelas com batidas, para mostrar quem tem mais habilidade no manuseio do utensílio doméstico. É autêntica patacoada.

Em São Luís, o prefeito Edivaldo cumpre o seu papel. Baixa um decreto, onde nele coube até lavagem de ônibus, para reduzir o perigo da transmissão do vírus. Os shoppings permanecem em horário reduzido, enquanto muitas pessoas jogam com a esperteza, estocando produtos, que vão faltar a quem não tem dinheiro para entupir os carrinhos do supermercado. Faz-nos lembrar da música, pronúncia, de Raul Seixas: “O Dia em que a terra parou”? 40 anos depois, está acontecendo.

Em uma nova cena patética, principalmente para quem comanda o País em meio a uma pandemia, Jair Bolsonaro concedeu entrevista coletiva de máscara nesta tarde, ao lado de vários ministros – também vestindo máscara – e disse que “todos saberíamos que o vírus chegaria”.

Home office

Deputados federais maranhenses resolveram instituir, esta semana, uma rotina de trabalho home office, a fim de preservar seus funcionários de infecção viral. O trabalho será nos escritórios estaduais, enquanto um assessor se reveza na Câmara.

Lava jato (1)

Para o deputado federal Márcio Jerry (PCdoB), a Lava Jato, que completou seis anos terça-feira, “tornou-se uma operação conspurcada e corrompida por o ex-juiz Sérgio Moro e o procurador Deltan Dallagnol”.

Lava jato (2)

Para Jerry, “a relação promíscua entre o Dallagnol e Moro, revelada em série de reportagens, expuseram os métodos controversos e o viés político pelo qual a força-tarefa enveredou. Havia interesses inconfessáveis em jogo”.

“Todos saberíamos que o vírus chegaria”.

Do presidente Jair Bolsonaro, em entrevista coletiva de máscara, ontem à tarde, ao lado de vários ministros – também usando máscaras.

1 Enquanto age com rapidez sobre os impactos do Covid19 nas atividades da Assembleia Legislativa, o presidente Othelino Neto toca as articulações política. Ele amarrou uma aliança em Pinheiro com o antigo adversário, Luciano Genésio.

2 Othelino e Luciano jantaram na última terça-feira, para uma troca de umas prosas sobre as eleições municipais em Pinheiro, principal município da baixada maranhense. Ficou quase certo que Othelino irá indicar o vice da chapa de Genésio.

3 Ao adotar a experiência da Coreia do Sul, criando um centro de testagem para o coronavírus, o governo do Maranhão mereceu destaque até na Rede Globo. O centro funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, com o numero (98) 3133-6406, para auxiliar.

Mudou tudo

A Assembleia Legislativa do Maranhão e a Câmara Municipal de São Luís adotaram estratégias parecidas sobre o coronavírus. Nas duas Casas ocorreu restrição de pessoas, idosos foram mandados para casa e as sessões obedecem a procedimentos de prevenção por 30 dias.

Lençóis fechados

Todos os parques nacionais, incluindo os Lençóis Maranhenses, terão a visitação suspensa pelo período de uma semana a partir do dia 17. Mas o presidente Jair Bolsonaro teria programado passar a semana santa em Fernando de Noronha (PE), também de quarentena.

Pós pedido de Braide, vacina de H1N1 é antecipada



A SOLICITAÇÃO DO DEPUTADO FOI FEITA APÓS MOÇÃO DE ALERTA PARA UM SURTO EPIDEMIOLÓGICO DE H1N1 NO MARANHÃO

O deputado federal Eduardo Braide anunciou nesta quarta-feira (18), que o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado da Saúde já estão tratando da antecipação para o dia 23 de março da vacina contra H1N1 às crianças do Maranhão.

A solicitação do deputado foi feita após moção de alerta para um surto epidemiológico de H1N1 divulgado pela Sociedade de Puericultura e Pediatria do Estado no início da semana.

“O Ministério da Saúde entrou em contato comigo para falar sobre a possibilidade de antecipar a vacinação contra H1N1 para as nossas crianças. Diante disso, mantive contato pessoalmente com o secretário de Estado da Saúde.

As duas equipes, tanto do Ministério quanto da Secretaria de Estado da Saúde já estão em contato para que, além dos idosos e profissionais de saúde, as crianças sejam vacinadas já

a partir da próxima segunda-feira (23)”, explicou o deputado.

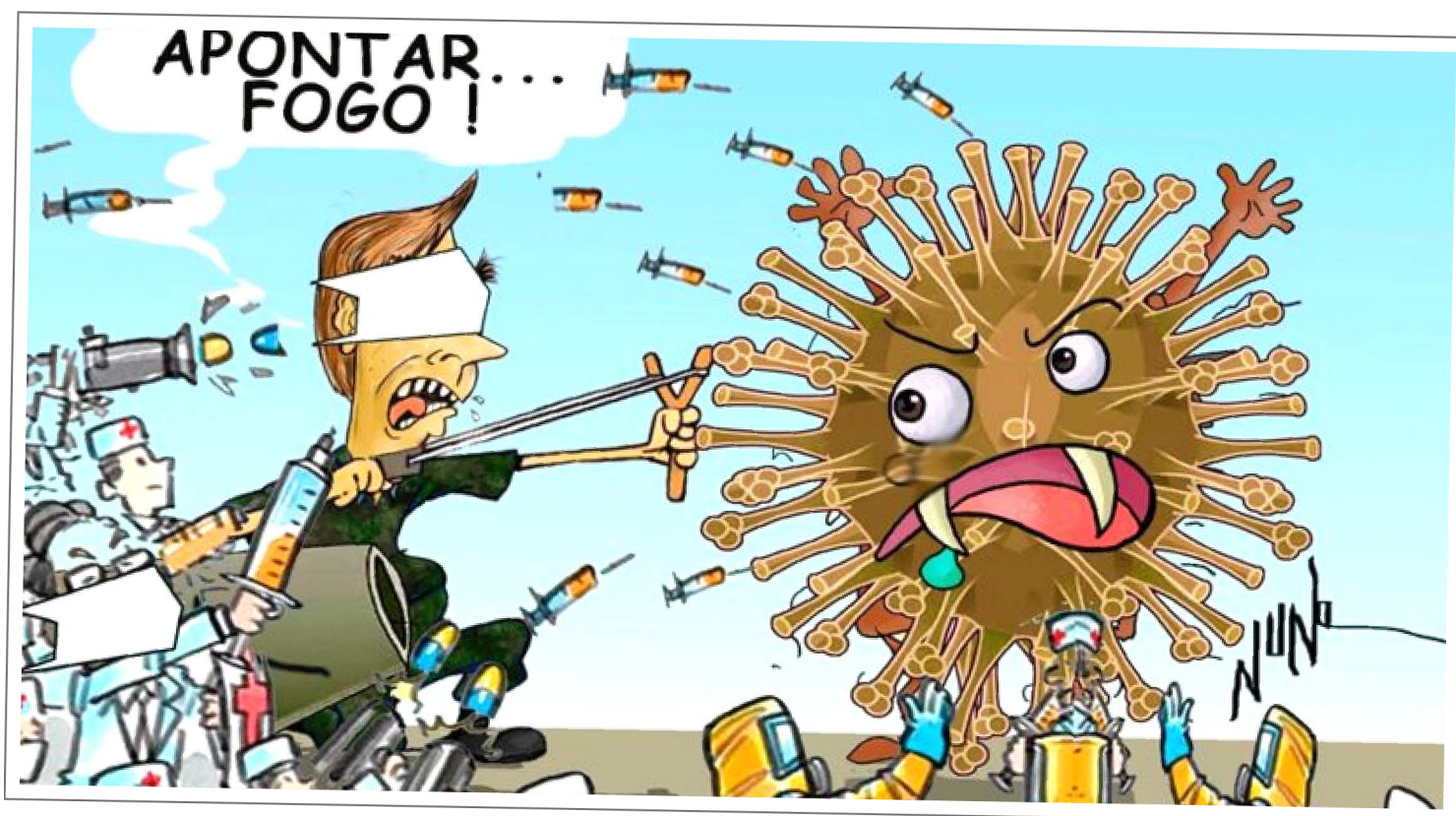
Eduardo Braide protocolou um ofício no Ministério da Saúde na terça-feira (17), logo após a Sociedade de Puericultura e Pediatria do Maranhão divulgar uma moção de alerta para um surto epidemiológico de H1N1 no Maranhão.

“Assim que tomei conhecimento da situação, protocolei o ofício junto ao Ministério da Saúde, afim de garantir essa antecipação na vacina para as crianças, programada somente para o dia 9 de maio.

Todo mundo está preocupado, com razão, com o Coronavírus, mas temos que voltar nossa atenção para o enfrentamento do H1N1 no Maranhão. Vários dos nossos leitos de UTI estão ocupados por idosos e crianças acometidos pela doença.

Por isso, temos certeza de que com a vacina antecipada para a próxima segunda-feira, dia 23 de março, tanto as crianças quanto os nossos idosos e profissionais de saúde (que já estão no grupo prioritário) estarão devidamente protegidos”, avaliou o parlamentar.

São Luís, quinta-feira, 19 de março de 2020



Roberta

AURELIANO COELHO FERREIRA

Juiz de Direito aureliano_coelho@hotmail.com

Roberta tinha oito anos de idade quando viu a mãe ser agredida por seu pai a primeira vez. Atingida com um soco no nariz. Na sua curta vida, nunca tinha visto aquela quantidade de sangue. As agressões se repetiam a cada dia. Frequentes e assustadoras. A mãe recebia silenciosa cada golpe e ofensa. Numa tarde de domingo, no entanto, foi diferente. Rodrigo chegou em casa por volta das 16:00. Estava embriagado, como sempre. “Cadê a comida, Raimunda?” gritava a plenos pulmões, em cada canto da casa. Diante do silêncio, virou-se para a filha. “Roberta, cadê tua mãe? Vá buscar comida, menina.” Ela ficou paralisada. O medo daquele pai violento não permitia que se movesse. Rodrigo se exaltou. Pegou um facão que trazia consigo e apontou para a criança. A única reação de Roberta foi se atirar no chão e chorar. Recebeu o primeiro chute na cabeça, depois o segundo. O terceiro golpe a fez desmaiar. Acordou no hospital. Sentia muita dor de cabeça e sem saber o que havia acontecido.

Recebeu a visita de sua tia Domingas e com ela um abraço afetuoso. Roberta chorava. Eram muitas as dores. Tantas dores. Mais tarde soube que sua mãe havia sido presa e seu pai estava morto. Na época não compreendeu direito o que estava acontecendo. Sabia que sua mãe estava em algum lugar inacessível e que jamais teria o pai em sua companhia. Essa última notícia foi recebida com algum alívio.

Dias depois a mãe retornou para

casa. Chorava e parecia doente. Roberta a abraçava e abraçava. A mãe, no entanto, continuava despedaçada. Roberta não compreendida porquê. No meio da noite ouvia a mãe chorando baixinho e depois as conversas cochichadas entra ela e a tia. “Ninguém me ajudou, Domingas. Pedi tanto. Tanto. Não teve outro remédio. E se me levarem, o que vai ser da minha criança?” Roberta começava a entender que alguma coisa estava errada. Tinha medo de ser abandonada pela mãe. Pensava que tinha feito algo errado. Alguns meses depois que seu pai se foi, quando estava perto de completar seus nove anos de idade e conversava com sua tia para escolher o sabor do seu bolo, receberam a visita de um homem uniformizado. Com ele um papel que informava a necessidade da mãe ir para uma reunião (pelo menos foi o que lhe disseram no dia). Raimunda desabou mais uma vez. Tinha certeza que seria levada pra longe da filha.

