

INTRODUÇÃO

Abril de 2020. **Neste momento histórico pelo qual passamos, com fatos novos surgindo a cada momento, é importante deixar registrada a data de elaboração deste guia.** A sucessão de eventos relacionados à disseminação do coronavírus se materializa diariamente e novas medidas adotadas pelos governos para minimizar os impactos presentes e futuros na vida dos cidadãos são constantemente atualizadas.

Este guia pretende dar um panorama geral de como o cidadão pode lidar com todas essas informações. Mas, a velocidade dos eventos tornam qualquer publicação datada. No dia 11 de março, a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2) como uma pandemia. À época, mais de 118.000 pessoas haviam sido contaminadas em 114 países. Esses números, infelizmente, crescem de forma exponencial e mais do que uma crise de saúde, a pandemia se configura como uma crise econômica, com fortes consequências sociais.

Diante de tantas dúvidas e incertezas, A PROTESTE, maior associação de consumidores da América Latina, decidiu criar este guia para que seus associados e os consumidores em geral, esclareçam algumas questões com as quais trabalhamos diariamente. Somos referência na produção de conteúdo inovador em pesquisas e testes nas áreas de saúde, alimentação, tecnologia e finanças, além de oferecermos serviços de defesa dos direitos dos consumidores.

Portanto, nas próximas páginas, vocês encontrarão dicas e direcionamentos para lidar com as situações inéditas advindas do atual estado de quarentena e de alerta em que nos encontramos. De forma lúdica e sintética, acrescentamos ao guia o resumo ilustrado do conteúdo que debatemos em duas semanas de *lives* em nosso Instagram.

Desde já nos desculpamos caso haja informação desatualizada. Pensem neste material como um guia, um suporte para responder questões cotidianas, especialmente na esfera do consumo. Pensem também que que essa é uma maneira de estarmos mais próximos, mesmo em tempos em que o distanciamento se faz necessário.

Nossos votos de saúde.
Equipe PROTESTE

RESPOSTAS PARA AS SUAS DÚVIDAS

CAP 1

Estou seguindo as orientações oficiais e ficando em casa. O que mais posso fazer para me proteger?

CAP 2

Como aproveitar bem o meu tempo em casa?

CAP 3

Meus planos foram por água abaixo. Como proceder?

CAP 4

Fiquei doente. E agora?

CAP 5

Como cuidar da minha saúde financeira?

CAP 6

Não consigo ter acesso a diversos serviços.

CAP 7

Sobre a PROTESTE

TÊTE (•••)
-A-TÊTE
COM A PROTESTE!
ESCOLHA DIFERENTE

EFEITOS DO CORONAVÍRUS
NA VIDA DO CONSUMIDOR



CUIDADOS EM CASA

O que fazer para me proteger

O primeiro passo é seguir as regras gerais de higiene cotidiana, com a lavagem regular das mãos. A lavagem, em água corrente, deve ser cuidadosa: esfregue a palma das mãos com movimentos circulares, lembre-se da parte interna dos dedos, esfregando-a com movimentos verticais. Os dedos também precisam ser limpos, bem como o dorso da mão. Na falta de água e sabão, o uso do álcool gel 70% é crucial para a higienização das mãos e antebraço. O álcool 70% é um bactericida de ação rápida, mas, atenção, não compre este produto em qualquer lugar,

sem procedência e sem rótulo. **Somente fabricantes de medicamentos, cosméticos e saneantes com alvará sanitário municipal vigente podem produzir álcool em gel.**

A presença do rótulo e das informações constantes nele também são importantes, como presença de Autorização de Funcionamento da Empresa (AFE) iniciada pelo número 1, informações sobre a fabricante e sobre o técnico responsável, informações sobre o modo de usar, precauções, composição, lote e validade. Confira também as recomendações do Conselho Federal de Química:

- ✓ Não tente produzir álcool gel em casa porque quando o álcool líquido é utilizado em elevadas concentrações, aumenta-se bastante o risco de acidentes que podem provocar incêndios, queimaduras de grau elevado e irritação da pele e mucosas. Os produtos industrializados passam por rigoroso processo de produção, em que há padrões a serem seguidos.
- ✓ Não use bebidas alcoólicas ou etanol combustível para fazer a higienização. Apesar desses produtos possuírem álcool etílico em suas composições, cada um deles apresenta graduação alcoólica própria e é formulado para uma finalidade específica. Desse modo, podem provocar reações indesejáveis na pele ou danificar superfícies, além de não possuírem garantia de eficácia germicida.

✓ Os produtos para limpeza da casa são classificados como desinfetantes e os destinados à higienização das mãos, antissépticos. Embora a função de ambos seja eliminar microrganismos patogênicos, suas aplicações são específicas. Assim, não é indicado utilizar antissépticos na limpeza da casa e menos ainda aplicar desinfetantes na higienização das mãos.

✓ Para limpeza da casa, recomenda-se o uso de luvas para manipulação de produtos desinfetantes. Produtos de limpeza doméstica podem, por exemplo, ser oxidantes ou corrosivos.

✓ Esteja atento à hidratação da pele para evitar ressecamento.

CUIDADOS NA COZINHA

Feita a higiene pessoal, é preciso tomar cuidado com os alimentos que compramos. Não há nenhuma evidência que o coronavírus possa ser transmitido pelos alimentos, mas há estudos que indicam que o Covid-19 pode permanecer até 72 horas em superfícies como plástico e aço inoxidável. O vírus pode ficar até 24 horas em superfícies de papelão, segundo estudo do Instituto Nacional de Alergias e Doenças Infecciosas dos Estados Unidos. Portanto, **é sempre importante limpar os produtos com água, sabão, álcool ou líquidos adequados.**



Confira **10 dicas para higienizar as compras e prepara os alimentos**

- 1** Compre alimentos que estejam em **embalagens lacradas**;
- 2** Use a sua **própria sacola reutilizável** para as compras;
- 3** Caso não seja possível, **descarte as sacolas plásticas do lado de fora da residência**;
- 4** Ao guardar os produtos, **retire a embalagem e os coloque em potes com boa vedação**;
- 5** **Higienize tudo com álcool 70% antes de armazená-los na geladeira ou armário.** Caso a embalagem seja de plástico o ideal é lavá-la com água e sabão;
- 6** **Observe sempre a data de validade** dos produtos antes de consumi-los;
- 7** **Sempre lave em água corrente e desinfete as frutas, verduras e legumes** antes de guardá-las:
 - Retire as folhas estragadas;
 - Utilize um recipiente limpo e acrescente um litro de água e uma colher de sopa de água sanitária, mergulhe os alimentos e deixe por 10 minutos ou pelo tempo indicado pelo fabricante;
 - Produtos já prontos para desinfecção dos alimentos também são uma boa pedida;
 - Após a higienização, enxágue os alimentos novamente em água corrente e guarde todos secos, inclusive as folhas.

