



ABMV sinaliza ações no combate à Covid-19 em Monte Verde



Equipe ABMV ressalta a importância do isolamento social

O primeiro caso oficial de coronavírus detectado no Brasil foi em 25 de fevereiro, em São Paulo. Tratava-se de um homem de 61 anos que havia viajado para Itália. De lá pra cá, o cotidiano do país mudou, em especial, após decreto de isolamento social emitido pela Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde, para conter a disseminação do vírus e proteger vidas.

Hoje, a Covid-19 já está em todo território nacional. De acordo com especialistas do setor, um vírus comunitário. Uma realidade que deve ser levada extremamente a sério, pois estamos todos vulneráveis.

Com base nas orientações da OMS e do Ministério da Saúde, a ABMV – Associação Beneficente de Monte Verde sinaliza ações no combate à Covid-19 em Monte Verde. De acordo com a gerente administrativa, Valdirene Nogueira, a associação atua em parceria com a prefeitura municipal de Camanducaia e vem seguindo rigorosamente todas medidas determinadas pelas secretarias municipal, estadual e ministério da saúde, além de monitoramentos realizados pela secretaria municipal.



● Confira matéria especial na página 4

● **Editorial - Página 2**
por Soraya Bland

Quarentena:
Momentos de
reflexão



● **Monte Verde - Um Sonho - Página 2**
por Sr Dalton Osterne

**Cuidados com o
clima e o ar**



● **Coluna ACMV - Página 2**
por Paula Bars

**ACMV
disponibiliza dicas
para empresários
lidarem com
Covid-19**



● **Cultura - Página 3**
por Eglydio Coelho

**Como a data da
fundação do
Bixiga se tornou
oficial**



● **Música - Página 3 - Por Renato Coelho**

**Maryákoré: Nova
obra de Consuelo
de Paula
transcende
mundos e épocas**



● **Saúde Mental - Página 3**

**Psicóloga aponta
dicas para ameni-
zar ansiedade,
medo e outros sen-
timentos negativos**



ABMV
**Especialidades
conta com os
seguintes
atendimentos:**

- * Pediatria
- * Cardiologia
- * Geriatria
- * Medicina do Trabalho
- * Oftalmologia
- * Ortopedia
- * Neurologia
- * Fisioterapia
- * Endocrinologia
- * Psiquiatria
- * Nutrólogo
- * Nutricionista
- * Ginecologia e Obstetra
- * Cirurgião Plástico
- * Cirurgião Geral
- * Coleta de Exames Laboratoriais
- * Ultrassom
- * Holter
- * Eletrocardiograma Digital
- * Eletrocardiograma com Laudo
- * Mapeamento Cardíaco

Atendimento:
Av. Sol Nascente, 1157 - Térreo - Monte Verde - MG
Fone: (35) 3438-1595
Preço especial para Associados

Monte Verde-MG tem:
ECOCONTROLE

- * Controle integrado de pragas
- * Desentupimentos de esgoto
- * Biotratamento de esgotos e fossas

www.ecocontrole.com.br

SHOPPING CENTER CELEIRO
31 Anos

- * Malhas de lã
- * Casacos de couro
- * Calçados
- * Moletons
- * Artesanato
- * Decoração
- * Bebidas
- * Chocolates
- * Queijos
- * Doces
- * Lanchonetes
- * Pet Shop
- * Pizzaria
- * Presentes

Av. Monte Verde, 743, Monte Verde - MG / (35) 99189-1632

Home Fibra

Internet Banda Larga

Novo endereço: Av. Monte Verde, 100
Próximo ao Portal
(35) 3438-1095 / (35) 98823-3925
www.homefibra.com.br

FARID

- * Embalagens em geral
- * Produtos para Limpeza
- * Utilidades domésticas
- * Artigos para Festas
- * Papelaria

Rua dos Eucaliptos, 206 - Monte Verde - MG
(35) 98438-8781

Toca dos Coelhoos

- * Aconchego familiar
- * Tranquilidade e natureza
- * Acomodações para famílias e casais