No dia marcado, a mãe seguiu para o seu compromisso. A tia foi em sua companhia. Um outro homem, aparentemente amigo, veio buscá-las. Voltaram por volta do almoço. Raimunda estava em seu estado de espírito habitual. A tristeza era uma companheira de longa data. Sua mãe, sua tia Domingas e o homem que as acompanhava desde cedo sentaram-se na sala. “Dona Raimunda, as coisas foram bem. Ninguém viu o que aconteceu, mas era bom pedirmos para o juiz ouvir sua filha.” “Coitada da menina, doutor, apanhou e tava desmaiada, não viu o que aconteceu.” “Mas ela presenciou outras agressões. Pode

dizer para o juiz o que acontecia.”

Raimunda chamou Roberta e disse que ela iria conversar com um juiz, no fórum. “Seja educada e responda tudo o que ele perguntar. Não tenha medo.”

No dia da audiência, a família compareceu ao fórum trazendo a pequena Roberta. Oito anos de idade. Sofrida. Com medo. Pensou, como disse depois a mãe, que iria se encontrar com o pai. “Tenho medo dele”, confessou. Na sala de audiência, viu dois homens sentados na ponta de uma mesa grande. Ao lado deles tinha uma moça, sentada na frente do computador. Tinha visto em filme esse negócio que chamam de juiz. No filme era diferente. Sentou no lugar que pediram. Tremia de frio.

“Roberta, você sabe por que está aqui?” perguntava o juiz. “Sei”, disse a pequena, fingindo coragem. “Queria que você ficasse à vontade e dissesse o que você sabe e o que viu, tá bom? Não se preocupe. Aqui você está num ambiente seguro e ninguém vai lhe fazer mal.” Roberta começou a contar sua história. Falou de cabeça baixa, quase para si. Lembrava bem das agressões que a mãe sofria e do dia que apanhou. Com os olhos cheios d’água disse não entender o que tinha acontecido. “Seu menino, ele me bateu porque não fui buscar a comida? Deveria ter ido, mas eu não consegui.” O choro que veio a seguir representava uma dor difícil de descrever. A mãe a abraçava e, entre as duas, um mar de sentimentos. “Se você fez alguma coisa errada? Não, Roberta. Nem você, nem sua mãe. Quem erra somos nós. Todos os dias.” Até quando?

Coronavírus: o impacto na saúde mental

DR. LEONARD VERA

É médico, formado pela Faculdade de Medicina e Cirurgia de Milão, Itália.

Com os casos de coronavírus (COVID-19) crescendo rapidamente, o clima geral é de medo. É natural esse sentimento, pois como a cura para a doença ainda está sendo pesquisada, o desconforto e insegurança aumentam de forma veloz. Porém, é extremamente necessário manter a calma, para não gerar ansiedade ou crise de pânico, pois se cada um fizer a sua parte, vamos passar por essa crise com as menores consequências possíveis. A Organização Mundial da Saúde (OMS) está instruindo a população em parceria com a mídia, com informações detalhadas e o passo a passo que todos devem fazer para se proteger e não disseminar o vírus. Então, diante deste trabalho alinhado, as pessoas podem seguir as orientações e aproveitar a ocasião (por mais preocupante que seja), de uma forma mais leve, dando ênfase para o lado positivo.

Sugiro aproveitar a quarentena para se redescobrir fazendo coisas novas, descobrindo talentos adormecidos, como cozinhar, costurar e até mesmo resgatar as brincadeiras de infância com os filhos, sobrinhos e netos. Aproveitar o tempo livre para assistir um filme, aprender algo novo ou absorver informações novas.

so e evitar o pânico, pois sobrecarregar sem necessidade os hospitais, acaba prejudicando os atendimentos de emergência. Precisamos entender que o mundo está se adaptando a essa situação e o melhor é agir de forma preventiva.

Mesmo sabendo que os que fazem parte dos grupos que estão mais suscetíveis a pegar o Covid-19 são os idosos e as pessoas com a saúde debilitada, a população como um todo se sente ameaçada e amedrontada. São milhares de informações a todo o momento, sem contar as notícias falsas e tendenciosas que acabam se espalhando. É inevitável surgir um misto de insegurança e uma grande necessidade de autoproteção.

Imagine que em uma escala de valores, a crise de pânico começa com a falta de conhecimento, pois a pessoa vive em um estado de tensão que ela não controla. A partir do momento que essa ansiedade se exacerba entra uma sensação de medo, impotência, desânimo e finalmente a sensação de pânico, onde ela acredita que não tem mais saída, que não tem mais opções.

Precisamos aumentar o nosso nível de tolerância para aguentar a pressão, as cobranças e a agressão que essa situação está provocando na população como um todo.

Para as pessoas que já sofrem de algum problema emocional ou para quem é mais sensível em relação a

terapêuticos que possam contribuir para melhorar o bem-estar e a tranquilidade, a fim de superar esse momento mais tenso. É necessário um cuidado alimentar mais criterioso, priorizando alimentos saudáveis. Também é importante investir na higiene mental, é válido estar atualizado sobre as notícias, mas buscar um equilíbrio para relaxar, como ler um bom livro ou fazer algo que dê prazer.

De uma forma geral, as pessoas são resistentes a tomar medicamentos, com medo da dependência que eles podem causar, mas é importante que entendam que o fármaco, se ministrado de maneira adequada, assim como retirado de forma correta, fará com que os episódios de ansiedade sejam enfrentados com mais equilíbrio pelo paciente e não os causará uma sensação de necessidade.

Reforço que a população não deve ficar com medo de remédios para depressão ou pânico, pois o especialista cuidará do equilíbrio e da dosagem certa para que o remédio cumpra o efeito desejado.

E, para finalizar, intensifico as dicas para aproveitar esse período para fazer coisas prazerosas. Ficar em casa pode ser um bom momento para organizar os armários ou colocar os exercícios em dias, mas também para organizar a mente, passar um tempo com a família e dar aquela respirada que tanto pedimos nos momentos de

O ESTADO MORREU. VIVA O ESTADO!

FRANKLIN DOUGLAS

Professor e doutor em Políticas Públicas. E-mail: franklin.artigos@gmail.com

Nada mais parecido com um estatista do que um neoliberal sob uma pandemia de Coronavírus. Em “História da Riqueza do Homem” (1936), Leo Huberman demonstra como o credo liberal, segundo o qual o desenvolvimento das forças econômicas se deu independente do Estado, não passa de uma grande lorota. Estradas, comunicações, urbanização das cidades e tudo o mais se ergueram a partir do Estado nacional. A “mão invisível do mercado” não resiste a uma crise, seja econômica, seja sanitária.

E, assim, no Brasil e no mundo, o discurso de “a tudo privatizar” vai caindo por terra, país por país onde o neoliberalismo reergueu-se nos fins da segunda década dos anos 2000 – sobretudo diante de uma pandemia como a COVID-19.

No Brasil, é um salve ao SUS (Sistema Único de Saúde) atrás de outro em defesa da pesquisa científica e de nossos hospitais públicos. O discurso da privatização não se sustenta e R\$ 145 bilhões são injetados para salvar a economia da crise trazida pela pandemia que ataca a ricos e pobres.

E, dessa forma, governos liberais, como João Dória (PSDB/SP) ou Ronaldo Caiado (DEN/GO), determinam a paralisação do comércio, intervêm no “livre” mercado e fecham shoppings. É mão forte do Estado tentando salvar ricos e pobres – mais os ricos do que os pobres! – do vírus considerado o inimigo invisível, como se referiu outro liberal, o presidente francês Emmanuel Macron.

Por sinal, partiu do francês a suspensão dos pagamentos das contas de luz, água e gás. Também suspendeu a reforma da Previdência no país. Por sua vez, a Itália iniciou a reestatização dos hospitais. Donald Trump, nos Estados Unidos, retomou a ideia de um cheque cidadão de mil dólares aos americanos pobres.

Com o neoliberalismo nas cordas, é tempo de o povo brasileiro retomar a campanha pela revogação da Emenda 95, que congelou por 20 anos os investimentos em saúde e educação. Ao apresentar o pedido de calamidade pública, o ultraneoliberal Paulo Guedes piscou. É hora de avançar. Não basta deixar o orçamento brasileiro sem amarras só em 2020. É preciso tirar a cangalha que sufoca o Sistema Único de Saúde para enfrentarmos para valer a pandemia global que age forte no local.

Nesse sentido, não há o que tergiversar em terras maranhenses, sob governos comunista (PCdoB) e trabalhista (PDT). Após certa lentidão, a Prefeitura de São Luís, por meio do Decreto nº 58.890/2020, determinou algumas ações necessárias ao enfrentamento CONVID-19. Incorporou 05 medidas de 18 que elenquei na proposta “Um plano de contingência para a CONVID-19 em São Luís”. Parabéns! Ignorou no decreto, contudo, as crianças e os trabalhadores de baixa renda:

1. Não exigiu da CEMAR a suspensão das taxas de luz dos consumidores de baixa renda;
2. Não reivindicou do Governo do Estado aliado a suspensão das contas de água da CAEMA aos mais pobres;
3. Não propôs uma estratégia para distribuição de cestas de alimentação escolar às crianças que estão com as aulas suspensas por 15 dias.

O combate ao Coronavírus exige colocarmos a política de saúde na frente da política eleitoral! É tempo de coragem, agilidade, grandeza e colaboração, de organizações públicas e privadas, a fim de evitar morte de muitos de nossa gente.

Nos anos 1400, surgiu na França a máxima “O rei morreu. Viva o rei!” para afirmar a autocracia monárquica e a continuidade do comando da coroa, elevando um rei imediatamente após a morte do outro.

Pois bem, nos tempos de Coronavírus, em que teses neoliberais naufragam, é tempo de ação do Estado em prol da população, aquela que, pelos seus tributos, lhe sustenta, e, pelos seus votos, dá-lhe legitimidade. Então, se o Estado (liberal) morreu, viva o Estado (social)!

O IMPARCIAL

EMPRESA PACOTILHA SA

Av. dos Holandeses, Edifício TECH OFFICE, N° 6, Sala 916
Ponta D'Areia, São Luís - MA - CEP: 65075-357

Pedro Freire

Diretor-Presidente
pedrofreire@oimparcial.com.br

Raimundo Borges

Diretor de Redação
borges@oimparcial.com.br

Patrícia Freire

Gerente financeira
patriciafreire@oimparcial.com.br

Celio Sergio

Superintendente de Produção
celiosergio@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

REDAÇÃO

(98) 98232-0262

ASSINATURAS

(98) 9144-5645

FINANCEIRO

(98) 9144-5626

COMERCIAL

(98) 99116-1624

REDES SOCIAIS

Whatsapp: (98) 98232-0262

Twitter: @oimparcialonline

Instagram: @oimparcial

www.oimparcial.com.br

São Luís, quinta-feira, 19 de março de 2020

EFEITOS DO CORONAVÍRUS

MEC prorroga listas de espera do Prouni

Ministério mudou o cronograma para que estudantes não sejam prejudicados por conta da pandemia do novo coronavírus. As mudanças foram publicadas no Diário Oficial

LARISSA LIMA

Como medida para minimizar os prejuízos da pandemia do coronavírus, o Ministério da Educação (MEC) prorrogou por tempo indeterminado o período das listas de espera do Programa Universidade para Todos (ProUni) e do Fundo de Financiamento Estudantil (Fies). As mudanças foram publicadas na edição desta quarta-feira, 18, do Diário Oficial da União (DOU).