8 **Retire as cascas das frutas antes de comê-las**, além de evitar o contato com o vírus, é uma forma de evitar a alta ingestão de agrotóxicos;

9 **NUNCA compartilhe utensílios de alimentos crus e prontos para não ocorrer a contaminação cruzada.** Por exemplo, cortar a carne antes do preparo e, na mesma tábua, cortar a carne pronta. Lave antes a tábua, a faca e todos os utensílios antes de manusear o alimento pronto;

10 **Evite comer alimentos crus.** O ideal é que todo o alimento esteja a pelo menos 70°C por dentro e por fora, inclusive para a ingestão. A cocção à alta temperatura ajuda a eliminar microrganismos mais resistentes. Se o alimento estiver cru por dentro, ou seja, não tiver atingido a temperatura ideal para inativar ou destruir os microrganismos, há um alto risco de contaminação, o que pode desencadear uma infecção gastrointestinal, dependendo das condições do indivíduo.



MANUSEANDO ALIMENTOS



HIGIENIZE TUDO COM **ÁLCOOL GEL 70%** ANTES DE GUARDAR NA GELADEIRA, NO CONGELADOR OU NO ARMÁRIO. SE A **EMBALAGEM FOR DE PLÁSTICO**, LAVE COM **ÁGUA E SABÃO** (OBSERVE ANTES SE A EMBALAGEM NÃO POSSUI PEQUENOS FUROS POR ONDE POSSA PASSAR ÁGUA E SABÃO PARA O ALIMENTO).



OBSERVE SEMPRE A **DATA DE VALIDADE** ANTES DE CONSUMIR OS PRODUTOS E **NÃO CONSUMA-OS APÓS ESTA DATA.**



GUARDE OS PRODUTOS, SE POSSÍVEL, **SEM SUAS EMBALAGENS** E ARMAZENE OS ALIMENTOS EM **POTES VEDADOS**. PARA PRODUTOS QUE POSSUEM **EMBALAGEM SECUNDÁRIA**, COMO OS CONGELADOS (PIZZA, LASANHA ETC), **RETIRE E DESCARTE A EMBALAGEM** EXTERNA DE PAPEL (SECUNDÁRIA), **HIGIENIZE A EMBALAGEM** INTERNA (PRIMÁRIA) E **ARMAZENE NO CONGELADOR.**



LAVE E DESINFETE SEMPRE AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, ANTES DE GUARDÁ-LAS, PARA ISSO, **RETIRE AS FOLHAS ESTRAGADAS**, **LAVE O RESTANTE EM ÁGUA CORRENTE**, **DESINFETE**, SEQUE (SE POSSÍVEL, POIS AUMENTA A SUA DURABILIDADE) E **ARMAZENE.**



LAVE AS MÃOS APÓS COMER BANANAS.



LAVE OVOS COM ÁGUA E SABÃO ANTES DE GUARDAR.



RETIRE AS CASCAS DAS FRUTAS ANTES DE COMÊ-LAS. EVITE TAMBÉM A ALTA INGESTÃO DE AGROTÓXICOS.



EVITE COMER ALIMENTOS CRUS, O IDEAL É QUE TODO O ALIMENTO (DENTRO E FORA) ESTEJA A PELO MENOS **70°C.**

DICA PARA DESINFETAR:

1L DE ÁGUA + **1 COLHER (SOPA) ÁGUA SANITÁRIA** = **10 MIN MERGULHADOS**



NÃO COMPARTILHE UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS PARA ALIMENTOS CRUS E PRONTOS, EVITANDO A CONTAMINAÇÃO CRUZADA.

NENHUM ESTUDO COMPROVOU QUE O VÍRUS É TRANSMITIDO ATRAVÉS DE ALIMENTOS, PORÉM É MELHOR SE RESGUARDAR.

BOAS PRÁTICAS NO MANUSEIO DE ALIMENTOS



PRISCILLA CASARANDE

ESPECIALISTA EM ALIMENTOS

TÊTE (O) - À TÊTE COM A PROTESTE!

ESCOLHA DIFERENTE

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

SÓ COMPRE ALIMENTOS QUE ESTEJAM EM **EMBALAGENS LACRADAS.**



MERCADO



USE A SUA PRÓPRIA **SACOLA REUTILIZÁVEL**. CASO NÃO TENHA, QUANDO CHEGAR COM AS COMPRAS, **DESCARTE AS SACOLAS PLÁSTICAS**, SE POSSÍVEL **DO LADO DE FORA DA RESIDÊNCIA.**

AO CHEGAR DO MERCADO:



TROCAR A ROUPA QUE UTILIZOU NA IDA AO MERCADO.



LAVAR BEM AS MÃOS E ANTEBRAÇOS ANTES E APÓS MEXER COM OS ALIMENTOS COMPRADOS.



ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE:

- **VITAMINA C:** LARANJA, ACEROLA, CAJU, LIMÃO, KIWI, TOMATE, ALÉM DE BRÓCOLIS, COUVE E PIMENTÃO VERDE E VERMELHO.
- **ÁCIDO FÓLICO - FORMAÇÃO DE GLÓBULOS BRANCOS:** BERTALHA, ESPINAFRE, COUVE, RÚCULA, BRÓCOLIS.
- **ZINCO:** CARNES BOVINA, FRANGO E PEIXE, OS CEREAIS INTEGRAIS, AS LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, GRÃO DE BICO) E AS OLEAGINOSAS.
- **ÔMEGA-3:** PEIXES COMO ARENQUE, O SALMÃO, O ATUM, A SARDINHA E O LINGUADO; AS SEMENTES DE LINHAÇA, CHIA.



GINGIBRE: RICO EM **VITAMINAS C E VITAMINA B6** POSSUI **AÇÃO BACTERICIDA**, ALÉM DE AJUDAR A TRATAR **INFLAMAÇÕES DA GARGANTA**, AUXILIA NAS **DEFESAS DO ORGANISMO.**

O **CONSUMO REGULAR DE IOGURTE** AJUDA A **RECOMPOR AS BACTÉRIAS BENÉFICAS DA FLORA INTESTINAL** - CHAMADAS PROBIÓTICOS. SÓ CUIDADO PRA NÃO CONSUMIR IOGURTE COM ALTO TEOR DE AÇÚCARES.



HIGIENIZAÇÃO DO CELULAR

Não são apenas os alimentos que precisam ser higienizados.

O celular pode ser uma porta de entrada para o coronavírus. Para deixá-lo limpo e desinfetado, antes de qualquer coisa, desligue o aparelho e o mantenha fora do carregador.

Umedeça um pano, sem encharcar, com álcool isopropílico 70, que é o mais indicado para a limpeza de aparelhos eletrônicos, e passe o pano com álcool nas partes frontal e traseira do aparelho, sem fazer muita pressão.

Uma dica: evite de passar em pontos de contato metálicos, como as entradas do carregador e do fone de ouvido. Depois é só esperar secar naturalmente. As capas protetoras de plástico ou silicone podem ser lavadas normalmente com água e sabão.





COMO APROVEITAR BEM O MEU TEMPO EM CASA

É preciso planejar

Programar a rotina e o cardápio é um bom ponto de partida para quem precisa conciliar os cuidados com a casa, filhos e o home office. Planejar a lista de compras com produtos de maior durabilidade e nutricionalmente ricos é uma dica valiosa.

Então, o que comprar?