(35) 98885-7250
Av Sol Nascente, 453 - Monte Verde - MG

Marido de Aluguel
Monte Verde e região

- * Elétrica Residencial
- * Hidráulica
- * Pintura
- * Jardinagem em geral

Simão (11) 97329-9894

FARMA

Rua dos Eucaliptos, 08 - Monte Verde - MG
Contato: (35) 3438-1616

Sabores da Villa

- * Café da manhã
- * Pratos executivos
- * Marmitex (a partir de R\$10,00)
- * Congelados
- * Assados
- * Self-service

(35) 3438-2600 / (35) 98449-2967
Av Sol Nascente, 1860 - Monte Verde - MG

SMARTCEL PLACE

QUEBROU?
CELULAR, COMPUTADOR OU TABLET
NÓS CONSERTAMOS!

(35) 99207-2672
Av. Monte Verde, 263 - Monte Verde/MG

Restaurante da Drika
Rua dos Eucaliptos, 142

Cornida Caseira / Cornida Mineira
Feijoadas aos Sábados

(35) 3438-1317 / (35) 98885-0000

Editorial

Quarentena: Momento de reflexão

Devido a um imprevisível vírus, nos deparamos para refletir de forma mais profunda sobre diversas questões de nossas vidas.

Infelizmente existirão muitas perdas, tanto no sentido vital, quanto nas questões políticas e econômicas, perante a Covid-19. Porém, apesar destes infortúnios e das incertezas atuais, devemos nos manter positivos, com esperança no bem e no reequilíbrio planetário, para assim nos focarmos no que realmente importa para nosso futuro.

Para buscarmos uma qualidade de vida dentro do burburinho da pandemia, procuramos ser pessoas mais amáveis, equilibradas e fraternas. Com o “chacoalhão” é inevitável repensarmos nossa vida cotidiana e refletirmos em detalhes que não prestávamos atenção, como um simples “lavar de mãos” até um complexo e sistemático revés mundial. Nos vemos obrigados a prestar mais atenção na nossa saúde física, mental e por que não, espiritual.

Isso significa que, de algum modo, o vírus uniu o mundo, mas também significa que o mundo corre o risco de “espetacularizar” o que está acontecendo. Às vezes, até mesmo os dados e os números parecem visar mais à sensação, ao sensacionalismo do que à informação. Obviamente, há muitos casos de informação equilibrada, ponderada.

O importante destes tempos é não visar a ter audiência, mas sim a dar dignidade a este momento. Ajudar os outros. Esta é uma grande fase em que podemos expressar a nossa capacidade de coesão social. E este tempo deve ser enfrentado com criatividade e generosidade. São muitos os casos de solidariedade digital relacionados à crise que vivemos.

Com a quarentena, nos foi possível dar esta “parada obrigatória” no ritmo frenético do dia a dia robótico e mergulhar nas nossas verdadeiras realidades, que há muito tempo deixamos de lado. Neste sentido, também revemos nossa forma de lidar com o mundo externo, mantendo o isolamento social, para evitamos a proliferação do vírus. Além disso, para evitarmos a baixa da nossa imunidade devemos evitar padrões vibratórios inferiores como a raiva, mágoa, inveja, ciúmes, tristeza, medo, insatisfação, pânico, etc. Sentimentos que não agregam.

Nossa defesa imunológica está em nossa mente. Devemos ter um espírito mais alegre, ver as coisas positivas que nos cercam, enxergar o que é bom na nossa vida, ter sabedoria, ética,



respeito e bom senso para lidar positivamente com as turbulências.

Devemos manter a necessidade de alimentar a esperança para seguir em frente, pois a única certeza que temos é : que “tudo passa”...



