

Como passar pela quarentena sem destruir o relacionamento

Casais convivem 24 horas juntos, no máximo nas férias, mas quando precisam manter esse longo período dentro de casa e por tempo indeterminado, o relacionamento pode ficar por fio. Neste momento de quarentena, equilibrar trabalho e a relação familiar pode ser uma tarefa complicada.

Nas últimas semanas em Xi'am, na China, houve um recorde no número de pedidos de divórcio. Segundo o jornal *The Global Times*. As consequências da pandemia de coronavírus, não se limitaram apenas à economia e saúde, e, principalmente, alguns casamentos parecem chegar ao fim de forma acelerada.

A psicóloga Célia Siqueira, percebeu um aumento nas queixas de seus pacientes em relação aos parceiros. "Muitos casais estão se conhecendo melhor agora, passando o dia inteiro juntos, mas para que isso não se torne um obstáculo entre eles, o ideal é que haja muita



Equilibrar trabalho e a relação familiar pode ser uma tarefa difícil nessa época de isolamento

comunicação, atividades em conjunto, organização, divisão das tarefas, respeitar a privacidade do outro e, principalmente valorizar o carinho e os momentos juntos que não tinham antes", diz Célia.

Além do estresse do confinamento, existe as emoções à flor da pele, ansiedade e manias, que

na maioria das vezes, podem tornar o lar em um ambiente conflitante. Segundo Célia, na maioria dos casos neste momento, a terapia é uma ótima opção para ajudar na reconciliação e conhecimento próprio.

Para mais informações, acesse: www.facebook.com/institutoceliasiqueira

Auto & Moto

Dicas para os motoristas de app trabalhar em tempos de quarentena

Em meio à pandemia do novo coronavírus e a indicação de quarentena pela Organização Mundial da Saúde, muitas empresas liberaram seus colaboradores para trabalhar Home Office. Algumas profissões, porém, não conseguem utilizar a tecnologia a seu favor para realizar de casa. Entre elas, os motoristas de aplicativos. Para que não precisem paralisar suas corridas, correndo o risco de diminuir sua renda mensal, ou ficarem muito suscetíveis ao vírus - já que esta tem sido uma modalidade bastante usada pelos brasileiros, para evitar aglomeração -, os motoristas precisam redobrar a atenção, pois trabalham por horas em um espaço fechado e lidam, diretamente com um público rotativo que frequenta locais diversos, como aeroportos e rodoviárias.

Diante deste cenário, JP Galvão, co-fundador da Vai.Car, principal plataforma de compartilhamento de carros no Brasil, listou algumas dicas de como os motoristas de app podem se prevenir durante a corrida. Confira:

1- Disponibilize álcool em gel nos carros: Devido a grande rotatividade de passageiros, JP Galvão recomenda que os motoristas disponibilizem álcool em gel nos carros, tanto para uso pessoal, quanto para os usuários do transporte. Não tenha vergonha de sugerir ao passageiro que utilize o álcool;

2- Lave as mãos: É importante lavar as mãos com água e sabão durante diferentes períodos do dia, o que diminui as chances do vírus prosperar após o contato com uma superfície contaminada, ou com um paciente infectado;



3- Use luvas para dirigir: Além do álcool e da higienização constante da mão, usar luvas é uma ótima dica, já que as mãos estão sempre no volante, maçanetas, câmbio, entre outros. Muitas vezes, a correria do dia a dia pode fazer com que esqueça uma vez de usar o álcool, portanto a luva vai proteger de uma possível distração;

4-Cuidados ao tossir e espirrar: Sempre cubra a boca e espirrar. Nunca com as mãos, que são um dos principais vetores ao contágio. Lenços descartáveis podem ser oferecidos a quem está no banco de trás, desde que sejam devidamente descartados, posteriormente;

5- Deixe as janelas do carro abertas: Ambientes fechados são mais propícios para a circulação de agentes infecciosos como o vírus. É recomendável, portanto, manter a ventilação com os vidros abertos, ou mesmo com o ar-condicionado (o modo de recirculação, ativado no botão com uma setinha giratória, não é recomendado neste caso). Vale ressaltar que é importante manter a manutenção do ar-condicionado: os filtros acumulam sujeira e, se não forem devidamente

higienizados, periodicamente, são locais favoráveis para o desenvolvimento de vírus, fungos e bactérias;

6- Evite contato físico: Durante a corrida, evite manter contato próximo com o passageiro ao início e término das viagens;

7- Higienize partes do veículo: Ao finalizar sua corrida, faça a higienização dentro do veículo, como o volante, câmbio, maçanetas e bancos;

8- Uso de máscara no carro: Especialistas em Saúde pública afirmam que, adquirir uma máscara só é recomendável a quem está infectado com o vírus, ou que se mantém em contato próximo com o paciente, mas se estiver resfriado ou com tosse, utilize a máscara para evitar propagação e confusão de sintomas. Todo cuidado é importante neste momento;

Para finalizar, JP ainda recomenda: "Se, mesmo tomando essas precauções, motorista, parceiro ou passageiro apresentarem sintomas parecidos com o de uma gripe, como: febre, cansaço, tosse seca, dores no corpo ou dor de garganta, procure a unidade de Saúde mais perto".

