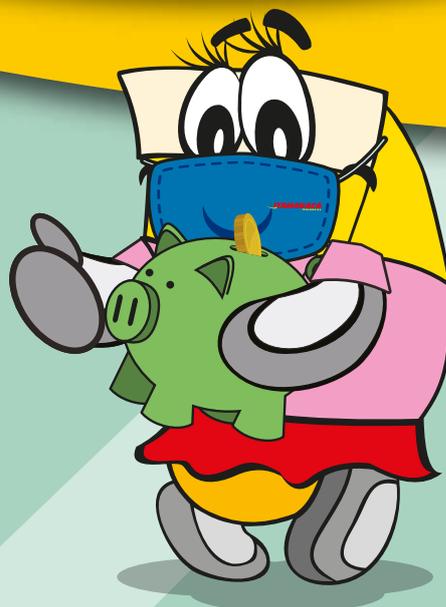


## ECONOMIA DOMÉSTICA EM TEMPO DE CRISE

Sabemos que está sobrando mês no salário da maioria das pessoas, especialmente em tempos de crise econômica no mundo, devido a pandemia do COVID-19.

As famílias precisam fazer verdadeiros malabarismos para conseguir manter o orçamento doméstico dentro do planejado. Confira algumas dicas, que podem lhe ajudar na economia diária.



### ECONOMIA NO SUPERMERCADO

Evite inúmeros deslocamentos até o supermercado, fazendo suas compras ao menos quinzenais. Além de reduzir o custo de combustível e transporte, é mais uma forma de prevenção contra o COVID-19.



### ECONOMIA NA ALIMENTAÇÃO

Aproveite as cascas de legumes e frutas, que podem ser reaproveitadas em tortas, sopas e deliciosas sobremesas.



### ECONOMIA NA CONTA DE LUZ

A dica sempre válida é apagar as luzes sempre que sair de um cômodo da casa. Além disso, prefira lâmpadas frias, que gastam menos. Uma outra medida que pode ser adotada pela família toda é assistir a televisão todos juntos, no mesmo ambiente. Além de economizar, ainda deixa a família mais unida!



### ECONOMIA NA CONTA DE ÁGUA

Sabe aquela água desperdiçada pela lavadora de roupas enquanto ela funciona? Então, essa mesma água pode ser armazenada e reutilizada para a limpeza de garagens, lavagem do banheiro e banho nos pets.



### ECONOMIA NA COMPRA DE GÁS

Pesquise preços com várias distribuidoras de gás. Ao utilizar o forno, coloque vários alimentos que precisam ser assados juntos, assim o forno pode ser usado uma vez só.

A Itamaracá tem como prioridade o cuidado com os funcionários e, por isso, a equipe de RH criou mais um canal para falar com você durante esta pandemia de COVID-19.

Com objetivo de atenuar as tensões do isolamento social, você poderá conversar, desabafar, receber conselhos, acalmar ansiedade e receber informações sem FAKE NEWS.

Faça o seu agendamento no RH, das 10h às 16h ou pelo número 81.98263.7782. Você não está sozinho!



A Itamaracá está com uma nova Médica do Trabalho: Dra. Rosângela Ferreira. Mas vamos deixar que ela mesma se apresente:

*"Sou Rosângela Alves de Lima Ferreira, médica do trabalho há 30 anos, com experiência em várias empresas. Com muita alegria e motivação passo a fazer parte do quadro de colaboradores da Itamaracá Transportes, uma empresa pernambucana com uma brilhante história de sucesso e muito bem avaliada pelos seus vários públicos."*

*A medicina do trabalho apoia a humanização das atividades laborais na empresa e tem como objetivo cuidar da saúde e da qualidade de vida dos trabalhadores.*

*Acredito que juntos, possamos buscar a prevenção das doenças ocupacionais, o controle dos riscos de acidentes e a promoção da saúde e da qualidade de vida de todos que integram a Itamaracá Transportes. Deus nos ajude nesta missão! Saúde para todos!"*

Seja bem-vinda, Rosângela!

## A GENTE CUIDA DE VOCÊ



Na madrugada do dia 24 de abril, foi realizada mais uma ação com foco na prevenção ao Coronavírus, a entrega da Máscara Amiga para os funcionários!

"Usar máscaras de tecido é uma alternativa de grande importância para a população saudável, pois bloqueia duas portas de entrada do coronavírus: a boca e o nariz. É importante ressaltar que a máscara de tecido deve ser lavada após o uso, para evitar transporte de doenças para a sua casa", explica o docente do Colegiado de Medicina da UNIFAP, Prof. Dr. Achilles Eduardo Pontes Campos.

Confira as orientações de uso!



A máscara de tecido é individual, não pode ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.



Coloque e ajuste a máscara pelas alças para cobrir a boca e o nariz direitinho.



Durante o uso evite tocar na máscara, para evitar contaminação.



Antes de retirar sua máscara, lave as mãos com água e sabão e seque-as.



Remova a máscara pegando pelo elástico, laço ou nó da parte traseira. Evite tocar na frente.



Após cada uso lave bem sua máscara com água e sabão.



Para reutilizar sua máscara deve estar seca e passada a ferro quente.



Guarde sua máscara em um saco plástico limpo, mas tenha outro saquinho para colocar a já utilizada.