Por Soraya Bland
Jornalista e Pedagoga

Monte Verde: um sonho

Cuidados com o clima e o ar

A Terra é um planeta cujo o ecossistema é finito. Ela encontra-se numa posição ideal em relação ao sol para dar plena sustentação à vida, tudo dentro do mais perfeito equilíbrio. Somente o homem poderá rompê-lo e isso ocorre quando uma série de fatores concorrem para isso. O homem está no centro do sistema e é dependente dessa inteiração. O homem primitivo estava perfeitamente encaixado ao esquema vital, já o homem moderno está causando um impacto muito grande no ecossistema terrestre, com grave implicações globais. Não podemos fugir à realidade: o homem necessita explorar a Terra para sua sobrevivência. Assim caminhamos todos nessa direção, só que o sistema está errado, causando graves danos ao sistema. Ocorre, atualmente, em todo o mundo alteração sensível no clima. As várias tragédias provocadas pelas fúrias dos elementos assim o confirmam.

Tem havido uma tendência desde o fim do século passado, de razoável aumento da temperatura terrestre, além de considerável aumento do nível de dióxido de carbono na atmosfera. São necessários cerca de 1.000 anos para a pressão de dióxido de carbono entre em equilíbrio como o vapor de CO2 dos oceanos. Seguramente a temperatura da Terra continuará subindo, levando-se em conta a grande queima de combustíveis fósseis, modificando radicalmente a qualidade do ar que respiramos, afetando por igual árvores e águas. Acrescente-se a isso, a grande quantidade de poeira que as cidades lançam todos os dias na atmosfera, principalmente partículas minúsculas de cimento e asfalto. As cidades chegam a concentrar vinte vezes mais poeira que a zona rural.

Observemos os milhares de aviões à jato, buscando as cidades, com seus rugientes motores despejando enormes quantidades de vapor d'água, riscando os céus com irregulares esteiras de nuvens, que vão se abraçando, formando grandes cirros. As cidades vão perdendo até 30% da luz solar. São inúmeras as situações de riscos criadas pelo homem que concorrem para alterar a qualidade do ar, quando semeiam enormes piras nos campos, formando círculos de fogos que parecem crateras ardentes de vulcões, liberando, em excesso, calor, gases tóxicos. Devasta impiedosamente as matas e rios com grandes madeiras, garimpos clandestinos, mineração a céu aberto. Verdadeiras megalópoles cobrindo e impermeabilizando o solo provocando sensível desequilíbrio sobre o balanço térmico. Usa de maneira indiscriminada agrotóxicos, envenenando as águas, substituindo antes limpos e piscosos rios até mesmo os pequenos córregos, por galerias de esgotos de puro dejetos. E assim vai provocando a perda da camada de ozônio que nos cobre.

Aos poucos áreas consideradas áreas como reserva da Biosfera sofrem agressões constantes, como o desmatamento, queimadas, caça predatória, às vezes com os concursos das autoridades em geral. Há também os assentamentos ou “loteamentos” desordenados e às vezes consentidos, degradando muitas vezes as nascentes, mananciais por “agricultura de escritório”. Sem compromisso com o Meio Ambiente – são agressões permanentes.

Não pretendemos radicalizar, mas esses contraventores do Meio Ambiente deveriam ser tratados como criminosos comuns sob a acusação de “lesa humanidade”.

Devemos ter muito cuidado com “BICHO HOMEM” potencialmente o maior responsável por esse desastre ecológico anunciado, que estima extinção de quase um milhão de espécies animais silvestres e o homem, quem sabe...

Os grandes bens só são sentidos...quando perdidos!!!



Por Dalton Osterne
Escritor e empresário

Associação Comercial de Monte Verde

ACMV disponibiliza dicas para empresários lidarem com Covid-19

A pandemia do coronavírus pegou a todos de surpresa, e muitos estabelecimentos não estavam preparados para este momento de incertezas e apreensão.

Listamos a seguir, informações importantes:

- Reavalie os custos neste momento de queda do faturamento. Mantenha os gastos fundamentais e busque cortar ou reduzir os demais custos.