“O ministério está tomando uma série de medidas e uma delas é a flexibilização dos calendários dos nossos programas. Para não permitir que qualquer estudante seja prejudicado, dado que muitas instituições de ensino estão fechadas, o MEC prorrogou os prazos da lista de espera do Prouni e do Fies”, explicou o coordenador-geral de Programas de Ensino Superior do MEC, Thiago Leitão.

ProUni – A lista de espera é mais uma oportunidade para candidatos que não foram pré-selecionados na primeira e segunda chamadas conseguirem uma bolsa pelo programa. Os estudantes são classificados por curso e turno, seguindo as notas obtidas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2019.

O ProUni é o programa que oferece bolsas integrais e parciais em instituições particulares de educação superior. A oferta de 252.534 bolsas neste ano é recorde para um primeiro semestre. O sistema registrou mais de 1,5 milhão de inscrições.

De acordo com o edital publicado



A OFERTA DE 252.534 BOLSAS NESTE ANO É RECORDE PARA UM PRIMEIRO SEMESTRE

hoje, “os estudantes que manifestaram interesse em participar da lista de espera não têm prazo final para entregar a documentação na instituição. Haverá tempo para que eles entreguem a documentação assim que as atividades acadêmicas retornarem à normalidade”, informou Leitão.

Aqueles que manifestaram interesse em instituição que estiver funcionamento podem entregar a documentação normalmente. O edital também estabelece prazo indeterminado para que as instituições lancem os resultados de aprovação ou reprovação no sistema do ProUni.

Fies – Também foi publicado hoje edital que prorroga a convocação da lista de espera por tempo indeterminado. “Com isso, os estudantes terão prorrogados os prazos de cada etapa para a concretização do financiamento”, afirmou o coordenador-geral.

Os estudantes pré-selecionados na lista de espera do Fies devem complementar seus dados na página do pro-

grama na internet. Os candidatos precisam informar dados bancários, do fiador e do seguro para pagamento da dívida em caso de morte.

As informações prestadas no portal devem ser validadas junto à Comissão Permanente de Supervisão e Acompanhamento (CPSA) da instituição de ensino na qual o candidato fará o curso. Podem ser solicitados mais documentos ou, em caso de tudo estar correto, o candidato recebe o Documento de Regularidade de Inscrição (DRI), que serve para formalizar a contratação do financiamento.

Assim que o DRI for emitido, o candidato tem de ir à agência da Caixa Econômica Federal escolhida na hora da inscrição para formalização do contrato de financiamento.

Para que nenhum estudante seja prejudicado por eventual fechamento da instituição de ensino, ou da agência bancária, o período dessas etapas será prorrogado por tempo indeterminado.

Governo zera Imposto de 50 produtos contra coronavírus

O álcool em gel é um dos produtos que tiveram o imposto de importação zerado pelo Ministério da Economia (foto: Rodrigo Nunes/Esp. CB/D.A Press)

O comitê executivo de gestão da Câmara de Comércio Exterior (Camex), do Ministério da Economia, aprovou a redução da alíquota do Imposto de Importação para 50 produtos médicos e hospitalares necessários ao combate à pandemia causada pelo coronavírus. A medida zera os tributos de produtos que chegavam a até 35%.

Essa é uma das medidas do pacote anunciado pela pasta para facilitar o atendimento à população e minimizar os impactos econômicos da pandemia no Brasil. A lista foi elaborada em coordenação com o Ministério da Saúde e abrange produtos que, em 2019, somaram US\$ 1,3 bilhão em importações.

Entre os produtos com impostos de importação zerados estão: álcool em gel, máscaras, termômetros clínicos, roupas de proteção contra agentes infectantes, óculos de segurança e equipamentos respiradores, dentre outros.

A resolução foi publicada no Diário Oficial da União (DOU) desta quarta-feira (18/3) e tem validade imediata até 30 de setembro de 2020.



Pesquisadores preveem 4,9 mil casos de Covid-19 no Brasil até fim de março

O cálculo se baseou em dados registrados até o último domingo (15) e no cenário de propagação do novo coronavírus em oito países

Em 10 dias, a quantidade de casos confirmados do novo coronavírus (Covid-19) no Brasil pode chegar a 4.970, segundo estimativa feita por pesquisadores do Rio de Janeiro. Isso significaria um aumento de pouco mais de 1.600%, considerando os registros confirmados nessa terça (17), de 291 pessoas infectadas.

O estudo mostra cálculos específicos para São Paulo e Rio de Janeiro. O primeiro concentraria 68% dos casos confirmados no Brasil até o dia 26 de março, totalizando 3.380 registros, segundo previsão.

A pesquisa foi feita pelo Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde (Nois), formado por pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ), do Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), da Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro (SES-RJ) e do Instituto D'Or.

Nota técnica elaborada pelo grupo aponta três cenários: otimista, mediano e pessimista. O cálculo se baseou em dados registrados até o último domingo (15) e no cenário de propagação do novo coronavírus em oito países, onde a epidemia está mais avançada: Irã, Itália, Coreia do Sul, Espanha, França, Alemanha, China e Estados Unidos.

Observando dados de casos confirmados até ontem, o número estimado pelo estudo no país está um pouco acima do real: no cenário otimista, foram previstos 319 casos, no dia 17 de março e, no cenário pessimista, 459. Até a noite dessa terça, entretanto, o Ministério da Saúde havia confirmado 291 casos.

Um dos integrantes do grupo, o infectologista e pesquisador da Fiocruz Fernando Bozza explicou que a previsão é probabilística e que o número oficial depende de dois fatores: que os casos sejam diagnosticados e que sejam notificados.

Para ele, a subnotificação e o subdiagnóstico são problemas que podem afetar a previsão. “Isso é uma responsabilidade de todos os agentes públicos, que os dados sejam reportados corretamente e que todos os casos sejam colocados de forma transparente para que sejam acompanhados por toda a sociedade”.

A pesquisa ressalta a importância de uma reação rápida no Brasil ao comparar a evolução do número de casos confirmados na Itália e Coreia do Sul. O segundo teve uma reação mais rápida, proibindo a entrada de pessoas da província de Hubei, na China, quando havia 16 casos confirmados.

Além disso, o governo coreano começou a emitir recomendações após a confirmação do 104º caso. Essa agilidade pode ter refletido em um crescimento de casos menos acelerado.

COMBATE AO VÍRUS

Ônibus do transporte da capital são higienizados



A PREFEITURA VAI ACOMPANHAR A AÇÃO DE LIMPEZA PARA GARANTIR QUE O TRABALHO SEJA EXECUTADO CORRETAMENTE.

Prefeitura de São Luís inicia fiscalização para garantir higienização do transporte urbano da capital. Reforçando as ações preventivas ao novo coronavírus (Covid-19), contidas no Decreto Municipal Nº 54.890, assinado na terça-feira (17) pelo prefeito Edivaldo Holanda Junior, foi iniciada nesta quarta-feira (18), pelas empresas de transporte urbano da capital, a fiscalização da higienização do transporte urbano. Em São Luís, como todo o Maranhão, não há casos confirmados da doença. As medidas anunciadas são para prevenir os efeitos e não sobrecarregar a rede de saúde municipal, caso venham a ser confirmados casos na capital. A capital maranhense é uma das primeiras cidades, no Brasil, a adotar, preventivamente, a medida.

O decreto municipal recomenda que as empresas que prestam os serviços de transporte urbano mantenham uma rotina diária de limpeza dos veículos nas áreas de contato dos passageiros como barras, portas, janelas etc. A limpeza deve ser feita com água e sabão ou álcool em gel a 70%. Diariamente, 550 mil pessoas utilizam o

transporte coletivo em São Luís.

A higienização fica a cargo de equipes das próprias empresas que operam as linhas de ônibus de São Luís. A Prefeitura vai acompanhar a ação para garantir que o trabalho seja executado corretamente. Este serviço começou a ser feito nesta quarta-feira (18) e ocorrerá em duas etapas.

Diariamente, toda a frota de ônibus do transporte urbano de São Luís já é limpa nas garagens ao fim de cada dia de trabalho. Quando os ônibus começam a operar no início da manhã seguinte todos os veículos saem das garagens limpos. A partir de agora, além da limpeza padrão, os ônibus serão higienizados com álcool em gel a 70% para evitar a proliferação de agentes causadores de doenças.

Neste primeiro dia o trabalho foi feito na própria garagem, mas a partir da semana que vem ele será executado ao longo do dia nos cinco terminais da integração. Todo o trabalho será acompanhado por agentes de Trânsito da Prefeitura de São Luís.

Além da higienização, os profissionais que atuam no Sistema de Transporte Coletivo de São Luís em contato

direto com os usuários, motoristas e cobradores, estão recebendo orientações de higiene e outros procedimentos que contribuam para evitar a contaminação por coronavírus, H1N1 e Influenza.

USUÁRIOS APROVARAM

A medida agradou aos usuários do transporte coletivo, que afirmam que estão tomando medidas para se prevenir. É o caso de Juarez Silva Santos, de 62 anos, servidor público, morador da Rua do Norte, Centro. “Porque previne não só o coronavírus, mas outras doenças como a gripe, o H1N1 que também estão circulando. Fora outras infecções que a gente corre o risco de pegar. A gente faz a viagem mais seguro, se o ônibus estiver limpo”, disse.

Edilson Cordeiro, de 53 anos, pedreiro, morador do Sacavém, também concorda que a medida é importante. “Neste momento de turbulência que o mundo está vivendo, toda medida de prevenção é muito importante. Graças a Deus ainda o coronavírus não chegou a São Luís, por isso, a gente precisa se cuidar para não pegar”, comentou.

PROTEÇÃO

Governo do Maranhão antecipa vacinação contra a influenza para grupo de crianças de 6 meses

A Secretaria de Estado da Saúde (SES) anunciou a antecipação da vacinação contra a Influenza, para o grupo de crianças de 6 meses a 5 anos, 11 meses e vinte nove dias, no estado, logo na primeira fase da campanha, junto com o grupo prioritário de idosos e trabalhadores de saúde. A campanha tem início na próxima segunda-feira (23), nos postos de vacinação.

Em tratativa com o Ministério da Saúde, desde a semana passada, a SES dialogou sobre as aplicações da medida de antecipação da vacinação para o grupo de crianças de 6 meses a menores de 6 anos para esta população considerada mais vulnerável contra a influenza. A meta é vacinar, pelo menos, 90% de cada um dos grupos prioritários contra influenza. No Maranhão, o total de vacinas para todas as fases é de 2.233.200 doses.