- ✓ Invista em alimentos fonte de vitamina C: laranja, acerola, caju, limão, kiwi, tomate, além de brócolis, couve e pimentão verde e vermelho;
- ✓ Os vegetais verdes escuros são ricos em ácido fólico. Esse nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo. Invista na bertalha, espinafre, couve, rúcula e brócolis;
- ✓ Outras boas opções são os alimentos ricos em zinco, como as carnes bovina, frango e peixe, os cereais integrais, as leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico) e as oleaginosas. Além de zinco, as oleaginosas são ricas em vitamina E. São elas: nozes, castanhas, amêndoas e macadâmia;
- ✓ Alimentos fonte de ômega-3 são anti-inflamatórios e contribuem para equilibrar a imunidade. Dê preferência aos peixes como arenque, o salmão, o atum, a sardinha e o linguado, além das sementes de linhaça e chia;
- ✓ O gengibre, rico em vitamina C e vitamina B6, possui ação bactericida, ajuda a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo. Potencialize o efeito do gengibre com própolis alcoólico e limão pela manhã. Excelente receita para melhorar a imunidade!
- ✓ O consumo regular de iogurte ajuda a recompor as bactérias benéficas da flora intestinal, chamadas probióticos. Só cuidado pra não consumir iogurte com alto teor de açúcar.

Compras feitas, como preservar melhor os alimentos? Consultamos a coordenadora do Centro de Competência de Alimentação e Saúde da Proteste, Priscilla Casagrande, sobre a melhor maneira de preservar pães, frutas, queijos, molhos e grãos. Cada um tem a sua especificidade, mas no geral, algumas regrinhas são válidas para todos os alimentos. Sempre faça o descongelamento dentro da geladeira, sem expor o alimento ao sol. Evite também a temperatura ambiente, porque pode haver proliferação de microrganismos. Se não conseguir descongelar a tempo, use o micro-ondas ou o banho maria e prepare imediatamente a refeição. Para não esquecer a data de validade do produto congelado, coloque uma etiqueta no pote ou na embalagem. Respeitar o prazo de validade é ideal para garantir qualidade e segurança alimentar para o consumidor.

Vamos as dúvidas.

✓ Bananas, posso guarda-las na geladeira? Elas irão parar de amadurecer?

As bananas estragam mais rapidamente na geladeira, porque a baixa temperatura reduz a atividade das enzimas responsáveis pelo amadurecimento da fruta. A casca fica escura e a polpa, dura e pastosa. O ideal é comprar as bananas bem verdes e colocá-las em temperatura ambiente. Outra opção é congelar em rodela e depois utilizá-la pra fazer vitamina ou panqueca. Para cada banana use uma colher de sopa de farinha de aveia, que é uma boa fonte de fibras. Amasse a banana, misture tudo e espalhe na frigideira. Leve em fogo bem baixo e deixe cozinhar dos dois lados.

✓ Quais outras frutas podem ficar na geladeira ou podem ser congeladas. Por quanto tempo?

Uvas congeladas são deliciosas, porém antes de tudo higienize-as. Deixe secar, coloque-as espalhadas num recipiente evitando que se toquem e grudem. O mesmo acontece com o morango – antes de congelar, retire o caule.

✓ Pães devem ficar na geladeira?

No caso do pão francês, a melhor maneira de conservá-los é pegar o que não consumiu naquele dia, embalá-lo e congelá-lo para armazenamento em longo prazo. Dessa forma, quando for descongelado e aquecido, ele vai parecer fresquinho novamente. O pão de forma também pode ser congelado, basta colocar o pacote na geladeira na noite anterior ao consumo.

✓ Molhos de tomate: onde e como devo guardá-los caso eu não os utilize inteiramente em uma receita?

Os molhos de tomate podem ser preparados e congelados em potinhos, de preferência na quantidade que normalmente se utiliza na receita.

✓ Posso congelar queijos?

Os queijos podem ser congelados sem nenhum problema, com a exceção dos queijos "molhados", como o queijo Minas ou os queijos artesanais. Basta colocar os blocos, as fatias ou o queijo ralado em um recipiente fechado e levar ao congelador por dois a seis meses. A textura vai ficar um pouco mais granulosa, mas o sabor permanece o mesmo, de forma que o ideal é derreter o queijo para usá-lo em um prato ou ralar/triturar para servir de cobertura nas preparações, em vez de comer em fatias.

✓ Por quanto tempo os ovos estão bons para consumo?

A recomendação, por legislação, é de 30 dias para o consumo, a contar da data de fabricação.

✓ E as farinhas e cereais, que costumam aninhar larvinhas, qual a melhor maneira de conservá-las?

As farinhas têm um prazo de validade normalmente de seis meses, e sim, elas podem ser congeladas. Se estiver muito quente é recomendável deixar todos os grãos dentro da geladeira, principalmente por conta das larvas que penetram nas embalagens.

Vitamina D é uma aliada

Um estudo publicado em março pela Universidade de Turim identificou evidências científicas dos efeitos da vitamina D na prevenção de quadros infecciosos e de doenças e sua provável contribuição na prevenção de casos de Covid-19. Ela previne gripes, resfriados e infecções do trato respiratório se consumida adequadamente. De acordo com os professores Giancarlo Isaia e Enzo Medico, especialistas em geriatria e histologia e responsáveis pelo documento, foi notada uma

deficiência do nutriente entre os pacientes italianos com diagnóstico positivo para o coronavírus. Portanto, expor-se à luz solar e consumir alimentos ricos em vitamina D é extremamente importante neste momento. Peixes, como salmão, sardinha, atum, o óleo de fígado de bacalhau, cogumelos e os ovos são boas opções. O nutriente também é encontrado em produtos fortificados, como os cereais, margarina, iogurtes e o leite. Por isso, é importante olhar o rótulo dos produtos no mercado.

Cuidado com os excessos

Outra questão que vem assombrando muitas pessoas durante a quarentena é a alimentação em excesso, decorrente da ansiedade ocasionada pela pandemia. Para ajudar a reduzir a gula, alguns alimentos contribuem para a redução da ansiedade e aumentam a serotonina, como banana com aveia. Para fortalecer a imunidade e

ajudar na saciedade, a água também é um fator fundamental. Tenha o hábito de manter sempre uma garrafinha de água por perto, seja assistindo televisão ou trabalhando. Outra dica é colocar pedaços de frutas para dar sabor e adicionar nutrientes à água. No mais, evite comprar alimentos calóricos e gordurosos.



PARA MANTER UMA BOA IMUNIDADE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO, É IMPORTANTE CONSUMIR TODOS OS GRUPOS DE ALIMENTOS:



FONTE: CARNES, OVOS, COUVE, ESPINAFRE, BETERRABA.

PROTEÍNAS: AUXILIAM NA FORMAÇÃO DAS PROTEÍNAS DE DEFESA (EX: ANTICORPOS).

GLUTAMINA: AMINOÁCIDO QUE FORTALECE A FUNÇÃO IMUNE DO INTESTINO E AJUDA NA FORMAÇÃO DE UM POTENTE ANTIOXIDANTE, A GLUTATIONA.