- Diante da queda do faturamento, será preciso, mais do que nunca, negociar com seus fornecedores melhores prazos para cumprir seus compromissos. Uma boa negociação pode trazer o fôlego que você precisa para manter em dia aqueles gastos e despesas que não podem ser adiados.

- Invista nas ferramentas de venda online, dentre as ferramentas disponíveis no mercado, escolha a que mais se adequa às suas necessidades.

- Crie opções delivery para o público local, esta opção se tornou uma necessidade no momento.

- Faça reuniões entre colaboradores e parceiros de negócios por aplicativos de videoconferência. Lembre-se que o recomendado é o distanciamento social.

- Evite as Fake News, com o objetivo de esclarecer e alertar a população sobre as falsas notícias, que começaram a ser disseminadas sobre o tema, foi disponibilizado um número de WhatsApp para envio de mensagens da população para apuração pelas áreas técnicas do Ministério da Saúde, através deste canal, as perguntas são oficialmente respondidas se são verdade ou mentira. Antes de compartilhar qualquer informação, envie gratuitamente a imagem ou texto e veja se é verdadeiro no número (61) 99289-4640.

- O Governo de Minas disponibiliza canal aberto para assuntos referentes ao coronavírus (Covid-19) através de WhatsApp (31) 98272-0553.



Tenho uma empresa. O que devo fazer?

- Disponibilize locais para lavar as mãos com frequência, dispenser com álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis.
- Amplie a frequência de limpeza de pisos, corrimãos, maçanetas e banheiros com álcool 70% ou solução de água sanitária.
- Incentive a realização de reuniões virtuais, cancele viagens não essenciais e, se possível, faça um rodízio com os funcionários e permita o trabalho remoto (*home office*).
- Adote horários alternativos para entrada dos funcionários e faça escalas de forma que não estejam todos ao mesmo tempo no local.
- Funcionários doentes devem ficar em casa. Facilite a comprovação do atestado, evitando que eles compareçam à empresa.
- Caso necessite de material de orientação para prevenção do vírus, **acesse saude.gov.br/coronavirus**



Expediente
Jornal Voz da Terra
(Desde 1997)
Diretora de Redação / Projeto Gráfico
Soraya Bland (MTB: 43.991)
Diretor Fundador - Egidio Coelho da Silva
CNPJ: 21.899.633/0001-53
Circulação mensal e gratuita

“Os artigos publicados com assinatura dos autores não traduzem necessariamente a opinião do jornal”

Rua dos Eucaliptos, 75 - Monte Verde - Camanducaia - MG
Contatos: (35) 98885-7250 / vozdaterramv@gmail.com
www.facebook.com/vozdaterramonteverde

Green Mountains Hotel

Aqui você vê as mais belas paisagens das montanhas de Monte Verde.
Piscina, restaurante, salão de jogos, lago para pesca.

Estrada de Monte Verde, km 09
Tel.: (35) 3433-5518 / www.greenhotel.com.br

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL DE MONTE VERDE

Seja nosso associado e contribua para o crescimento de Monte Verde!

Contatos: (35) 99211-6694
acmvcontato@gmail.com
www.facebook.com/associacaocomercialmonteverde

Saúde Mental

Psicóloga da Unesp aponta dicas para amenizar ansiedade, medo e outros sentimentos negativos durante a quarentena do combate à Covid-19

Devido a quarentena decretada oficialmente pela OMS (Organização Mundial de Saúde), milhares de pessoas passaram a ter que lidar com diversos sentimentos como ansiedade, angústia, medo, depressão entre outros. Além disso, não se sabe até quando as pessoas devem continuar assim, fato que pode agravar esses sentimentos.

A Covid-19 deve ser levada a sério e necessita deste isolamento social que engloba todo planeta.

Com base nisso, é necessário encontrar uma série de medidas e atividades que possam aliviar o dia a dia para manter a saúde física e mental em ordem.