Informática & Tecnologia

Como usar o AppGuardian

João é pai de Miguel.

João baixa o AppGuardian no celular dele.

Para monitorar Miguel ele precisa conectar o celular de seu filho.

João baixa o AppGuardian Versão Filhos no celular de Miguel e conecta com o seu.

Com o AppGuardian, o aparelho consegue monitorar o aparelho de seu filho pelo celular dele.

Eles também tem um tablet na família que João sincronizou com seu celular para monitorar. Simples assim!

João adiciona rotinas de uso, vê a localização do seu filho no mapa, bloqueia e libera aplicativos e define um tempo de uso por dia.

Conheça 7 empresas que estão contribuindo com serviços, mesmo com a pandemia do coronavírus no Brasil

Com a disseminação do covid-19 no Brasil, muitos empresários estão com dúvidas em relação a produtividade dos funcionários e da saúde dos seus negócios. Mesmo nesse período é possível encontrar no mercado produtos, serviços e soluções que estão contribuindo para que os empreendedores se adaptem com mais facilidade, diante do isolamento social. Startups de tecnologia, marketplace, fintechs e aplicativos de controle parental; conheça algumas das empresas que estão ajudando pessoas e alavancando setores para que não sejam impactados negativamente.

App ajuda pais a monitorar filhos na internet

Neste período de isolamento social, mais de 850 milhões de alunos estão fora da escola no mundo todo. Organizar a rotina dos pais e das crianças em casa, pode ser um desafio, mas a tecnologia pode ajudar. O AppGuardian (<https://www.app-guardian.com.br/>) é um aplicativo que ajuda os pais a entenderem quem são seus filhos na internet. Através de suas funcionalidades é possível limitar o tempo de uso diário, configurar conteúdos específicos que podem ser acessados, bloqueio de jogos, sites e redes sociais e visualizar - por meio de relatório, histórico de navegação e aplicativos instalados e desinstalados. Com a ferramenta é possível incentivar novos hábitos, como: praticar exercícios físicos, ajudar nas tarefas do lar e se alimentar adequadamente.

Ferramenta de gestão em nuvem, ajuda pequenas e médias empresas no e-commerce

O Bling (<https://www.bling.com.br/home>) - startup que oferece sistema de gestão empresarial para PMEs e MEIs, permite que empresários organizem a gestão do seu negócio com segurança, facilidade, agilidade e eficiência. Durante esse período, criou para todos os seus clientes de forma gratuita uma rede de apoio via chat, para realizar atendimento e esclarecer dúvidas.

Além disso, o Bling oferece diversos serviços que possibilitam ao empreendedor ter controle total sobre as vendas, finanças, estoque, produtos, clientes, pedidos, comissões de vendedores.

Grupo FCamara auxilia empresas a manter produtividade no Home Office

Pensando em otimizar o período de Home Office, o Grupo FCamara (<https://www.fcamara.com.br/>) - empresa de TI especializada em transformar desafios de tecnologia em soluções digitais inovadoras - criou o webinar "Trabalho Remoto, Otimização de Custos e Segurança" dividido em 3 sessões. Além disso, o CEO Fabio Camara está realizando lives com dicas de como ser produtivo durante o Home Office, geralmente no período das 19 horas. Na página do LinkedIn, ele relatou: "Estamos há 11 dias trabalhando de casa, nosso recorde é 11 dias sem problemas. Cada um com mais, ou menos dificuldades, no meu caso administrando a minha escola para conseguir dar atenção e suporte aos nossos dois filhos".

Robô tira dúvidas sobre coronavírus

A GoBots - startup que automatiza os processos de vendas online - adaptou o seu "Robô Vendedor", que possibilita que os e-commerces e marketplaces atendam clientes de forma rápida e totalmente automática, para responder perguntas e tirar dúvidas de consumidores sobre vendas de produtos e formas de entrega, durante a pandemia do coronavírus. Criada em 2016, jovem e inovadora, a startup conta com mais de 130 clientes como: Livraria Saraiva, Fast Shop, Acer, Electrolux, L'Oréal, entre outros. A GoBots proporciona diversas soluções para melhorar a experiência de compra, além de ajudar as lojas a venderem cada vez mais.