FONTE: SACHÊS, CÁPSULAS, LEITES FERMENTADOS E IOGURTES

PROBIÓTICOS: AUXILIAM NA RECOMPOSIÇÃO DE BACTÉRIAS BENÉFICAS PRA FLORA INTESTINAL.



FONTE: PEIXES COMO SALMÃO, ATUM, SEMENTE DE CHIA, LINHAÇA.

ÔMEGA 3: AÇÃO ANTIINFLAMATÓRIA.



FONTE: PEIXES, OVOS E PRODUTOS ENRIQUECIDOS COMO CEREAIS, IOGURTE, LEITE.

VITAMINA D: PREVINE GRIPE E RESFRIADOS.



OS NUTRIENTES PROVENIENTES DOS ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS (PLANT-BASED) COMO AS FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, ERVAS E ESPECIARIAS, SÃO ESSENCIAIS PARA MANTER O SISTEMA IMUNE EM DIA.

ZINCO, SELÊNIO, GLUTAMINA, PRÉ E PROBIÓTICOS, VITAMINAS A, C E E

BEBER ÁGUA PROMOVE A RETIRADA DE TODAS AS IMPUREZAS DO ORGANISMO. É FUNDAMENTAL. A QUANTIDADE DIÁRIA IDEAL É DE 35ML/KG.

INCLUA AS CASCAS DAS FRUTAS NA SUA ÁGUA SABORIZADA, COMO A CASCA DO MARACUJÁ E DO ABACAXI.

DICAS DE SNACKS HIPERPROTEICOS



BOLO DE FRUTAS COM FARINHAS INTEGRAIS E/OU FARINHAS VEGETAIS



FRUTAS



BARRINHAS DE CERAL



PIPOCA FEITA COM ÁGUA NO LUGAR DA MANTEIGA

ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL NA QUARENTENA



TÊTE (O) -À-TÊTE COM A PROTESTE!

EFEITOS DO **CORONAVÍRUS** NA VIDA DO CONSUMIDOR

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>



ORGANIZAR UM **CARDÁPIO** PARA DUAS SEMANAS PODE SER UMA BOA IDEIA PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS REGRADA E EVITAR COMPRAR O QUE NÃO PRECISA NO MERCADO.



ORGANIZAR A ROTINA

SEPARAR 40 MIN POR DIA E JÁ PREPARAR A COMIDA DO ALMOÇO E DA JANTA PODE AJUDAR COM OS OUTROS AFAZERES DO HOME OFFICE. OUTRA OPÇÃO É ESCOLHER UM DIA E RESERVAR **ALGUMAS HORAS** PARA COZINHAR PARA A SEMANA TODA E CONGELAR PORÇÕES.



CONGELAR LEGUMES É UMA ÓTIMA MANEIRA DE PRESERVAR OS ALIMENTOS POR MAIS TEMPO. SIGA A TÉCNICA DE **BRANQUEAMENTO** A SEGUIR:



APÓS CORTAR E HIGIENIZAR OS LEGUMES, MERGULHAR POR 2 A 3 MIN EM ÁGUA FERVENTE, TRANSFERIR PARA BACIA COM ÁGUA COM GELO E DEPOIS LEVAR AO CONGELADOR.

DICAS DE ALIMENTOS PARA ANSIEDADE



BANANA COM AVEIA AJUDAM NA FORMAÇÃO DE SEROTONINA



FEIJÃO



TODOS OS ALIMENTOS RELACIONADOS À IMUNIDADE

HOME OFFICE

Outro desafio em tempos de quarentena é trabalhar em casa. A gestora de RH e Facilities da PROTESTE, Isabel Germer Moraes preparou algumas dicas para ser produtivo e, ao mesmo tempo, impor limites para não se sobrecarregar.



- ✓ Estabeleça uma rotina;
- ✓ Acorde sempre no mesmo horário para ter tempo de fazer as atividades;
- ✓ Se possível, pratique uma atividade física. Sem o deslocamento, ganhamos tempo para fazer outras coisas que não conseguimos normalmente;
- ✓ Estabeleça um ritual – tire o pijama, tome banho e troque de roupa, para ter a sensação de que vai começar a sua jornada de trabalho;
- ✓ Organize o espaço de trabalho. Procure deixar o ambiente limpo, livre e agradável. O importante é que o espaço seja prático e confortável;
- ✓ Faça pausas. Pare para fazer um lanche, beber água, relaxar um pouco, levantar, esticar as pernas e a coluna;
- ✓ Estabeleça horários para iniciar e finalizar o seu trabalho, para não acabar trabalhando demais, ou procrastinando;
- ✓ Para quem tem filhos, pense em horários alternativos para desempenhar as funções. Mantenha o contato com seu time e seus gestores, para que todos estejam alinhados e isso não traga problemas.



MANTER UMA ROTINA



ACORDAR SEMPRE NO MESMO HORÁRIO.



TOMAR BANHO E/OU TROCAR DE ROUPA*.

* NÃO É NECESSÁRIO SE VESTIR COMO SE FOSSE PARA O ESCRITÓRIO, ROUPAS MAIS CONFORTÁVEIS SÃO MELHORES PARA FICAR EM CASA. PORÉM ESTEJA PREPARADO PARA POSSÍVEIS REUNIÕES POR VIDEO.



MANTER REGULARIDADE DE ATIVIDADES FÍSICAS (DENTRO DOS LIMITES RECOMENDÁVEIS). DICA: APROVEITAR TEMPO QUE SERIA DO DESLOCAMENTO.



FAZER PAUSAS PARA CAFÉ, ALMOÇO, LANCHE, ÁGUA, SE LEVANTAR, ETC.



DEFINIR HORÁRIOS PARA COMEÇAR E ENCERRAR AS ATIVIDADES.

ORGANIZANDO SEU ESPAÇO

ESPAÇO PRÁTICO E CONFORTÁVEL



AMBIENTE LIVRE E MESA LIMPA

COLOCAR ALGUMA DECORAÇÃO

O HOME OFFICE PERMITE QUE O TRABALHO SEJA REALIZADO EM HORÁRIO MAIS FLEXÍVEL, PORÉM É IMPORTANTE ALINHAR E COMUNICAR OS SEUS HORÁRIOS COM O RESTO DA EQUIPE E SE ATENTAR PARA TRABALHAR PELO MENOS UM PERÍODO JUNTO COM OS OUTROS, PARA FACILITAR REUNIÕES E TROCAS DE INFORMAÇÕES.



PARA PAIS COM FILHOS PEQUENOS EM CASA, VALE COMBINAR REVEZAMENTOS COM O PARCEIRO PARA CUIDAR E ENTRETEN AS CRIANÇAS.

FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO



COMO SER PRODUTIVO TRABALHANDO DE CASA

ISABEL GERMEY



GESTORA DE RH E FACILITIES

HOME OFFICE NÃO É UMA TENDÊNCIA, É UMA REALIDADE!