A solicitação de antecipação da vacinação foi encaminhada para Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS), do Ministério da Saúde (MS), bem como do envio das doses previstas que corresponde a 686.000 doses a mais, a fim de realizar a imunização. Para o secretário de Estado da Saúde, Carlos Lula, uma das aplicações práticas da medida de antecipação da vacinação para o grupo de crianças de 6 meses a menores de 6 anos é proteger esta população considerada mais vulnerável contra a influenza.

“A medida direciona-se para reduzir as complicações, as internações e a mortalidade, por exemplo, decorrentes de infecções causadas pelo vírus da influenza. Nesse contexto, a SES entendeu que seria oportuno antecipar a vacinação para o grupo de crianças de 6 meses a menores de 6 anos no Maranhão”, destacou o secretário Carlos Lula.

De acordo com o Ministério da Saúde (MS), a infecção pode levar ao agravamento e ao óbito, especialmente nos indivíduos que apresentam fatores ou condições de risco para as complicações da infecção (crianças menores de 5 anos de idade, gestantes, adultos com 60 anos ou mais, portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais).

Sobre as precauções, em caso de doenças febris agudas, moderadas ou graves: recomenda-se adiar a vacinação até a resolução do quadro, com o intuito de não se atribuir à vacina as manifestações da doença.



A vacina da rede pública previne contra três tipos de vírus Influenza, sendo dois do tipo A (H1N1 e H3N2) e um do tipo B.

A Secretaria de Estado da Saúde, por meio do Departamento de Doenças Imunopreveníveis, iniciou esta semana a entrega de 522 mil doses da vacina contra a influenza para as 18 Unidades Regionais de Saúde (URS), bem como os municípios da Região Metropolitana.

Vacinação contra influenza

23 de março (1ª fase)

Idosos (60 anos e mais), trabalhadores da saúde e crianças de 6 meses a menores de 6 anos.

16 de abril (2ª fase)

Professores das escolas públicas e privadas, profissionais das forças de segurança e salvamento e Portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais.

9 de maio (3ª fase)

Gestantes; Puérperas; povos indígenas; adolescentes e jovens de 12 a 21 anos sob medidas socioeducativas; população privada de liberdade; funcionários do sistema prisional e adultos de 55 a 59 anos de idade e pessoas com deficiência

CUIDADOS

Fecomércio divulga orientações aos comerciantes

MATHEUS WERNECK

Com a atual situação de quarentena, os estabelecimentos estão alterando o seu funcionamento e tomando medidas para evitar e prevenir o coronavírus. E uma das principais dúvidas é com relação ao comércio de São Luís.

O jornal O Imparcial resolveu ir até a Rua Grande, principal ponto de movimentação comercial de São Luís, para ver como está o movimento e o que os comerciantes esperam.

Conversamos com a Thaynara Sereno, farmacêutica e gerente da farmácia globo na Rua grande. Segundo ela, a situação atual já era prevista e a procura por álcool em gel, vitamina C, máscaras e antigripais aumentou significativamente.

Esses são os produtos que estão no topo da lista de qualquer cliente. Porém, a falta do álcool em gel e máscaras é um problema constante, afirma ela.

“A gente percebe pelo cliente que vem procurar que ele não está encontrando em nenhuma rede de farmácia.

Eu acredito que seja algo relacionado com a distribuidora, as poucas unidades que recebemos esgotam rapidamente.”

Afirmou a gerente. O jornal investigou e realmente nenhuma farmácia da Rua Grande tinha álcool em gel, todos afirmavam que estavam sem estoque e que não existia uma previsão de chegada.

“Hoje eu recebi um cliente que disse que veio do João Paulo (outro bairro da capital) e não estava achando, ele disse que passou o caminho inteiro parando nas farmácias e nenhuma possuía o produto.”

Declarou Thaynara “Uma das maiores preocupações dos clientes quando se procura por esses itens, considerados essenciais nos dias de hoje, é se o preço vai continuar o mesmo ou vai ter um aumento.”

A gerente afirmou que a Globo mantém o mesmo valor, independente da unidade ou da falta do produto.

Porém, mesmo com esse aumento de procura e circulação das farmácias, não é todo mundo que está se aproveitando das oportunidades.

Conversamos com Rilbert Soeiro, gerente da Loja Globo Calçados, que afirmou que as vendas estão baixas para todos os comerciantes da Rua Grande, com exceção das farmácias, e que deve diminuir ainda mais por razão da quarentena.

Mesmo com essa quarentena, os lojistas devem apelar para promoções e descontos, já que esse é o nosso ganha pão.

Afirmou Rilbert. Em todas as lojas que entramos o procedimento era o mesmo, álcool em gel e um certo afastamento do cliente, instrução recebidas por todos os funcionários. Uma manobra ao coronavírus.

A Fecomercio liberou uma nota explicando as orientações que os lojistas devem saber, principalmente com relação a estoque de produtos. Já que a tendência é diminuir o número de pessoas circulando, comprar muito material não faria sentido.

Confira a nota na íntegra:

Fecomércio: ORIENTAÇÕES PARA COMERCIANTES

A Confederação Nacional do Comércio (CNC) e Fecomercio-MA alertam que os comerciantes devem acompanhar ainda mais de perto a rotatividade dos estoques e o ritmo das vendas.

No cenário de preços mais baixos, mas com possível queda na confiança dos consumidores, deve-se evitar estoques elevados.

A renegociação de prazos com fornecedores é recomendável para melhorar os fluxos de caixa. Além de cortes temporários de despesas consideradas supérfluas, o esforço maior para aproximar os vencimentos de despesas com as receitas também auxiliará no caixa das empresas.

No dia a dia dos estabelecimentos, lojas e empresas, os funcionários e colaboradores devem ser orientados a observarem com atenção o movimento de pessoas, utilizarem álcool em gel após contato e atendimento aos clientes.

Também é importante observar o movimento de consumidores nas lojas e estabelecimentos. Caso necessário, recomenda-se ajustar a jornada de trabalho dos funcionários, pois os custos com a mão de obra também podem ser reduzidos.

PREFEITURA DE BURITICUPU - MA
ATO AVISO DE SUSPENSÃO

TEX AVISO DE SUSPENSÃO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL SRP Nº 001/2020. O Pregoeiro Oficial da Prefeitura Municipal de Buriticupu/MA designado pela Portaria nº 024/2020, no uso das prerrogativas que lhe confere a lei, comunica aos interessados que a licitação referente ao Pregão Presencial 001/2020, objetivando Formação de registro de preços para futura e eventual contratação de empresa a fim de fornecer oxigênio hospitalar para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Saúde do Município de Buriticupu - MA, está SUSPENSA por tempo indeterminado, para que sejam dirimidas dúvidas e questionamentos, levantados pelas licitantes, e terá sua continuação agendada e publicada nos diários oficiais. Após serem realizadas as referidas análises, o Aviso de Licitação e Edital serão republicados com uma nova data para reabertura do certame. Informações pelo E-mail: cplburiticupu2016@gmail.com. Buriticupu/MA.

DAT 03 de Março de 2020
ASS Fabiano de Jesus Barbosa Ferreira
CAR Pregoeiro

ESTADO DO MARANHÃO
MUNICÍPIO DE POÇÃO DE PEDRAS
PODER EXECUTIVO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E RECURSOS HUMANOS

PREGÃO PRESENCIAL Nº. 018/2020

O MUNICÍPIO DE POÇÃO DE PEDRAS, Estado do Maranhão, através da Secretaria Municipal de Administração e Recursos Humanos, torna público que fará licitação na modalidade Pregão Presencial. BASE LEGAL: Lei nº 10.520/2002 e pela Lei nº 8.666/93 e alterações. OBJETO: seleção de empresa especializada na locação de impressoras, multifuncionais e scanner com fornecimento de toner e demais suprimentos necessários para o total funcionamento dos equipamentos (exceto papel) para atender as necessidades da Administração Municipal. ABERTURA: 02 de abril de 2020 às 08:20 horas. O Edital e seus anexos encontram-se à disposição dos interessados na sala da Comissão Permanente de Licitação, na Rua Manoel Máximo, nº 49 – Centro – Poção de Pedras/MA, horário de 08:00 às 12:00 horas. Informações complementares poderão ser obtidas no mesmo endereço e pelo e-mail pmpmacpl@outlook.com ou na página www.pocaodepedras.ma.gov.br. Poção de Pedras (MA), 17 de março de 2020. Rahilda Pinheiro Fernandes. Secretária Municipal de Administração.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TUFILÂNDIA
AVISO DE LICITAÇÃO TOMADA DE PREÇO N.º 04/2020 A Prefeitura Municipal de Tufilândia/MA, CNPJ: 01.612.631.0001-24, torna público para conhecimento dos interessados que realizará licitação na modalidade Tomada de Preço n.º 04/2020, objetivando a Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de construção de muro do cemitério na Sede do município de Tufilândia, nos termos da Lei 8.666/93 e demais alterações, a realizar-se no dia 02/04/2020 às 09:00 horas. LOCAL DE REALIZAÇÃO: do Comércio no 191 Centro Tufilândia MA, onde poderão consultar o edital e seus anexos gratuitamente, em horário comercial das 08:00h às 13:00h ou poderão adquirir mediante recolhimento de taxa no valor de R\$ 100,00 (cem reais). Tufilândia/MA, 13 de março de 2020. EVANDRO SOUSA BARBOSA – Presidente (a) da CPL

ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE COROATÁ
COMISSÃO CENTRAL DE LICITAÇÃO
Praça Dr. José Sarney, 159 – Centro – Coroatá – MA

Aviso de Licitação PREGÃO PRESENCIAL Nº 017/2020. A Prefeitura Municipal de Coroatá/MA, através de seu pregoeiro torna público para conhecimento dos interessados, que fará realizar, sob a égide da lei nº 10.520/02 e subsidiariamente as disposições da lei 8.666/93 e suas alterações posteriores, Licitação na modalidade Pregão na sua forma Presencial, do tipo menor preço por ITEM, para Contratação de Empresa para Prestação de Serviço de Organização e Realização De Evento do Aniversário do Município de Coroatá-MA, Ano 2020, Data da Abertura: dia 01 de Abril de 2020, às 08:00 hs, na Sala de reunião da Comissão Central de Licitação, situada na Praça José Sarney, 159, Centro de Coroatá/ MA, sendo presidida pelo Pregoeiro desta Prefeitura Municipal. O edital e seus anexos encontram-se disponíveis no prédio onde funciona a Comissão Central de Licitação, no horário de 08:00 às 12:00, onde poderão ser consultados gratuitamente ou adquiridos mediante o recolhimento da importância de R\$ 50,00 (cinquenta reais) feito, exclusivamente, através de documento de arrecadação municipal (DAM). Coroatá/MA, 17/03/2020, Francisco Carvalho Brandão, Chefe da Casa Civil.