Empresa de Plataforma gratuita de e-commerce, cria ação solidária para conter o avanço do covid-19 em comunidades

Pensando no impacto que o isolamento social está causando em comunidades, a Loja

Integrada (<https://lojointegrada.com.br/>), criou a campanha de doações #BoraDoar que pretende aliviar os impactos do covid-19 nas comunidades, através de uma vitrine de projetos sociais. Trata-se de uma plataforma que funciona como um marketplace de iniciativas sociais e de saúde. Formas que antes eram feitas de forma avulsa, agora ganham uma rede colaborativa com um movimento de doações rápido, prático e seguro. Para contribuir, basta entrar no site <https://boradoar.com.br/>, selecionar um projeto de combate ao coronavírus e realizar a doação.

Plataforma abastece pequenos e médios comerciantes em 24 horas

Mesmo com o decreto de situação de emergência em alguns estados, estabelecimentos de bebidas e alimentos têm atendido por meio de delivery. A Menu (<http://menu.com.vc/>) que conecta pequenos comerciantes como: restaurantes, bares e pizzarias aos melhores fornecedores e distribuidores de bebidas e alimentos por meio de marketplace, ajuda estabelecimentos durante as entregas. Do site ou do celular, o comerciante tem acesso aos melhores fornecedores de preço e pode comparar e receber tudo em até 24 horas. Além disso, a empresa criou uma página específica (<http://coronavirus.menu.com.br/>), com dicas práticas para comerciantes e pequenos empreendedores superarem a crise.

Solução substitui moeda comum por troco digital

A Troco Simples (<https://trocosimples.com.br/>), oferece uma solução que transforma moeda comum em troco digital, com o objetivo de simplificar as transações financeiras que envolvem dinheiro em espécie, para mudar a forma como varejistas e consumidores trabalham com o dinheiro. Vale lembrar que as cédulas de papel e as moedas podem transmitir uma série de bactérias e não apenas o coronavírus. De forma integrada aos sistemas de frente de caixa, o varejista consegue reverter as moedas comuns de troco em moedas digitais, diretamente no CPF do consumidor.

Coluna de Meditação

Elementos Vitais

O começo do fim cuja finalidade é dar o Recado, simples, singelo tal qual a brisa que sopra.

Se pretendes alcançar Os sóis da Excelsa Alegria, Aprende a galgar amando Os degraus de cada dia.

Trabalha, atendendo a Deus, Seja inverno ou primavera. Recorda que o dia findava Nunca mais se recupera.

Flui a força infinita nas pessoas que Trabalham com Gratidão. Então, Deus reveste os heróis da jornada de incumbências que lembram tempos imorredouros como o Vive-se Plantando que é Eterno; Vive-se plantando e colhendo neste pantanal da vida.

Nós fazemos parte daquela Equipe que veio do Céu, restanta aqueles que seguem a trilha sonora da Evolução progressiva da espécie. Assim caminha a Humanidade.

Nunca te arrependerás de prestar informações que ajudem os outros. Nas alheias demonstrações para convosco é possível analisar a qualidade de vossa sacenteira.

O sacrifício é a Vossa abençoada oportunidade de iluminação. Sem a extensão dos sacrifícios, a salvação seria inexistente.

Se já encontrastes Jesus, não te queixes. Ontem, poderias alegar fraqueza e desconhecimento; por pretexto para repousar, fortalecendo o poder da inércia ou da sombra; hoje,

porém, é o teu dia de servir e de caminhar.

Põe os olhos no Infinito, A Esperança a Nortear, Nesse outeiro Bendito Que é Vosso Lar.

Sustentação e Luta, Coragem para Subir Os degraus dessa Gruta Com a Luz Divina a Sorrir.

Tudo faz grande o homem Quando procura vencer, Estímulo não lhe falta Para o mundo percorrer.

A sociabilidade atenua os rigores da provação; a doçura e a afabilidade vos proporcionam novos elementos vitais.

IRMÁ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

AVISOS RELIGIOSOS

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que dissesse peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e faz que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.M.**

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que dissesse peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e faz que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcance sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br

AJUDE A CASA DE DAVID

A Casa de David é uma instituição que existe há mais de 50 anos na cidade de São Paulo que abriga deficientes intelectuais, deficientes físicos e autistas e em sua maioria abandonados pela família. Faça a sua doação.

Casa de David Ajude a Casa de David
Conta Banco Santander
Ag: 0561 Cc: 13001255-7