TÊTE (O) À-TÊTE

COM A PROTESTE! ESCOLHA DIFERENTE

EFEITOS DO **CORONAVÍRUS** NA VIDA DO CONSUMIDOR

AUMENTAR A COMUNICAÇÃO INTERNA DA EMPRESA (COMUNICADOS POR E-MAIL SOBRE DICAS NA PANDEMIA, COMUNICADOS OPERACIONAIS E QUALIDADE DE VIDA E ENGAJAMENTO). TUDO ISSO AJUDA A MELHORAR A INTERAÇÃO ENTRE A EQUIPE.



BEM-ESTAR DA EQUIPE

CRIAR AÇÕES QUE CONECTEM O HOME OFFICE COM A VIDA NORMAL NO ESCRITÓRIO (EX: CAMPANHAS QUE FAÇAM OS FUNCIONÁRIOS INTERAGIREM COM FOTOS ETC.)



NO BRASIL, O HOME OFFICE AINDA É UMA PRÁTICA MUITO NOVA E POR ISSO SOFRE UM CERTO PRECONCEITO POR PARTE DE ALGUMAS EMPRESAS E SEUS GESTORES QUANTO À PRODUTIVIDADE DAS EQUIPES. ESTAMOS VIVENDO UMA OPORTUNIDADE DE DEMONSTRAR QUE É POSSÍVEL. PARA ISSO É PRECISO QUE SEJA UMA RELAÇÃO DE CONFIANÇA MÚTUA.



LEGALMENTE CONHECIDO COMO TELETRABALHO, O HOME OFFICE FOI RECONHECIDO NA CLT A PARTIR DA REFORMA TRABALHISTA DE 2017.



LEGISLAÇÃO

POR CONTA DA ATUAL SITUAÇÃO, FOI APROVADA UMA MEDIDA PROVISÓRIA NO DIA 22/03 QUE FLEXIBILIZOU AS REGRAS DO HOME OFFICE E DISPENSOU O REGISTRO PRÉVIO NO CONTRATO DE TRABALHO. ESTAGIÁRIOS E JOVENS APRENDIZES TAMBÉM FORAM INCLUIDOS NESSAS CONDIÇÕES.



DICA DE LIVRO: "UMA SIMPLES REVOLUÇÃO", DO SOCIOLOGO ITALIANO DOMENICO DE MASI, PARA AMPLIAR A REFLEXÃO SOBRE O TRABALHO, A TECNOLOGIA E O ÓCIO.



VANTAGENS



AVANÇO DIGITAL DAS EMPRESAS



MEIO DE TRABALHO MAIS SUSTENTÁVEL MENOS POLUIÇÃO, MENOS PAPÉIS USADOS ETC.



MELHORA O BEM-ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS MENOS TEMPO NO TRÂNSITO, MAIS TEMPO COM FAMILIARES

TECNOLOGIA COMO ALIADA

Graças às diversas ferramentas tecnológicas disponíveis no mercado, é possível seguir com o trabalho, com as reuniões, aulas e até mesmo participar do show do seu artista favorito. As universidades e escolas estão lançando mão de ferramentas tais como Google Classroom, Microsoft Teams e Seesaw, Managebac, bem como aplicativos de conversa por voz e vídeo para prosseguir com as aulas e interagir com os alunos. Aliás, os cursos online são uma boa pedida para quem busca aperfeiçoamento. Existem várias opções no mercado, como o Duolingo, para línguas, e o Udemy, Coursera, Udacity, para citar apenas algumas plataformas que oferecem diversos cursos.

Outra praticidade digital é o acesso ao internet banking. Transações bancárias não só podem como devem ser feitas online. Em tempos de isolamento social por conta do coronavírus, sair de casa para ir a uma agência bancária deixou de ser uma opção.

Para quem dúvida da segurança das transações, as instituições bancárias investem muito em soluções robustas de segurança contra hackers.

Para quem quer ter informações sobre a pandemia, diretamente das fontes oficiais de divulgação dos dados, a Organização Mundial de Saúde, em parceria com o WhatsApp e o Facebook, lançou o WHO Health Alert. Basta mandar "Hi" para o número +41 22 50176 55, via WhatsApp para receber informações sobre o Covid-19.

No Brasil, o Ministério da Saúde tem um número de WhatsApp que esclarece a veracidade de informações que circulam na rede. Qualquer cidadão pode enviar gratuitamente suas dúvidas com imagens ou textos duvidosos que tenha recebido nas redes sociais para o número (61) 99289-4640 e esclarecer se se tratam de fake news. Já o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibilizou um aplicativo que orienta a respeito dos sintomas da doença e mostra todos os hospitais mais próximos do usuário.

O único alerta é para os ataques protagonizados por criminosos digitais que se aproveitam do isolamento das pessoas. Cuidado ao receber uma mensagem por

SMS ou via WhatsApp relacionada ao coronavírus, sugerindo que se clique em um determinado link. Pode ser um Phishing, uma isca que dá acesso ao seu aparelho – e por consequência aos seus dados, a hackers. Não clique em links suspeitos.

Nos aparelhos Android, ter um antivírus ajuda a prevenir contra invasões. A PROTESTE faz testes de antivírus todos os anos e recomenda: é importante sempre ter algum instalado. O Android puro não consegue prever nenhum tipo de malware. E esses apps conseguem, sim, parar alguns ataques. Aparelhos iOS não têm antivírus.





EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADES E ESCOLAS ESTÃO LANÇANDO MÃO DE FERRAMENTAS TERCEIRIZADAS PARA CONTINUAR SUAS AULAS. COM ESSAS FERRAMENTAS, ALUNOS PODEM INTERAGIR E ENVIAR PERGUNTAS.

EXEMPLOS DE FERRAMENTAS:



MICROSOFT POWERPOINT



MICROSOFT TEAMS

Seesaw



ManageBac

CURSOS ONLINE ESTÃO EM ALTA POR CONTA DA QUARENTENA. EXISTEM VÁRIAS OPÇÕES COMO O DUOLINGO PARA LÍNGUAS, A PLATAFORMA UDEMY QUE OFERECE DIVERSOS CURSOS EM DIVERSAS ÁREAS. O CONSUMIDOR CONSEGUIE ACESSAR AS DUAS PLATAFORMAS TANTO POR COMPUTADOR QUANTO POR APLICATIVO NO CELULAR.



O APLICATIVO É A PRINCIPAL E MAIS SEGURA FONTE DE INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS. ELE ORIENTA SOBRE SINTOMAS E É A MELHOR FORMA DE SABER SE VOCÊ CORRE RISCO DE ESTAR COM COVID-19.

BAIXEM O APP DO SUS!



CORONAVÍRUS SUS

INFORMAÇÃO

A OMS EM PARCERIA COM O FACEBOOK E O WHATSAPP, LANÇOU UMA PLATAFORMA EM INGLÊS DE INFORMAÇÕES OFICIAIS SOBRE O COVID-19, ONDE AO ENTRAR NO SEGUINTE LINK: [BIT.LY/WHO-COVID19-WHATSAPP](https://bit.ly/who-covid19-whatsapp), VOCÊ É DIRECIONADO PARA UMA CONVERSA DE WHATSAPP. PARA COMEÇAR A INTERAGIR BASTA ENVIAR UM "HI", E QUALQUER DÚVIDA PODE SER TIRADA.