REPUBLICAÇÃO DE AVISO DE LICITAÇÃO COM EVENTO DE ALTERAÇÃO. PREGÃO PRESENCIAL Nº 004/2020 – PMPN. A Prefeitura Municipal de Paulino Neves (MA), torna público que realizará a licitação na modalidade abaixo discriminada, cujo certame será regido pela Lei Federal nº 10.520/02 e 8.666/93 e suas alterações posteriores, Lei Complementar 123/06 e suas alterações Lei 147/2014 e Lei 155/2016 e nos Decretos Municipais nº 002/2017 e Decreto Municipal nº 010/2017. **PREGÃO PRESENCIAL Nº 004/2020 – PMPN.** **Processo Administrativo: 002 – 01/2020.05 – PMPN.** OBJETO: Registro de Preço para eventual prestação de serviços de Dedetização em todas as áreas (internas e externas), Limpeza de Caixas d'Água e Reservatório e serviços de limpeza e desinfecção de fossas sépticas nos prédios públicos da Prefeitura Municipal de Paulino Neves (MA), de acordo com condições, especificações e quantidades constantes no Termo de Referência. A presente republicação resulta de acolhimento de impugnação. **DA SESSÃO DE ABERTURA:** A entrega e abertura dos envelopes será realizada no dia 01 de abril de 2020, às 09h:00min, na sala de Sessões da Comissão Permanente de Licitação e Pregão localizada à Rua Travessa da Ponte, 86, Centro – Paulino Neves (MA) – CEP: 65.585-000. **OBTENÇÃO DO EDITAL:** na sede da CPLP localizada à Rua Travessa da Ponte, 86, Centro – Paulino Neves (MA) – CEP: 65.585-000. **HORÁRIO DE ATENDIMENTO:** segunda à sexta-feira, de 8 às 12 horas, onde poderá ser consultado gratuitamente ou obtido mediante o recolhimento da importância de R\$ 20,00 (vinte reais), através de Documento de Arrecadação Municipal (DAM) ou nos endereços eletrônicos: www.tce.ma.gov.br; www.paulinoneves.ma.gov.br ou pelo e-mail: cplp.pmdpaulinoneves@gmail.com Paulino Neves (MA), 19 de março de 2020. **ADRIANA DE PAIVA LIMA, Pregoeira da Prefeitura Municipal de Paulino Neves (MA).**

MEGALHOES
EDITAL DE LEILÃO PRESENCIAL E ON-LINE Fernando José Cerello Gonçalves Pereira, Leiloeiro Oficial inscrito na JUCESP sob nº 844, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizado pelo Banco Bradesco S.A., inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, promoverá a venda em Leilão (1º ou 2º) do imóvel abaixo descrito, nas datas, hora e local infratados, na forma da Lei 9.514/97. Local da realização dos leilões presenciais e on-line: Alameda Santos, 787, 13º andar, Cj. 132, Jardim Paulista, São Paulo-SP e "online" através do site do Leiloeiro Oficial: www.megalhoes.com.br. **Localização do imóvel:** Barra do Corda-MA, Br. Altamira, Av. Reginaldo Gomes de Souza, nº 240. RESIDENCIAL/COMERCIAL. Áreas totais: terr. 100,00m² e constr. 200,00m². Matr. 19.509 do 1º RI Local. Obs.: O Vendedor teve o conhecimento da existência da Ação Revisional de Contrato de Financiamento de Imóvel c/c Consignação em Pagamento de Parcelas Incontroversas em Juízo em trâmite perante a 2ª Vara Cível da Comarca de Barra do Corda/MA, processo nº 0809742-18.2019.8.10.0027, informando ainda não ter sido citado. O Vendedor responde pelo resultado da ação, de acordo com os critérios e limites estabelecidos nas Condições de Venda dos imóveis constantes do edital. Ocupado (AF). **1º Leilão:** 03/04/2020, às 15:00hs. Lance mínimo: R\$ 332.452,52 **2º Leilão:** 08/04/2020, às 15:00hs. Lance mínimo: R\$ 267.344,66 **Condição de pagamento:** à vista, mais comissão de 5% ao Leiloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leiloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fidejuciarante será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017. Os interessados devem consultar as condições de pagamento e venda dos imóveis disponíveis nos sites: www.bradesco.com.br e www.megalhoes.com.br Para mais informações - tel.: (11) 3149-4600 Fernando José Cerello Gonçalves Pereira - Leiloeiro Oficial JUCESP nº 844

Prefeitura Municipal de Buriticupu
CNPJ: 01.612.525/0001-40
Rua São Raimundo, 01 – Centro.
CEP: 65.393-000

AVISO DE RESULTADO DE LICITAÇÃO TOMADA DE PREÇOS Nº 002/2020. A Prefeitura Municipal de Buriticupu - MA, através do Presidente da Comissão Permanente de licitação, nomeado pela Portaria nº 025/2020 de 06 de fevereiro de 2020, torna público o resultado da Licitação, Tomada de Preços nº 002/2020 tendo por objeto: Contratação de empresa especializada para execução do plano de mobilização social do centro de artes e esportes unificados do município de Buriticupu/MA, feita no critério Menor preço global, sagrando-se vencedora a Empresa Pluma Comercial Eireli – ME, inscrita no CNPJ nº 18.686.130/0001-95 com o valor de R\$ 21.950,00. (Vinte e um mil e novecentos e cinquenta reais), estando de acordo com a Lei nº. 8.666/93. Buriticupu/MA, 12 de março de 2020. Fabiano de Jesus Barbosa Ferreira. Presidente / CPL.

ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE PRESIDENTE JUSCELINO
CNPJ Nº 06.003.891/0001-16

TOMADA DE PREÇOS TP-004-2020. A Prefeitura Municipal de Presidente Juscelino- Ma, através de sua Comissão Permanente de Licitações, torna público que realizará o processo licitatório, cujo Objeto é a contratação de empresa para execução dos serviços de implantação de abastecimento de água, em apoio às atividades da Prefeitura Municipal de Presidente Juscelino-Ma, Modalidade: Tomada de Preços (art. 22 § 2º da Lei 8.666/93) e suas alterações. Edital: à disposição dos interessados de segunda a sexta, de 08h00 às 12h00, pelo custo de R\$ 50,00 - Através de DAM (documento de Arrecadação Municipal). Endereço: Prefeitura Municipal de Presidente Juscelino-Maranhão, localizada na Rua Constantino Georgiano Rabelo, s/n- Centro - CEP: 65.140-000 – Presidente Juscelino- Ma. Data para apresentação e abertura da documentação e das Propostas: 03-04-2020, às 9h00. 18 de março de 2020 José Magno dos Santos Teixeira - Prefeito Municipal

Justiça do Trabalho

De hoje até 3 de abril, as audiências nas varas do Trabalho e sessões do Tribunal Pleno estão suspensas na Justiça do Trabalho do Maranhão como parte das medidas de prevenção ao contágio pelo Novo Coronavírus (Covid-19). Também ficam suspensos os prazos processuais do período de 11/03/2020 a 18/03/2020, em razão da indisponibilidade parcial do Sistema PJe. O atendimento ao público também está suspenso.



Sem excesso

O Ministério da Saúde adverte: “não há nenhum medicamento, substância, vitamina, alimento específico milagroso ou vacina que possa prevenir o novo coronavírus”. A medicina atua com base em evidências científicas e todo excesso faz mal. O consumo exagerado de qualquer substância é prejudicial à saúde. No caso da vitamina C, ela pode provocar cálculos renais e distúrbios gastrointestinais, segundo os especialistas.

O Grupo Potiguar acaba de ganhar uma importante premiação de concho nacional. Foi o troféu “Destaque Expo Revestir da Revista Anamaco 2020”; que destaca e premia os maiores revendedores de revestimentos cerâmicos e louças do país. Mais uma vez o Grupo Potiguar foi o grande vencedor do Maranhão e um dos destaques da Região Nordeste. A premiação analisa questões como exposição dos produtos, a qualidade do atendimento ao consumidor e a parceria com a indústria. O Gerente de Marketing do Grupo Potiguar Adriano Pestana recebeu o prêmio em São Paulo, representando todos os clientes e colaboradores do Grupo, que são os grandes responsáveis por essa conquista.



Centro de Testagem

O Governo do Estado divulgou ontem algumas recomendações para quem deseja procurar o Centro de Testagem para Coronavírus, pioneiro no país, que passou a funcionar desde segunda-feira, 16, na Policlínica Diamante. Nas recomendações, enfatiza que só deve procurar o teste quem nos últimos 14 dias, retornou de viagem de área com coronavírus confirmado e tem sintomas de resfriado, coriza, tosse com ou sem febre. É preciso apresentar comprovante de viagem.

Consumidor e Covid-19

Ante a pandemia do Covid-19, a 10ª Promotoria de Justiça de Defesa do Consumidor de São Luís e o Procon-MA, tomaram algumas deliberações. Alertam que as empresas que atuam nas áreas de lazer, entretenimento, desportos e eventos, por exemplo, deverão observar o decreto estadual nº 35.660/2020, suspendendo eventos de qualquer natureza com previsão de grande público. Para os eventos que já tinham ingressos vendidos, é recomendado o reembolso integral dos consumidores ou a garantia de validade do ingresso para evento futuro.



Em nota divulgada ontem, o presidente da CDL SLZ Fábio Ribeiro, assegurou que a entidade está tomando todas as medidas preventivas para o enfrentamento do novo coronavírus na capital maranhense. Segundo ele, as medidas devem ser adotadas pelos lojistas de forma urgente e compartilhadas com todos os colaboradores, agindo com prudência e responsabilidade para o setor não parar.

Pra curtir

Na SAN Boate (de Salvador-BA), terá balada sim, neste sábado, 21, mas transmitida ao vivo do Instagram @sanboate com um long set do DJ Diego Baez.

O objetivo é estimular o público, que não terá acesso à casa, a curtir a noite de casa, em segurança e longe dos riscos do Covid-19.

“Em qualquer momento, triste ou feliz, a música nos conecta e é capaz de nos trazer alegria”, destaca Pedro Sarkis, um dos sócios da casa, que pertence ao Grupo San Sebastian.

A Associação Internacional de Transporte Aéreo (Iata, na sigla em inglês) e seus membros acreditam na força do transporte aéreo de carga no combate ao novo coronavírus (Covid-19).

Em nota, a entidade indicou que continuará apoiando governos no fornecimento de produtos necessários durante a pandemia, que inclui medicamentos, equipamentos médicos, suprimentos, alimentos e produtos comprados online.

Os voos comerciais continuam sendo cancelados para o Brasil e exterior por precaução ao Covid-19.

CONTRA CRISE

Trabalhadores informais receberão auxílio de R\$ 200

O repasse será liberado nos próximos três meses através de medida que será assinada ainda hoje por Jair Bolsonaro

O governo federal vai liberar R\$ 15 bilhões em benefícios de até R\$ 200 para os trabalhadores informais e autônomos que perderam parte da sua renda devido à desaceleração econômica causada pela pandemia do coronavírus.

O repasse será liberado nos próximos três meses através de uma medida que será assinada ainda nesta quarta-feira (18) pelo presidente Jair Bolsonaro.

“Fizemos hoje os cálculos. O presidente vai assinar essa medida hoje. Vamos lançar uma camada de proteção aos autônomos”, anunciou o ministro da Economia, Paulo Guedes, em coletiva de imprensa sobre as medidas de combate ao coronavírus, realizada no Palácio do Planalto, na tarde desta quarta-feira.

Guedes lembrou que 138 milhões de brasileiros trabalham na informalidade hoje em dia. Segundo o ministro, são brasileiros que estão vendendo cocada nas ruas, flanelinhas e autônomos.

