



## CPV O QUE É O CORONAVIRUS?

É um vírus que causa desde um resfriado comum até graves problemas respiratórios.



## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

- Febre;
- Resfriado e/ou tosse;
- Dificuldade para respirar;
- Dores de cabeça;
- Fraqueza



## COMO OCORRE A TRANSMISSÃO?

- Gotículas de saliva (espirro e/ou tosse);
- Aperto de mão;
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mãos;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

## COMO SE PROTEGER?

- Lave as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo/espirrando;
- Higienize o celular e os brinquedos;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Evite circulação desnecessária;
- Evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos;
- Utilize máscaras ao sair de casa;



Se puder,  
fique em  
casa!



## COMO USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE:

- Não deixar o nariz e a boca expostos;
- Não use máscaras largas para o seu rosto;
- Não tire a máscara e deixe-a no queixo;
- Ao retirar a máscara, remova pelo elástico na lateral;



Lembre-se:  
"A grandeza das ações  
depende unicamente da  
medida do amor com  
que são feitas". São  
João Calábria



- Fontes:  
<http://www.saude.pr.gov.br/>  
<http://www.aen.pr.gov.br/>  
<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Contato: 3250-1277 ou 981719175  
Endereço: Rua Mississippi, 130





Neste momento, sabemos que toda economia é necessária!

Pensando no bem estar das famílias, compartilhamos algumas receitas baratas e super fáceis de fazer, além de algumas dicas ao ir comprar alimentos!



## DICAS DE COMPRA

- Evite desperdício! Compre apenas o necessário! Antes de sair para comprar faça uma lista e a siga fielmente!

- Monte um cardápio semanal de refeições!

- Evite comprar alimentos pré-prontos! Não se engane, você está pagando mais caro do que imagina!

Instituto Pobres Servos da Divina Providência



Centro de Promoção da Infância e da Juventude



## COZINHA ECONÔMICA

### PASTEL DE FEIRA



#### Ingredientes:

- 2 copos de farinha de trigo;
- 1 copo de água;
- 1 pitada de sal

#### Molho:

- A gosto!

**Rendimento:** Aproximadamente 8 pastéis

#### Como fazer:

Misture os 2 copos de farinha com a água e adicione uma pitada de sal. Sove a massa até desgrudar da mão. Se preferir, corte a massa e abra com um rolo, até ficar fina (se necessário, acrescente mais água ou farinha).

Corte a massa no formato desejado e acrescente o molho. Feito isso, é só fritar ou assar no forno!

Obs: Leve para fritar ou assar assim que fechar a massa do pastel.

Instituto Pobres Servos da Divina Providência



Centro de Promoção da Infância e da Juventude

## BOLINHO DE ARROZ

Sobrou arroz? Não coloque fora! Faça bolinhos de arroz que fica uma delícia!

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido;
- 2 ovos;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 pitada e sal;
- Tempero a gosto!

#### Como fazer:

Junte todos os ingredientes numa tigela. Misture bem com uma colher. A mistura deve ficar bem homogênea e desgrudando das mãos. Coloque óleo numa panela e esquente. Enquanto o óleo aquece, faça bolinhas com o auxílio de uma colher e coloque num prato. Quando o óleo estiver bem quente, coloque as bolinhas delicadamente para fritar. Não coloque todas de uma vez, frite em várias etapas. Com a ajuda de uma escumadeira, retire as bolinhas da panela quando elas estiverem douradas e coloque sobre um prato forrado com papel-toalha.

Instituto Pobres Servos da Divina Providência



Centro de Promoção da Infância e da Juventude