NO BRÁSL, O MINISTÉRIO DA SAÚDE TEM UM CANAL VIA WHATSAPP PARA VERIFICAR A VERACIDADE DE ALGUMAS NOTÍCIAS. QUALQUER UM PODE ENVIAR MENSAGENS GRATUITAS PARA O NÚMERO (61)99289-4640.

COMO A TECNOLOGIA

PODE AJUDAR EM TEMPOS DE RECLUSÃO



Thiago Porto

ENGENHEIRO E PESQUISADOR

TÊTE (O) -À-TÊTE

COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>

MUITAS PESSOAS ESTÃO FAZENDO FESTAS E "ENCONTROS" POR VÍDEOCHAMADAS. O PRÓPRIO WHATSAPP PERMITE CONVERSAS POR VÍDEO COM ATÉ QUATRO PESSOAS. O INSTAGRAM ESTÁ SENDO MUITO USADO PARA LIVES.

NOVAS INTERAÇÕES



SEGURANÇA



EM TEMPOS DE RECLUSÃO, PRECISAMOS REDOBRAR OS CUIDADOS COM NOSSOS DADOS DIGITAIS. UMA PRÁTICA MUITO COMUM É O PHISHING, ONDE O USUÁRIO RECEBE UMA MENSAGEM POR SMS RELACIONADA AO CORONAVÍRUS COM UM LINK PARA CLICAR. AO CLICAR, OS DADOS E ACESSO DO APARELHO SÃO LIBERADOS. PORTANTO, CUIDADO COM MENSAGENS E LINKS SUSPEITOS.



PARA APARELHOS COM SISTEMA ANDROID, É EXTREMAMENTE RECOMENDÁVEL INSTALAR UM ANTIVÍRUS. APARELHOS IOS NÃO TÊM ANTIVÍRUS.

PREFIRA INTERNET BANKING: HOJE EM DIA, FAZER SERVIÇOS BANCÁRIOS PELA INTERNET JÁ É MAIS SEGURO DO QUE SE DESLOCAR ATÉ UMA AGÊNCIA, POR CONTA DO ALTO INVESTIMENTO DOS BANCOS EM SISTEMAS DE SEGURANÇA ONLINE. EM TEMPOS DE RECLUSÃO, SAIR DE CASA PARA IR AO BANCO DEIXOU DE SER UMA OPÇÃO.



PARA MANTER SEU CELULAR E APARELHOS ELETRÔNICOS LIMPOS, USE SEMPRE ÁCOOL ISOPROPÍLICO 70%.

COMO ESTAMOS MAIS TEMPO EM CASA, USAMOS POR MAIS TEMPO NOSSOS CELULARES. PARA NÃO SOBRECARRÉGÁ-LOS, DELETE APLICATIVOS QUE NÃO ESTÃO SENDO UTILIZADOS.



CUIDADOS



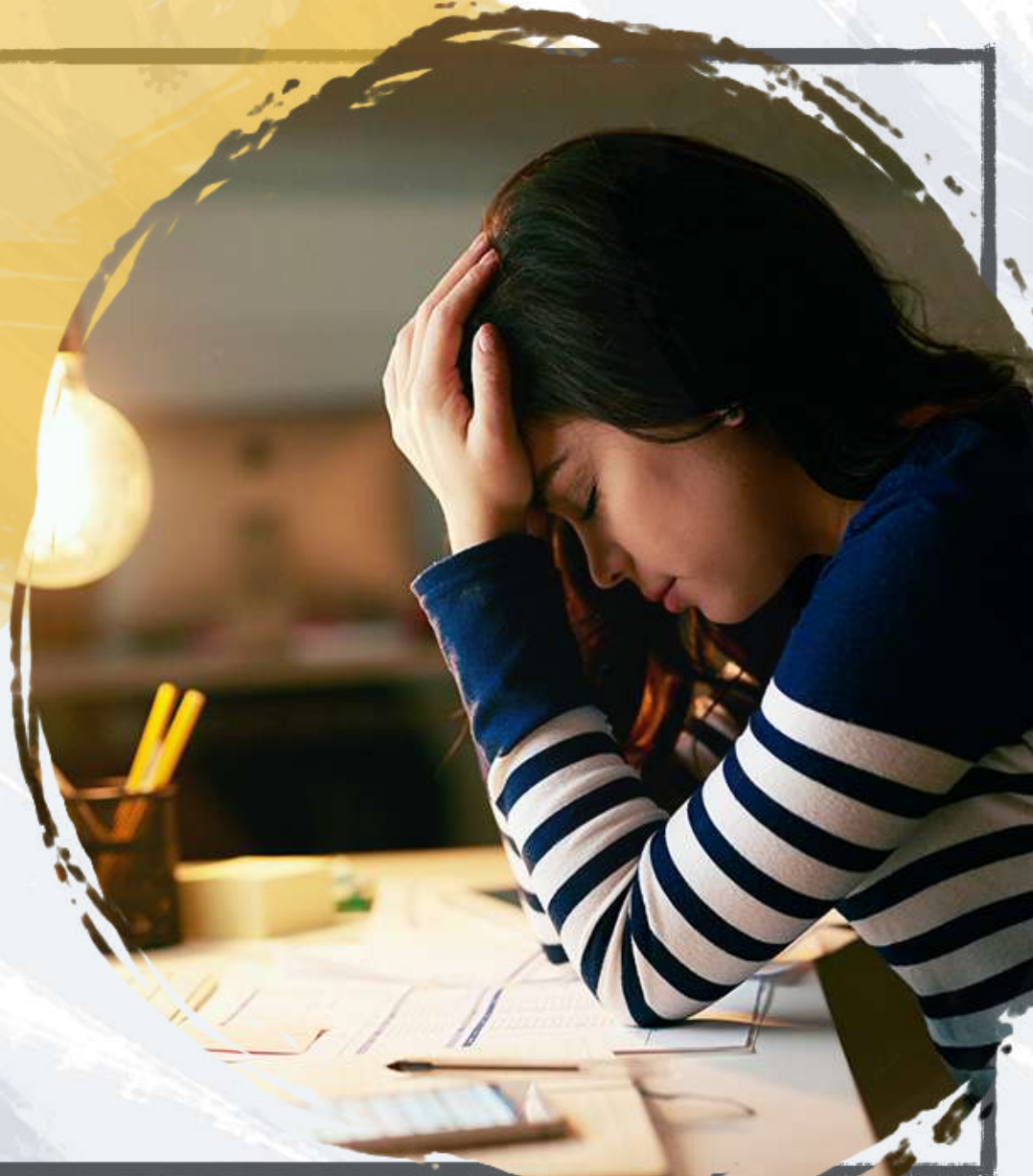
MEUS PLANOS FORAM POR ÁGUA ABAIXO.

O que fazer cancelar, trocar ou adiar?

Negociação é melhor caminho em tempos de coronavírus. A pandemia é um evento de força maior, com o decreto de estado de calamidade pública e a interrupção de vários contratos entre consumidor e fornecedor, sem que se possa culpar a nenhum deles. De um lado, os consumidores precisam ser ressarcidos ou ter um retorno dos fornecedores sobre adiamentos, trocas e mesmo cancelamentos. Do outro lado, os fornecedores/empresas correm o risco de interromper as suas atividades devido à inatividade. Portanto, este é um momento de cautela.