“Pessoas que estão desassistidas. Não estão no Cadastro Único, não estão no Bolsa Família, não recebem BPC. Uma turma valente que está sobrevivendo sem ajuda do estado e agora precisa de recurso”, afirmou Guedes, lembrando que essas atividades informais devem sofrer uma queda abrupta neste momento de contenção do Covid-19, já que as pessoas estão sendo



“Vamos lançar uma camada de proteção aos autônomos”, anunciou o ministro da Economia, Paulo Guedes

orientadas a ficarem o maior tempo possível em casa.

O valor anunciado para este auxílio, porém, ficou abaixo da média dos benefícios do Bolsa Família, que era vista como uma base de cálculo para o “voucher” dos trabalhadores informais.

Segundo Guedes, o valor deve ficar em até R\$ 200 por trabalhador. “São duas cestas básicas. Então, pelo menos, assegura a manu-

tenção de quem também está sendo vítima do impacto econômico da crise”, afirmou o ministro da Economia, acrescentando que, ao todo, serão distribuídos R\$ 5 bilhões por mês nos próximos três meses. Continua depois da publicidade

O governo ainda não detalhou como esses trabalhadores informais poderão ter acesso a esse benefício. Mas estuda fazer os repasses via Caixa Econômica Federal, INSS e, também, plataformas digitais.

São Luís, quinta-feira, 19 de março de 2020

COVID-19

Sem atividades culturais no Maranhão



PATRÍCIA CUNHA

Com as recomendações do Ministério da Saúde para que as pessoas evitem aglomerações nesse período e o decreto assinado pelo governador do estado reforçando a orientação e tomando outras medidas para o combate e prevenção ao Covid-19, equipamentos e espaços culturais suspenderam suas atividades que eram abertas ao público, até segunda ordem, e produções culturais adiaram seus eventos para um momento mais oportuno.

Está sendo assim em todo o Brasil, e em São Luís não seria diferente. Assim, os equipamentos públicos que são de responsabilidade do governo do estado estão com atividades suspensas temporariamente atendendo ao decreto 35.660, que suspende eventos feitos pelo poder público estadual que impliquem grandes aglomerações de pessoas. É uma medida de prevenção e combate ao coronavírus (Covid-19), que ainda não foi registrado no Maranhão.

A Biblioteca Pública Benedito Leite interrompeu o atendimento ao público por 15 dias, mantendo apenas atividades internas. Atividades e visitas foram suspensas.

Já o Teatro Arthur Azevedo suspendeu espetáculos e shows previstos. As pautas de fotos foram mantidas e as aulas dos cursos do Núcleo Arte Educação (NAE) foram adiadas. Quanto às visitas, o Teatro Arthur Azevedo comunicou que “seguirão critérios relacionados à quantidade de pessoas por vez de visita”.

Estão suspensas também concessões de pautas em todos os teatros administrados pela Secma e apoios para a realização de eventos culturais de qualquer natureza no estado, incluindo aqueles previamente concedidos.

O ator, bailarino e produtor cultural, Erivelto Viana, que estava com a peça teatral *Uma Late a Outra Mía*, da BemDito Produções Artísticas, a ser estreado no TAA, explicou o adiamento. “A peça adiará sua temporada para data a ser definida posteriormente dentro da programação do Teatro Arthur Azevedo. Se você comprou ingresso para o nosso espetáculo, pedimos que guarde seu ingresso com carinho e compareça na nova data que será marcada, assim você ajuda a continuidade do espetáculo. Muito obrigado. Nos reencontraremos em breve. O show tem que continuar!”, disse o artista.

As atividades do projeto *Ocupações Artísticas* também estão suspensas temporariamente. Os eventos *Quarta do Tambor* (Casa do Tambor de Crioula), *Quinta do Reggae* (Praça do Reggae) e o *Por do Sol no Palácio* (em frente ao Palácio dos Leões) também foram suspensos. “Comunicamos a suspensão temporária da Quinta do Reggae prevista para começar nesta quinta, 19. Tal medida é necessária para proteger e garantir a saúde de todos”, informou Ademar Danilo, gestor do Museu do Reggae.

Visitações a espaços públicos

“O Governo do Estado decretou uma série de medidas para enfrentamento ao Coronavírus e estamos tomando as providências necessárias que impactam este setor, determinando que os espaços culturais suspendam a abertura ao público, entre outras providências”, informou o secretário de Cultura, Anderson Lindoso. “A medida visa regular visitação de turistas oriundos de países e estados com casos já confirmados do Covid-19”, complementou o secretário.

Estão suspensas, por 15 dias, atividades e visitas nos museus, aulas na Escola de Música do Estado do Maranhão Lilah Lisboa de Araújo e no Centro de Artes Cênicas do Maranhão – CACEM.

As medidas de prevenção se estendem a todas as Casas de Cultura vinculadas à Secretaria de Estado da Cultura, bem como à Fundação da Memória Republicana Brasileira – FMRB, ficando mantidas as rotinas administrativas da Secma e suas respectivas Casas.

O Centro Cultural Vale também está temporariamente fechado à visitação. Segundo a coordenação da Casa, a situação está sendo monitorada com o objetivo de avaliar a retomada das atividades, com segurança para a população.

Em ato normativo, o Ministério Público do Maranhão, entre outras medidas, suspendeu temporariamente as visitas públicas ao Centro Cultural do Ministério Público, ao Memorial e todos os seus equipamentos, bem como a todas as galerias e espaços de exposição localizados em prédios da Instituição, até ulterior deliberação do Procurador-Geral de Justiça, Luiz Gonzaga Martins Coelho.



Quanto às produções municipais, o Prefeito de São Luís, Edivaldo Holanda, por meio do Decreto Municipal Nº 54.890, também anunciou uma série de medidas, dentre elas, na área cultural, a recomendação para que a população evite frequentar locais fechados de grande ou média aglomeração de pessoas como cinemas, teatros, academias de ginástica, centros esportivos, museus, entre outros. Ficam vedadas ainda as autorizações para realizações de eventos públicos ou privados, incluindo *Feirinha São Luís* e a as edições do programa *Todos Por São Luís*.

Bloquinho do Bel

Quem estava ansioso para a volta de *Bell Marques* vai precisar esperar um pouco mais. As empresas *4Mãos Entretenimento* e *Núcleo 55 Produções Artísticas LTDA.*, enviaram nota comunicando o adiamento do evento *Bloquinho do Bell*, que aconteceria no próximo sábado, dia 21 de março. “Aproveitamos para já informar a nova data de realização do evento que será, dia 30 de maio do corrente ano, informando ainda que todos os ingressos, sejam eles de *Abadás*, *Camisas Vip*, *Camarote Armazém*, ou *Camarote Empresarial*, continuam valendo para a nova data do show. Somos clientes de que no momento essa é a medida mais apropriada a ser tomada, nos juntamos as autoridades e a sociedade como um todo, para que possamos criar uma consciência coletiva para combater a proliferação do vírus, mudar nossos hábitos e atitudes para que possamos abreviar o quanto antes e de maneira efetiva, as consequências desse mal de grande impacto na saúde, na economia e na vida das

pessoas”, disse a produção.

Via Sacra do Anjo da Guarda

Tradicional há quase 4 décadas, a *Via Sacra do Anjo da Guarda* que iria acontecer em abril, foi adiada para os dias 11 e 12 de setembro em comemoração ao aniversário da capital celebrado em 8 de setembro. Produzida e realizada pelo grupo *Grita*, o tema deste ano é “Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara”, que retratará a cegueira social, tema da obra do escritor de José Saramago.

A decisão foi tomada em assembleia com representantes da companhia, atendendo ao decreto do Governo do Estado que determina a suspensão de eventos que tenham uma grande aglomeração de pessoas.

Em média, o espetáculo reúne nos dois dias de apresentação 300 mil pessoas, segundo dados da Polícia Militar.

Pausa no samba, no reggae

Assim como diversos outros projetos, o *Samba de Iaiá* também comunicou o cancelamento de suas próximas edições que acontece sempre aos sábados.



“Vamos suspender provisoriamente o samba obedecendo às recomendações das autoridades e, principalmente, o decreto do governador Flávio Dino. Todos estão sabendo da pandemia do coronavírus, também do risco do H1N1 e o Samba de Iaiá tem a preocupação com nosso povo. Então, o samba vai dar uma paradinha, básica, rápida, para que todo mundo fique mais tranquilo para enfrentar essa pandemia. A gente sabe que é para um bem maior. Vamos sentir muito, vamos sentir a falta de vocês, a cadeia produtiva vai sofrer, mas é importante a gente cumprir as recomendações, cuidar uns dos outros, e se a gente fizer isso, rapidinho essa pandemia vai passar”, informou a produção.

O *Bar do Nelson*, que faz o tradicional *Projeto Reggae Raiz* aos sábados, também suspendeu as atividades. “Nós do Bar do Nelson prezamos pela saúde dos nossos clientes.

Por esse motivo, inicialmente, estaremos com nossos eventos suspensos, seguindo as orientações do Ministério da Saúde e da OMS, em observância ao Decreto do Governo do Estado”, disse a produção.

Café Solidário

A *Casa Acolher* que faria o 3º *Café Solidário* “Mulheres positivas, café com elas” também adiou o evento. “Pedimos que vocês confiem no nosso bom senso, o problema é coletivo. Se não é do grupo de risco, ajude a não espalhar o vírus. Avisaremos a próxima data do nosso *Café Solidário* e agradecemos a todos pela compreensão”, disse Paulo Ribeiro.

CORONAVÍRUS

Concurso IBGE e Censo são adiados

A previsão é que o Censo seja realizado em 2021. Assim, a data de referência será 31 de julho de 2021, com coleta de dados prevista entre 1º de agosto e 31 de outubro de 2021.

Em razão do avanço do novo coronavírus, o concurso do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) 2020, foi adiado. A informação foi divulgada pelo próprio Instituto.

A previsão é que o Censo Demográfico seja realizado em 2021. Assim, a data de referência será o dia 31 de julho de 2021, com coleta de dados prevista entre 1º de agosto e 31 de outubro de 2021. Os editais do certame já ofertavam mais de 208 mil vagas.

Segundo nota divulgada pelo Conselho Diretor do IBGE, os candidatos que já fizeram o pagamento da inscrição serão reembolsados de acordo com orientações que serão publicadas nos próximos dias.

Ainda em nota, o IBGE informou que o orçamento que seria destinado ao Censo será transferido para o Ministério da Saúde para combater o avanço do Coronavírus.

Confira a nota na íntegra:

Em função das orientações do Ministério da Saúde relacionadas ao quadro de emergência de saúde pública causado pelo COVID-19, o IBGE decidiu adiar a realização do Censo Demográfico para 2021.

A decisão leva em consideração a natureza de coleta da pesquisa, domiciliar e predominantemente presencial, com estimativa de visitas de mais de 180 mil recenseadores a cerca de 71 milhões de domicílios em todo o território nacional.

Considera, do mesmo modo, a impossibilidade de realização, em tempo hábil, de toda a cadeia de treinamentos para a operação censitária, cuja primeira etapa se iniciaria em abril de 2020, de forma centralizada, e



LÍCIA RUBINSTEIN/AGÊNCIA IBGE NOTÍCIAS

OS EDITAIS DO CERTAME JÁ OFERTAVAM MAIS DE 208 MIL VAGAS EM TODO O PAÍS

posteriormente replicada em polos regionais e locais até o mês de julho.