Mary Yoko Okamoto, psicóloga clínica da Faculdade de Ciências e Letras do campus da Unesp em Assis, aponta dicas para amenizar ansiedade, medo e outros sentimentos negativos durante a quarentena do combate à Covid-19

“Como temos um noticiário vasto a respeito da pandemia, das questões que envolvem a transmissão do vírus, é muito importante um equilíbrio entre estas informações de uma maneira que você esteja ciente delas, porém não ter um excesso de informações que levem ao temor, pânico e medo”, destaca Mary. “Devemos focar na prevenção e cuidados, não de maneira exagerada, entender que este isolamento é uma proteção e um cuidado que devemos proporcionar a todos, assim evitamos estabelecer medos e angustias em crianças, jovens e idosos”.

Na questão do isolamento social, devemos nos manter tranquilos e aproveitar a



tecnologia para interação entre as pessoas. “Referente aos contatos sociais e afetivos, que neste momento ficam distanciados, podem ser mantidos por outros meios, afinal, vivemos um mundo virtual. A comunicação pode ser feita por telefone, mídias sociais, aplicativos, enfim, criar uma forma de interação, sabendo que estamos passando por um momento passageiro”, relata a psicóloga.

Neste sentido podemos criar laços e nos fortalecer, aprender uma nova rotina, reaprender a preservar e melhorar nossos vínculos com as pessoas e também ressaltar os cuidados que devemos ter em nossas vidas.

“Devemos aproveitar este momento de isolamento para fazermos atividades prazerosas no dia a dia, como pegar uma leitura, assistir filmes, seriados, ouvir músicas e até ter momentos sozinho para refletir sobre diversas questões importantes, que na rotina normal, não conseguimos

realizar. Além disso devemos manter algum tipo de rotina nas atividades, para evitar uma desorganização muito grande e não ter aquele sentimento de vazio”.

Desta forma, precisamos adaptar nossas atividades preferidas com as necessárias como exemplo atividades físicas, meditação ou religiosidade, enfim, aproveitar e acrescentar na rotina afazeres não habituais, para nos sentirmos bem fisicamente e espiritualmente.

“Para àquelas pessoas que apresentam dificuldades em lidar com estas questões, que precisam de uma atenção especial na questão de saúde mental, existem diversos profissionais que se colocam à disposição por meio eletrônico, para auxiliá-las da melhor forma possível”, finaliza.

Música

Maryákoré: Nova obra de Consuelo de Paula transcende mundos e épocas



Por Renato Coelho
Jornalista Pós
Graduado em
Música

A música sempre foi e será uma arte agregadora em inúmeras nuances.

Entretenimento, política, crítica, desafiadora, acolhedora, reflexiva e por aí vai. Ainda mais agora em tempos de confinamento e combate ao Covid-19.

Uma arte que transcende mundos e épocas. Assim podemos definir o trabalho mais recente da cantora, musicista e compositora mineira Consuelo de Paula, intitulado Maryákoré.

Calcada num astral indígena, afro e feminino, a obra é bem provocadora e nos faz refletir sobre um respeito ancestral que devemos ter juntos à Terra e seus respectivos povos de origens e atuais.

Tive o prazer de conversar com Consuelo no Podcast Unesp onde ela expôs que esta obra traduz uma arte guerreira e amorosa que se alimenta da força dos ventos, das brisas e das tempestades; com origens entre o dia e a noite, entre a cidade e as matas, entre raios e trovões. Energias de amor e lutas.

O título pode ser interpretado como o próprio nome da autora. Maryá (Maria é o primeiro nome de Consuelo), koré (flecha na língua paresi-haliti, família Aruak), ore (nós em tupi-guarani), yakoré (nome próprio africano).

Criado a partir de voz e violão, o disco foi totalmente dirigido e produzido por Consuelo. “Inicialmente buscava algo bem raiz, uma relação bem intrínseca entre o violão e eu. Conforme fui produzindo vi que era possível inserir uma percussão (Carlinhos Ferreira), depois um piano (Guilherme Ribeiro) para deixar a obra ainda mais elaborada, mas com enfoque na essência que eu buscava no momento”.