Questões relacionadas a lazer e turismo foram os principais focos das reclamações no serviço Reclame da PROTESTE durante o mês de março. Entidades ligadas ao turismo têm feito apelos para que as pessoas não cancelem suas viagens, mas apenas adiem, o que pode ser uma boa opção.

"Não apenas na área do turismo, como na de eventos também, o consumidor não precisa cancelar contratos, para evitar que as empresas quebrem. Temos visto que há abertura para negociação, especialmente entre os pequenos empreendedores, que estão sofrendo muito as consequências da pandemia", explica Juliana Moya, especialista em direito do consumidor da PROTESTE.



Saiba como proceder nas seguintes situações.



CANCELAMENTOS DE VIAGENS

Quem tem viagem marcada pode cancelar ou remarcar a parte aérea com base na nova Medida Provisória 925, publicada no dia 18 de março, que dá direito ao consumidor de remarcar a passagem por um período de 12 meses, a partir da data da passagem, sem multa. As regras anteriormente em vigor eram as estabelecidas pela Agência Nacional de Aviação Civil (Anac) e permitiam o cancelamento até 24 horas depois da compra. Depois desse prazo, as empresas podiam cobrar a multa. O mesmo acontecia no caso de remarcações de passagens.

Para quem comprou um pacote de viagem que inclui hospedagem e outros serviços, também valem as regras previstas na Medida Provisória 948/20: o consumidor pode negociar diretamente com a agência para pedir a remarcação do serviço, receber crédito para ser utilizado posteriormente ou outro acordo feito aceito pelas duas partes. Caso o consumidor prefira cancelar o contrato, a empresa poderá devolver dos valores em até 12 meses contados do fim do estado de calamidade que foi decretado no Brasil. Esse reembolso tem de ocorrer sem custo adicional, taxa ou multa ao consumidor, desde que o pedido seja feito no prazo de noventa dias, contado da data da entrada em vigor da medida (até 8 de julho). Após este prazo, o cancelamento poderá ser feito, mas o consumidor pagará multa prevista no contrato.



PASSAGENS DE ÔNIBUS

Neste caso, não há normas específicas. Mas se a empresa informa que a viagem não vai acontecer, ela está obrigada a reembolsar 100% do valor da passagem. Se o consumidor escolher não viajar, mesmo que seja por conta do coronavírus, mas o ônibus vai sair mesmo assim, ele está sujeito a multa por cancelamento.

FESTAS E EVENTOS

De acordo com a Medida Provisória 948/20, de abril deste ano, se a produção do evento for de uma empresa cadastrada no Ministério do Turismo, o consumidor pode negociar as seguintes condições: a remarcação do evento para uma data posterior, receber crédito para usar em outro serviço da mesma empresa ou um outro acordo entre as duas partes. Se o consumidor cancelar o contrato, a empresa poderá efetuar a devolução dos valores em até 12 meses contados do fim do estado de calamidade que foi decretado no Brasil. Esse reembolso tem de ocorrer sem custo adicional, taxa ou multa ao consumidor, desde que o pedido seja feito no prazo de noventa dias, contado da data da entrada em vigor da medida (até 8 de julho). Após este prazo, o cancelamento poderá ser feito, mas o consumidor pagará multa prevista no contrato.





ESCOLAS PARTICULARES

Faz sentido continuar pagando a escola, já que, do ensino infantil até o final do ensino médio, o que os responsáveis contratam é um pacote anual. E todo custo da anuidade é diluída em 12 ou seis parcelas. As escolas

devem fornecer uma planilha de custos do que estão implementando no período de ensino a distância. Caso a escola consiga provar, por exemplo, que teve que investir em tecnologia para proporcionar aulas online, a manutenção da mensalidade se justifica. Os pais podem, sim, pedir um desconto na mensalidade, caso a escola não mande atividades e não informe que antecipou as férias e irá repor as aulas posteriormente. Caso a pessoa decida retirar a criança da escola, ela incorre em multa. Mas se a escola não garantir que todo o conteúdo vai ser repostado, isso pode caracterizar uma quebra de contrato por parte do fornecedor.

Alimentação, aulas de esporte, natação, entre outras, são contratações feitas em separado. Estes, sim, devem ser suspensos neste momento. E são serviços que não serão repostos. Tudo que for extra-pedagógico hoje, faz sentido suspender.



ACADEMIAS

Em outros tipos de contrato, como academias, uma outra negociação tem sido feita. A maioria delas estão fechadas. E ainda que elas ofereçam aulas online, as pessoas não podem estar fisicamente na academia para usufruir dos equipamentos. Neste caso, fica clara a redução do que foi contratado. E o consumidor pode pedir a suspensão dos pagamentos. O que muitas academias estão fazendo é compensar no fim do contrato esse período adicional em que ficaram paradas. Por exemplo, se você contratou o serviço por um ano e a academia ficou fechada por dois meses, ao final de um ano, o aluno poderá usar o serviço sem cobrança por dois meses.

SHOWS E ENTRETENIMENTO

O que tem acontecido, na prática, é que a maioria desses eventos tem sido cancelada pelos próprios produtores. Neste caso, o dinheiro deve ser totalmente devolvido ao consumidor.

No entanto, muitas empresas têm informado aos consumidores que irão realizar estes eventos posteriormente, especialmente eventos muito grandes, como uma atração internacional ou um festival de música. Caso a empresa se comprometa a fazer numa data posterior, o consumidor não é obrigado a aceitar, pois pode ser que caia numa época em que ele não estará disponível. Portanto, terá direito ao reembolso integral ou negociar um crédito para algum outro evento. Mas a decisão final é do consumidor.





TURISMO

O SETOR DO **TURISMO** FOI UM DOS **PRIMEIROS E MAIS AFETADOS** COM A CRISE DO CORONAVÍRUS.



ALGUMAS COMPANHIAS AÉREAS FACILITARAM OS CANCELAMENTOS E ADIAMENTOS ASSIM QUE A CRISE COMEÇOU, PORÉM OUTRAS NÃO. ISSO LEVOU O **SETOR DE TURISMO** A SER UM DOS SETORES COM **MAIS RECLAMAÇÕES**.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO E ADIAMENTO DE PASSAGENS AÉREAS
MEDIDA PROVISÓRIA 925

	ANTES DA MEDIDA PROVISÓRIA	DEPOIS DA MEDIDA PROVISÓRIA
 CANCELAMENTOS	ATÉ 24H DEPOIS DA COMPRA: SEM MULTA DEPOIS DE 24H: MULTA PREVISTA EM CONTRATO	PODEM SER NEGOCIADOS PORÉM COMPANHIAS AÉREAS PODEM MANTER MULTAS
 ADIAMENTOS	ATÉ 24H DEPOIS DA COMPRA: SEM MULTA DEPOIS DE 24H: MULTA PREVISTA EM CONTRATO	CONSUMIDORES PODEM REMARCAR PASSAGENS DO PERÍODO DE CRISE EM ATÉ 12 MESES SEM CUSTO

CANCELAMENTOS E ADIAMENTOS

EVENTOS



A MAIORIA DOS SHOWS E FESTIVALS NO BRASIL JÁ FORAM CANCELADOS OU ADIADOS. NOS CASOS DE CANCELAMENTO, O CONSUMIDOR DEVE SOLICITAR REEMBOLSO SEM MULTA. JÁ NOS CASOS DE ADIAMENTO, O CONSUMIDOR NÃO É OBRIGADO A ACEITAR A NOVA DATA DO EVENTO. A EMPRESA PODE ATÉ OFERECER OUTROS BENEFÍCIOS COMO CRÉDITO, PORÉM A PALAVRA FINAL É SEMPRE DO CONSUMIDOR.