Para a realização da operação censitária em 2021, o IBGE estabeleceu formalmente com o Ministério da Saúde o compromisso de realocar o orçamento do Censo 2020 em prol das ações de enfrentamento ao coronavírus, mantidas por aquele Ministério. Em contrapartida, no próximo ano, o Ministério da Saúde realocará orçamento no mesmo montante com vistas a assegurar a realização do Censo pelo IBGE.

De modo a contemplar a data de referência dos últimos Censos realizados no Brasil, o próximo Censo Demográfico terá como data de referência o dia 31 de julho de 2021, com coleta de dados prevista entre 1º de agosto e 31 de outubro de 2021.

O processo seletivo para contratação de recenseadores e supervisores está suspenso. Candidatos que já efetuaram pagamento de inscrição serão reembolsados conforme orientações a serem publicadas nos próximos dias.

Conselho Diretor do IBGE

Outra mudança que foi anunciada nesta terça, 17, é a suspensão da cole-

ta domiciliar presencial da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua). De acordo com o órgão, serão estudadas alternativas para a realização da pesquisa de modo que não envolvam visitas a domicílios.

O certame

O concurso IBGE 2020 estava com inscrições abertas para 208.695 vagas temporárias pelo site do Cebraspe. As vagas eram para os cargos de agentes (nível médio completo) e recenseador (nível fundamental), com taxas de inscrição no valor de R\$35,80 e R\$23,61, respectivamente.

- Agente censitário municipal: 5.462 vagas, nível médio – salário de R\$ 2.100;
- Agente censitário supervisor: 22.676 vagas, nível médio – salário de R\$ 1.700;
- Recenseador: 180.557 vagas, nível fundamental – salário de acordo com a produção.

A jornada de trabalho para o cargo de recenseador é de, no mínimo, 25 horas semanais. Já os agentes deverão atuar 40 horas semanais.

MARANHÃO

SES investiga mais 4 mortes por H1N1

REPRODUÇÃO/INTERNET



PELO MENOS 15 CASOS DA DOENÇA FORAM CONFIRMADOS

A Secretaria Estadual de Saúde (SES) confirmou 15 casos de H1N1 no Maranhão por meio de exames laboratoriais. Dos casos, cinco óbitos foram registrados, mas somente um estava caracterizado de acordo com os critérios do Ministério da Saúde. Os outros outros seguem em investigação.

Novos boletins sobre casos suspeitos e descartados de H1N1 serão divulgados pela secretaria, que acompanha todos os casos.

Além disso, a Secretaria orienta a todos que mantenham hábitos de higiene como a lavagem constante das mãos com água e sabão, uso de álcool em gel, cobrir boca e nariz com o cotovelo ao tossir ou espirrar.

A SES ressalta ainda que pessoas com sinais e sintomas de resfriado devem tratar o quadro em ambiente domiciliar e evitar aglomerações.

Confira a nota enviada pela SES

A Secretaria de Estado da Saúde (SES) informa que, até o momento, 15 casos de H1N1 foram confirmados no Maranhão por meio de exames laboratoriais.

Vale ressaltar que cinco óbitos foram registrados, sendo 01 confirmado por critérios do Ministério da Saúde, os outros 04 seguem em investigação.

Um novo boletim sobre casos suspeitos e descartados de H1N1 será divulgado na tarde desta quarta-feira (19).

Além disso, a Secretaria orienta a todos que mantenham hábitos de higiene como a lavagem constante das mãos com água e sabão, uso de álcool em gel, cobrir boca e nariz com o cotovelo ao tossir ou espirrar.

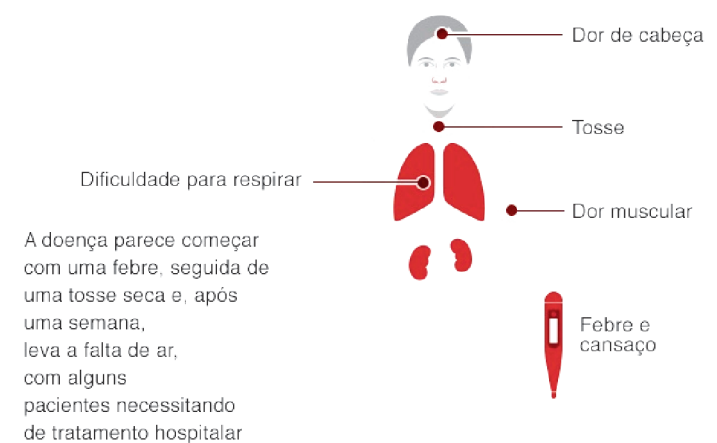
A SES ressalta que pessoas com sinais e sintomas de resfriado devem tratar o quadro em ambiente domiciliar e evitar aglomerações.

SINTOMAS

Como saber se estou com coronavírus?

DIVULGAÇÃO

Sintomas do covid-19



OS SINTOMAS SÃO PARECIDOS COM UM RESFRIADO COMUM

LUCIANA GOMES

Já é conhecido por todo mundo que os sintomas do coronavírus são febre, tosse e dificuldade respiratória.

Algumas pessoas podem não apresentar nenhum sintoma ou apenas apresentar um quadro semelhante ao resfriado. Nos casos mais avançados pode acarretar em pneumonia e insuficiência respiratória. Os três exemplos foram baseados nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), considerando três situações que você deve procurar um médico.

- Febre e sintoma respiratório como tosse, dificuldade para respirar. E se tiver histórico de viagem para área com transmissão a 14 dias anteriores ao surgimento dos sintomas.
- Febre e sintoma respiratório como tosse, dificuldade para respirar. Histórico de contato com casos suspeitos para o coronavírus nos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sintomas.
- Febre e sintoma respiratório como tosse, dificuldade para respirar. Contato com casos confirmados laboratorialmente para coronavírus nos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sintomas.

Secretaria de Estado da Saúde (SES) confirmou que foram notificados 57 casos suspeitos de coronavírus. Desses 57 casos, 32 são acompanhados por equipes do Centro de Informações Estratégicas de Vigilância em Saúde (CIEVS), 20 casos foram descartados por exame laboratorial. Cinco casos foram descartados por não possuir os critérios de definição de casos suspeitos de COVID-19.

SAÚDE

Máscara contra o vírus: quem deve usar?

PT.FREEIMAGES.COM



O USO DA MÁSCARA É MAIS IMPORTANTE PARA AS PESSOAS QUE SÃO PROFISSIONAIS DE SAÚDE E PARA QUEM ESTÁ SINTOMÁTICO

O novo coronavírus passou a ser considerado uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Isso, no entanto, não representa nenhuma diferença em como a doença deverá ser combatida – seja pelos países ou pela população em geral.

Apesar da mudança na denominação da doença, as máscaras de proteção não precisam (e nem devem) ser usadas por toda a população. Em casos específicos, porém, o uso é recomendado pelos especialistas.

O uso da máscara é mais importante para os profissionais de saúde e para quem está sintomático. Não existe uma recomendação, ainda, de uso indiscriminado pela população em locais que podem ter aglomerações, como cinemas e teatros. O que existe é a recomendação ao profissional de saúde, enquanto estiver no período de risco, e pacientes que apresentem sin-

tomias, visto que a máscara é um meio de contenção da contaminação.

Essa é uma recomendação atual e que pode sofrer modificações conforme o avanço da doença no país. No entanto, por enquanto, a melhor atitude é deixar que as máscaras sejam usadas apenas por pessoas que apresentem os sintomas.

Sem máscara, mas protegido

Sem usar a máscara, há quem possa se sentir desprotegido. Não é o caso, conforme explica o especialista, visto que medidas básicas de higiene e etiqueta são suficientes para manter a saúde. Entram na lista:

- Proteger o rosto com o braço/cotovelo na hora do espirro ou da tosse (etiqueta do espirro/ da tosse);
- Lavar as mãos com água e sabão e álcool em gel;
- Evitar levar as mãos ao nariz, boca e

olhos;
• Caso espirre ou tussa nas mãos, lavar as mãos.



CARIOCA

166 atletas da Série A ficam sem contrato

Os times do América, Madureira, Macaé, Americano e Bangu são os clubes com mais atletas no fim do contrato, que encerram no dia 30 de abril deste ano

A paralisação decidida em assembleia em reunião na Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro desafia ainda mais os clubes menores. Habitua-dos a fazer contratos curtos, sempre até o fim dos estaduais, eles têm problemas à vista para resolver.

Levantamento no boletim de registro dos atletas (BIRA) no site da Ferj mostra que 166 atletas da Série A do Rio vão ficar sem contrato até o dia 30 de abril – 22% desses se encerram antes, no fim deste mês de março.

Entre os clubes com mais jogadores em fim de contrato estão: Madureira, com 19 atletas com contrato até 28 de abril, mais dois até 31 de março, Resende (12 até 30 de abril, mais nove até 31 de março), Macaé (20 até 29 de abril), e América, que disputa o grupo Z, para definir rebaixados e classificados em outro torneio da Ferj até a Seletiva do Carioca 2021.



OS CLUBES SE REUNIRAM COM A FEDERAÇÃO CARIOCA, MAS NADA FOI RESOLVIDO

Veja a lista dos 16 clubes da Série A do Rio

- América – 19 atletas com fim de contrato 30 de abril.
- Americano – 12 atletas até 30 de abril. Quatro até 31 de março.
- Bangu – 10 até 30 de abril.
- Boavista – sete até 30 de abril. Onze até 31 de março.
- Botafogo – um contrato se encerra dia 30 de abril.
- Cabofriense – três até 30 de abril.
- Flamengo – não há caso desse tipo.
- Fluminense – não há caso desse ti-

- po.
- Friburguense – oito até 30 de abril.
- Macaé – 20 até 29 de abril.
- Madureira – 19 até 28 de abril. Dois até 31 de março.
- Nova Iguaçu – nove até 5 de abril. Cinco até 30 de março.
- Portuguesa – Dois até 26 de abril. Cinco até 31 de março.
- Resende – 12 até 30 de abril. Nove até 31 de março.
- Vasco – não há casos desse tipo.
- Volta Redonda – sete até 30 de abril. Um até 30 de março.



O grande do Rio não apresentam nenhum jogador com contrato para vencer. Veja a lista completa abaixo.

MOTO CLUB

Papão mantém treinos dos profissionais



O TIME SE REAPRESENTOU NA MANHÃ DE ONTEM PARA DAR CONTINUIDADE AOS TREINAMENTOS

Após uma reunião geral no Moto Club, entre a diretoria e comissão técnica, ficou definida a manutenção das atividades do elenco profissional e a liberação dos atletas de base.

Segundo o supervisor do clube rubro-negro, André Gomes, os treinamentos terão uma “carga reduzida”, visando minimizar o risco de contágio pelo novo coronavírus. “O Moto não para! Vamos ter uma carga reduzida nos treinamentos, algo que foi discutido nessa reunião, em que vamos refazer o planejamento, após a paralisação da competição. Essa decisão de não ficar parado, é justamente para não perdemos o ritmo. [...] A princípio, não tivemos uma conversa com os jogadores, mas ficou marcado para amanhã, em passar essa situação e definir programação com eles”.