Entre as dez canções gravadas no álbum, sinalizarei duas devido ao espaço da coluna. A faixa título Maryákoré: Composição, voz e violão de Consuelo, acompanhada pelos pratos de Carlinhos Ferreira. “Sou a fumaça que sobe na mata na hora mais quente / a fogueira no quintal da minha gente / sou maryákoré, katxerê, marielle da



maré / sou a lua, a luta e os nossos olhos brilhando horizontes / cantaremos aqui, cantaremos do outro lado do mundo”.

E no final Consuelo gera uma outra atmosfera ao qual cita Tom Jobim (deixe o índio vivo) e um ponto de canção domblé.

Chamamento: Uma canção que emociona pela sonoridade, seu teor, sua energia e pela necessidade que estamos passando em nosso país. Consuelo elaborou um arranjo introduzindo os instrumentos um a um como flauta de tubos, violão, piano, rabeca de lata, caxixis, unhas de lhama, triângulo, pandeiro e caixa do divino. Literalmente uma evocação para luta: “Vai chamar meu povo / o pajé, o capoeira / as senhoras, as meninas / seu José e dona clara / tá na hora, vai chamar / sabiá da laranja / nossos filhos, nossa gente”.

Enfim, uma obra que resgata as origens, reflete sobre a atualidade e avista o futuro com inteligência e sensibilidade. Maryákoré transcende mundos e épocas.

História da fundação dos bairros do Bixiga e do Bexiga

Egydio Coelho da Silva

Continuação de edição anterior

PREFÁCIO

*Candido José de Souza Neto

Como a data de fundação se tornou oficial

=continuação=

Finalmente havia encontrado a data correta para oficializar a fundação do nosso Bixiga, bairro central da capital do Estado de São Paulo. Bairro boêmio, gastronômico e cultural com origem na colônia italiana. O bairro precisava e merecia que tivéssemos uma data de sua fundação, comprovada com base na história e isto só foi possível graças ao trabalho do jornalista Egydio Coelho. Sai à luta e consegui sensibilizar os vereadores e a fundação, que aconteceu em 1878, foi oficializada.

Passamos então a comemorá-la no dia primeiro de outubro. Mas o sucesso das festividades fez com que, não só comemorássemos o dia primeiro, mas também que pudessem se estender para o mês inteiro de outubro. =Continua=

Para adquirir o livro: acesse: <https://amzn.to/39LaPyl>

*Candido José de Souza Neto, Candinho Neto, é jornalista profissional, bacharel em direito e Carnavalesco, diretor e fundador do bloco carnavalesco "Banda do Candinho"

Continua na próxima edição



Rádio Monte Verde FM
A rádio da sua Comunidade!!
www.montevertedfm.com.br
Facebook: Monte Verde FM
Rua dos Eucaliptos, 75
(35) 3438-1544

CASA DO QUEIJO DA VILA
*Queijos * Vinhos * Cachaças * Artesanatos *
Rua dos Eucaliptos, 38 - Monte Verde - MG
Contato: (35) 3438-2563 / (35) 98871-8582

Bom di+
BISTRÔ MINEIRO
Av. Monte Verde, 908 - Monte Verde - MG
(35) 3434-1809

Chalés D^o ZENTA
Rua Bem Te Vi, 405 - Centro - Monte Verde
Contatos: (35)3438-1153 / (35) 99912-7485

ABMV sinaliza ações no combate à Covid-19 em Monte Verde

Por: Soraya Bland e Renato Coelho

O primeiro caso oficial de coronavírus detectado no Brasil foi em 25 de fevereiro, em São Paulo. Tratava-se de um homem de 61 anos que havia viajado para Itália. De lá pra cá, o cotidiano do país mudou, em especial, após decreto de isolamento social emitido pela Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde, para conter a disseminação do vírus e proteger vidas.

Hoje, a Covid-19 já está em todo território nacional. De acordo com especialistas do setor, um vírus comunitário. Uma realidade que deve ser levada extremamente a sério, pois estamos todos vulneráveis.

Nesse cenário, inúmeras autoridades providenciam ações dentro das possibilidades para combater um vírus que não escolhe classe social e nem etnia. Tal fato exige medidas drásticas e lúcidas para preservar vidas, como fechamento de escolas, comércios, hotelaria, aglomerações públicas entre outros setores. Ou seja, medidas as quais afetam todas as regiões, sem exceção. Devemos tentar passar por essa crise com união, equilíbrio psicológico, analisando todos os lados, pensando no próximo para minimizarmos os impactos, sem apontar culpados e críticas descabidas, pois estamos no mesmo barco.

Com base nas orientações da OMS e do Ministério da Saúde, a ABMV – Associação Beneficente de Monte Verde sinaliza ações no combate à Covid-19 em Monte Verde. De acordo com a gerente administrativa, Valdirene Nogueira, a associação atua em parceria com a prefeitura municipal de Camanducaia e vem seguindo rigorosamente todas as medidas determinadas pelas secretarias municipal, estadual e ministério da saúde, além de monitoramentos realizados pela secretaria municipal.

“Neste momento é importante somar esforços. Nesse enfrentamento estamos ainda mais, mobilizados e unidos para seguir todos os protocolos a nós enviados, pois todas as informações chegam pela secretaria de saúde de Camanducaia”, explica Valdirene.

Tendo toda equipe de pronto atendimento considerada linha de frente no combate, a ABMV realça os cuidados necessários em todo território nacional. “Sigam corretamente todas as orientações do Ministério da Saúde a respeito do isolamento, uso de álcool em gel para higienização das mãos, evitar aglomerações, sair o menos possível da residência, medidas que evitam a disseminação do vírus entre a população” destaca Valdirene. “Importante higienização dos produtos que adentram nossas casas, limpar com água, sabão, álcool 70%, hipoclorito de sódio, higienização dos banheiros, pois a urina e as fezes também são transmissores. A ABMV também vem orientando que a população que procure atendimento somente nos casos de urgência/emergência. Trocas de receitas, controle de pressão, diabetes e casos sem febre ou dispnéia, procurem atendimento no ESF Monte Verde”.

“Neste momento é importante somar esforços. Nesse enfrentamento estamos ainda mais, mobilizados e unidos para seguir todos os protocolos a nós enviados, pois todas as informações chegam pela secretaria de saúde de Camanducaia”, explica Valdirene.

Desafios complementares

Em meio ao caos, a estação do outono é considerada a estação das gripes e resfriados, o que dificulta mais as análises clínicas e aumenta a demanda de atendimentos. “O fato é um problema para o diagnóstico. Devemos nos preocupar com os sintomas de gravidade da doença cujo o principal seria dificuldade respiratória, febre alta e tosse. Existe uma cartilha do Ministério da Saúde que orienta os principais sintomas. Nós também ressaltamos a importância da vacinação para H1N1 na atual campanha, porque o indivíduo vacinado é uma doença a menos para se preocupar, o que auxilia no diagnóstico”, explica Val.

Já em relação à procura de remédios no Distrito, a farmácia da prefeitura segue em funcionamento normalizado no prédio da ABMV, inclusive as medicações de uso interno do pronto atendimento tiveram seus estoques reforçados.

Estrutura de atendimento a pacientes com sintomas de coronavírus

Para poder atender adequadamente um paciente com sintomas e quadro de coronavírus, hoje o pronto atendimento já conta com equipamentos para atendimento de pacientes que necessitam de suporte ventilatório necessário nos casos graves de Covid-19 que serão encaminhados para as UTI's de referência nas cidades da região, onde serão tratados.

“Vale salientar que os leitos para tratamento dos eventuais casos graves de Covid-19 serão



feitos em locais de referência (Extrema e Pouso Alegre). O que fizemos foi uma manutenção preventiva nos equipamentos da ABMV e Santa Casa de Camanducaia, deixando tudo funcionando e torcendo para não ser preciso usar. Se seguirmos direitinho as orientações do ministério com os cuidados de isolamento e higiene, acredito que juntos vamos vencer a epidemia e não vai faltar leito”.