Os atletas de base, conforme André Gomes, foram liberados e só retornaram após uma previsão de retorno das competições. Por conta da reunião, os jogadores do Moto sequer treinaram. A reapresentação do elenco aconteceu na manhã de ontem, quarta-feira (18).

Segue a nota oficial sobre a reunião:
“O Moto Club de São Luís informa que

em concordância com as recomendações das autoridades de saúde pública no Brasil e no Maranhão no que tange a ameaça do Covid-19 decidiu após reunião entre diretoria e comissão técnica do clube reduzir suas atividades no futebol profissional, paralisar as categorias de base e limitar o funcionamento da loja oficial do clube das 14:00h às 17:00h.

Até que novas recomendações sejam passadas pela CBF e FMF o futebol profissional realizará treinos 03 vezes por semana em apenas um período. Essas atividades serão fechadas para imprensa e torcida.

Ressaltamos que estamos monitorando o avanço da pandemia do coronavírus e caso haja confirmação de infectados no Estado o clube suspenderá todas as atividades do futebol profissional até que as autoridades de saúde recomendem a liberação da prática do esporte com segurança no Brasil e no Maranhão.

Esperamos que os efeitos dessa pandemia não afetem nossa gente e que possamos atravessar essa crise grave de saúde humanidade com consciência e solidariedade.”

Natanael Jr – Presidente do Moto Club de São Luís.

ESTADUAL

MAC e São José paralisam atividades

DIVULGAÇÃO: MAC



O MAC SUSPENDEU ATIVIDADES DOS PROFISSIONAIS E DA BASE

O Maranhão Atlético Clube decidiu, após reunião com a diretoria e comissão técnica, suspender todos os treinamentos da equipe profissional e das categorias de base por um período inicial de 15 dias.

A medida é de prevenção por causa da pandemia do coronavírus.

A Federação Maranhense de Futebol decidiu na última segunda-feira (16), após reunião com os clubes, que o Campeonato Estadual ficará paralisado por tempo indeterminado.

A decisão da FMF segue medidas tomadas já pela CBF, que suspendeu os campeonatos nacionais, entre eles, a Copa do Brasil e outras federações estaduais.

Nota oficial do clube

Em face da prevenção ao Coronavírus e em respeito à integridade da saúde de atletas e funcionários, o Maranhão Atlético Clube suspenderá parcialmente as atividades do time profissional e totalmente da base, a partir desta quarta-feira (18), por um período inicial de 15 dias.

Peixe Pedra paralisa atividades

Uma reunião entre diretoria e comissão técnica do São José definiu a paralisação das atividades do clube por tempo indeterminado, para minimizar o risco de contágio pelo novo coronavírus. Os atletas serão liberados e retornam para suas respectivas casas. O clube não divulgou nota oficial.

CORONAVIRUS

1º brasileiro com COVID-19 na China



DORI, DE AMARELO, É DIAGNOSTICADO COM CORONAVÍRUS. ELE ESTÁ NA CHINA DESDE 2011

O atacante Dori, revelado na base do Fluminense no final da década de 2000 e com passagem pelo Náutico (em 2012), tornou-se o primeiro atleta de futebol na China a contrair o Covid-19. O Comitê de Saúde de Guangzhou, na China, anunciou que um jogador brasileiro de 30 anos testou positivo para o novo coronavírus, mas sem revelar a identidade do atleta.

A confirmação do caso veio através do empresário do atacante, Carlos Henrique. Segundo o agente, o diagnóstico foi informado na última madrugada, mas o jogador, que está hospitalizado em Guangzhou, apresenta estar em boa condição. Atualmente, ele defende o Meizhou Hakka, da segunda divisão local. “Dori foi diagnosticado nesta madrugada, mas está sendo bem cuidado. Fazendo os exames, sendo bem tratado e com boa alimentação. Agora está sem febre, e agora é esperar o tempo de recuperação”

Procurado, o jogador preferiu não se pronunciar e disse que o momento é para ficar próximo dos familiares e se recuperar o mais rápido possível. A tendência é

de que o atleta fique isolado pelos próximos 14 dias, pelo menos.

Na última terça-feira, a Uefa anunciou que a Eurocopa desse ano será realizada em 2021 por causa da pandemia do novo coronavírus. O mesmo aconteceu com a Copa América.



São Luís, quinta-feira, 19 de março de 2020

Quarentena

Exercícios para
fazer dentro de casa

Com tantas tarefas para cumprir no dia a dia fica quase impossível encontrar um tempinho para se matricular na academia – e frequentá-la, que é o mais difícil – ou começar a praticar um esporte. Mas quanto mais tempo ficamos longe dos exercícios físicos, mais sabemos que ele é essencial para uma vida saudável e também para manter a forma.

Ficar sem praticar atividades físicas é inviável, mas como resolver esse problema se temos rotinas malucas de trabalho, família, casa e etc.? Que tal esquecer a ideia de que é preciso ir até um local para praticar exercícios? Sua casa pode ser o local ideal para substituir a academia.

Fazer repetições de alguns exercícios que não exigem nenhum material muito complicado pode ser uma ótima pedida para se manter saudável ou para perder uns quilinhos. Porém, antes de iniciar qualquer exercício, é preciso tomar alguns cuidados:

1 – É essencial fazer uma avaliação física antes de praticar qualquer atividade, cuidado com a saúde é fundamental.

2 – Faça um aquecimento. Antes de iniciar o treino tenha certeza de fazer o sangue circular para evitar lesões. Você pode fazer isto com qualquer atividade aeróbica por 5 a 10 minutos. Exemplo: pular corda, polichinelos, corrida, etc.

3 – Já que quem malha em casa não tem um professor para auxiliar, é preciso tomar muito cuidado para não se lesionar e praticar exercícios de forma errada. Uma boa dica é procurar vídeos online que expliquem como são feitos os movimentos.

4 – Se você sofre de problemas nos joelhos, costas, pescoço ou de qualquer origem tenha muito cuidado: não pratique exercícios nessas áreas sem supervisão de um profissional.

Depois de estar ciente desses cuidados, agora é só ter disposição para praticar por si mesmo, sem ter o professor te empurrando para os exercícios. Motivação é essencial, lembre-se que você está malhando exclusivamente para o seu bem, então: ânimo!

Barriga – Abdominal deitado

Deite no chão, mãos sob os glúteos, pernas elevadas e unidas. Contraia o abdômen e desça as pernas bem devagar (sem tirar a região lombar do colchonete) até quase encostar no chão e suba devagar até a posição inicial. Para ficar mais intenso, coloque caneleiras nos tornozelos e/ou tire os ombros do chão durante o movimento. De 2 a 3 séries de 10 a 15 vezes, se estiver muito intenso, diminua a quantidade de vezes por série.

Glúteos e pernas – Agachamento

O mais indicado para tornar a região das coxas e ter um bumbum definido é o agachamento, que consiste em agachar com as pernas afastadas e com os pés paralelos formando um ângulo de até 90 graus. Neste exercício, deve-se afastar as pernas, posicionar os braços esticados à frente do corpo e agachar. Faça três séries com 10 repetições cada.

Glúteos e pernas – Agachamento + chute para trás

Comece posicionando os pés paralelamente aos ombros. Em seguida, mantendo a coluna ereta, faça o agachamento. O movimento correto imita a ação de sentar-

se no ar. Para finalizar, estique a perna esquerda como se estivesse dando um chute para trás, enquanto estende os braços para frente. Retorne à posição de agachamento e repita os movimentos com a perna direita. A série total deve ter um minuto de duração. Você pode utilizar uma cadeira como apoio. Faça três séries com 10 repetições cada.

Pernas – Quatro apoios

Para fazer o exercício de quatro apoios você deve apoiar seus joelhos e cotovelos em um colchonete, sendo que os cotovelos devem estar alinhados com os ombros e os joelhos com os quadris. Levante uma das pernas, sem esticá-la, e faça movimentos de subida e descida. Lembrando que a força para levantar a perna deve vir dos quadris, e nunca da coluna, prevenindo lesões. Esse exercício trabalha os músculos posteriores da coxa e glúteos. Faça duas séries com 15 repetições.

Ombros – Levantamento de peso frontal

A elevação frontal enrijece os músculos dos ombros, além de fortalecer os braços. Com um peso de 1 kg (pode ser substituído por um saco de mantimento, como feijão), elevar os braços à frente do corpo até a altura dos ombros. Faça duas séries com 20 repetições.

Costas – Levantamento de peso lateral

Para dar adeus às dobrinhas e ter costas fortes, eleve os braços esticados até que as mãos fiquem bem acima da cabeça, sempre segurando um peso. Em seguida, retorne até a posição de 90 graus. Faça duas séries com 15 repetições cada.

Bíceps – Levantamento de peso

De pé, com os joelhos paralelos e levemente flexionados, segure um saco de mantimentos de cerca de 2 kg em cada mão e mantenha os braços esticados para baixo, colados no corpo e com as palmas das mãos voltadas para frente. Traga os pesinhos em direção ao peito e volte à posição inicial. Lembre-se de manter os cotovelos rente ao corpo. Repita o movimento 15 vezes e então faça o mesmo com o outro braço.

Tríceps – Levantamento de peso sentado

Para dar adeus ao “músculo do tchau” flácido, sente-se em uma cadeira sem encosto, mantendo a postura ereta. Segurando o peso em uma das mãos, erga o braço

em direção ao teto, aproximando o bíceps da orelha. Desça a mão em direção às costas, movimentando apenas o antebraço, e erga novamente. Se precisar, segure o tríceps com a mão que está livre para evitar que o braço saia do lugar. Repita o movimento 15 vezes e então faça o mesmo com o outro braço.

Braço – Flexão

Para fazer este exercício corretamente, seus braços devem estar alinhados com seu peitoral e abertos em uma posição que seus cotovelos dobrem aproximadamente até os 90 graus. Os cotovelos por sua vez devem ser flexionados voltados para fora – os detalhes da posição das mãos e o movimento dos cotovelos são importantes, pois se ambos estiverem fechados a força principal passa para o tríceps, o que dificulta ainda mais o exercício. O exercício começa com uma flexão do cotovelo até que o peitoral chegue a dois dedos do chão e volte à posição inicial com a extensão do braço, mantendo o tronco firme, sem deixar o quadril cair. Faça duas séries com 20 repetições.

Panturrilha – Repetições com degraus

Em um degrau, posicione apenas a pontinha dos pés na superfície e apoie as mãos no corrimão ou na parede para não perder o equilíbrio. Erga o corpo, ficando nas pontas dos pés, e desça o máximo que conseguir, levantando o calcanhar abaixo do nível do degrau. Faça três séries com 10 repetições cada.

Aeróbico – Pular corda

Quem acha que as únicas opções são bicicleta ergométrica ou esteira está enganado, existem outras opções fáceis de fazer em casa. Pular corda além de ser uma atividade aeróbica é ótimo para ganhar coordenação. E assim como um elástico você pode levar para qualquer lugar, não precisa de muito espaço para praticar. Para quem está iniciando, o ideal é pular no máximo 15 minutos em dias alternados. Não se preocupe com velocidade da corda nem em saltar com estilo: o ritmo e a coordenação vêm naturalmente. Preste atenção nos movimentos de braços e pernas, se está realizando o amortecimento corretamente. É importante que o abdômen esteja contraído e os braços firmes.