Doações para adesão de equipamentos

Com enfoque na aquisição de mais ventiladores mecânicos, a equipe da ABMV se deparou com a falta de disponibilidade deste equipamento no mercado, desta forma pensou numa campanha para tentar suprir essa e outras necessidades técnicas.

“As doações devem continuar, pois outros equipamentos são necessários no atendimento no dia a dia em combate a essa pandemia. Por exemplo: bombas infusão, termômetro infravermelho, EPIs (equipamento de proteção individual), teste rápido para

Covid 19 liberado pela Anvisa, que consiste em verificar a IGG/IGM do vírus. Neste teste identifica-se o anticorpo do vírus no nosso sistema. Lembrando que caso positivo será encaminhado para centro de epidemiologia do município para coleta swab Covid-19, método de confirmação específico. A Anvisa liberou de 10 a 14 marcas para compra, que estão variando preço unitário de R\$200 a R\$280 reais. Por isso, todas as doações serão destinadas na aquisição dos itens acima mencionados, que será uma ferramenta importante para o

controle da pandemia”, destaca Valdirene.

Para finalizar, a representante da ABMV realça a necessidade de respeitar as orientações dos profissionais de saúde, os tratamentos e orientações dadas pelos médicos, acompanhar as mídias confiáveis como jornais, Internet e não disseminar fake news. Essa é uma das melhores formas de realizarmos nossa cidadania, cuidando de nós e do próximo.

Interessados em realizar doações, seguem os dados bancários: Associação Beneficente Monte Verde, Banco Bradesco (237), Agência: 1020, C/C: 3435-5, identificando o nome do colaborador.

A equipe do Voz da Terra Monte Verde deseja a todos muita saúde e consciência nesse momento. Juntos podemos enfrentar essa pandemia da melhor forma possível.

Informações:

ABMV- Associação Beneficente Monte Verde - Av. Sol Nascente, 1.157 - Monte Verde. Telefones: (35) 3438- 1682 / (35) 34381595
ESF Monte Verde - Rua da Baixada, s/n – Monte Verde. Telefone: (35) 3438-1689

Como se proteger?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Tabela 4. Sinais e sintomas de gravidade para Síndrome Gripal, Ministério da Saúde, 2020.

SINAIS E SINTOMAS DE GRAVIDADE	
ADULTOS	CRIANÇAS
<p>Déficit no sistema respiratório:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de ar ou dificuldade para respirar; ou • Ronco, retração sub/intercostal severa; ou • Cianose central; ou • Saturação de oximetria de pulso <95% em ar ambiente; ou • Taquipneia (>30 ppm); <p>Déficit no sistema cardiovascular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinais e sintomas de hipotensão (hipotensão arterial com sistólica abaixo de 90 mmHg e/ou diastólica abaixo de 60mmHg); ou • Diminuição do pulso periférico. <p>Sinais e sintomas de alerta adicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piora nas condições clínicas de doenças de base; • Alteração do estado mental, como confusão e letargia; • Persistência ou aumento da febre por mais de 3 dias ou retorno após 48 horas de período afebril. 	<p>Déficit no sistema respiratório:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de ar ou dificuldade para respirar; • Ronco, retração sub/intercostal severa; • Cianose central; • Batimento da asa de nariz; • Movimento paradoxal do abdome; • Bradipneia e ritmo respiratório irregular; • Saturação de oximetria de pulso <95% em ar ambiente; • Taquipneia (Tabela 6). <p>Déficit no sistema cardiovascular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinais e sintomas de hipotensão ou; • Diminuição do pulso periférico. <p>Sinais e Sintomas de alerta adicionais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inapetência para amamentação ou ingestão de líquidos; • Piora nas condições clínicas de doenças de base; • Alteração do estado mental • Confusão e letargia; • Convulsão.