EM CASOS DE EVENTOS PARTICULARES COMO CASAMENTO, PREVALECE O BOM SENSO NA NEGOCIAÇÃO PARA QUE FIQUE BOM PARA AMBOS OS LADOS. TANTO CONSUMIDOR QUANTO FORNECEDOR ESTÃO PERDENDO DINHEIRO NESSE CASO.

O CASO DAS ACADEMIAS É MAIS FÁCIL PARA O CONSUMIDOR SUSPENDER PAGAMENTOS, POIS MESMO COM AULAS ONLINE, É POSSÍVEL ALEGAR QUE NÃO ESTÁ USANDO A INFRAESTRUTURA CONTRATADA. EM CASO DE PLANO ANUAL, ALGUMAS ACADEMIAS JÁ ESTÃO SE DISPONDO A ESTENDER O CONTRATO COM MAIS 2 MESES "DE GRAÇA" APÓS O FIM DO MESMO. JÁ EM CASO DE PLANO MENSAL, É SÓ SUSPENDER OS PAGAMENTOS.



ACADEMIAS

MUITO SE FALA SOBRE SE É POSSÍVEL SUSPENDER PAGAMENTO DE MENSALIDADES DE ESCOLAS NESSE PERÍODO. COMO OS CONTRATOS SÃO ANUAIS DILUÍDOS EM PAGAMENTOS DE 6 OU 12 MESES, FAZ SENTIDO QUE A COBRANÇA PERMANEÇA DESDE QUE A ESCOLA ESTEJA SUBSTITUINDO AS ATIVIDADES PRESENCIAIS POR ATIVIDADES ONLINE. É POSSÍVEL EXIGIR UM PLANEJAMENTO DE GASTOS DA ESCOLA COM INFRAESTRUTURA PARA ENSINO À DISTÂNCIA. SE A ESCOLA NÃO ESTÁ SE MOVIMENTANDO PARA MANTER AS ATIVIDADES MESMO QUE REMOTAMENTE, É POSSÍVEL SOLICITAR O ABATIMENTO PROPORCIONAL DO PREÇO.

PAGAMENTOS DE ATIVIDADES E CONTRATOS EXTRACURRICULARES COMO ESPORTES, ALIMENTAÇÃO E TRANSPORTE ESCOLAR PODEM SER SUSPENSOS NESSE PERÍODO.

POR CONTA DA PAUSA DE TODOS OS ESPORTES, PACOTES DE TV DE TRANSMISSÃO ESPORTIVA COMO PREMIERE FC E COMBATE PODEM SER SUSPENSOS NESSE PERÍODO.

ESPORTES



TENHA BOM SENSO!
O FORNECEDOR TAMBÉM QUER MINIMIZAR DANOS.



JULIANA MOYS

ESPECIALISTA EM DIREITO DO CONSUMIDOR

TÊTE (O) -À-TÊTE

COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

* É importante reforçar que a Proteste não incentiva a judicialização, a não ser que o direito à vida esteja em risco.

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>

PARA VIAGENS DE ÔNIBUS, NÃO EXISTE NENHUMA MEDIDA QUE GARANTA AO CONSUMIDOR O CANCELAMENTO OU ADIAMENTO DE PASSAGENS SEM CUSTOS, PORÉM MUITAS COMPANHIAS ESTÃO CANCELANDO VIAGENS E REEMBOLSANDO OS CONSUMIDORES. CASO A SUA COMPANHIA NÃO TENHA CANCELADO SUA VIAGEM E VOCÊ PREFIRA CANCELAR POR SEGURANÇA, ENTRE EM CONTATO COM A EMPRESA E TENTE NEGOCIAR.

#nãocanceleremarque

NAS REDES SOCIAIS, ALGUMAS EMPRESAS E AGÊNCIAS ESTÃO ENDOSSANDO A CAMPANHA #NÃOCANCELEREMARQUE. A PROTESTE TAMBÉM INCENTIVA QUE OS CONSUMIDORES NÃO CANCELEM SEUS CONTRATOS E TENTEM REMARCAR-LOS E OU NEGOCIÁ-LOS. ALÉM DOS CONSUMIDORES, AS EMPRESAS TAMBÉM ESTÃO TENDO DESPESAS E PRECISAM MINIMIZAR SEUS DANOS E CONTINUAR EXISTINDO.

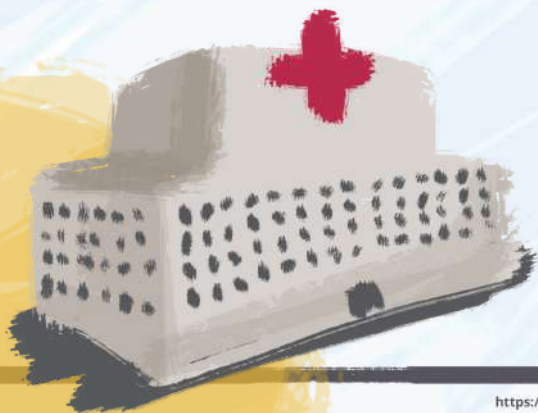
EM CASOS DE COBRANÇAS INDEVIDAS COMO NO CASO DO PREÇO DO ÁLCOOL EM GEL, SE FOR POSSÍVEL CONSTATAR QUE O AUMENTO DO PREÇO NÃO TEM JUSTIFICATIVA, TIRE UMA FOTO OU PRINT DO ANÚNCIO E ENVIE PARA A PLATAFORMA DE VENDA (MERCADO LIVRE ETC.) E OU PARA O PROCON. O ÓRGÃO ESTÁ EMPENHADO EM APLICAR AS SANÇÕES DEVIDAS NESSES CASOS.



FIQUEI DOENTE. E AGORA?

Acesso ao SUS e aos testes

Todas as pessoas que apresentam sintomas comuns aos provocados pelo coronavírus têm direito ao atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Caso o médico entenda que os sintomas não justificam a permanência na unidade, ele poderá orientar o paciente a voltar para a casa e prosseguir o tratamento com remédios e orientações médicas. Outro direito do consumidor é a cobertura pelos planos de saúde ambulatorial ou hospitalar dos testes de diagnóstico de coronavírus de acordo com a resolução número 453 da Agência Nacional de Saúde. Os testes, no entanto, ainda são limitados.



A PROTESTE orienta

- Siga as orientações das autoridades de saúde e só procure o hospital quando se enquadrar nas situações de risco;
- Antes de ir ao hospital, entre em contato com a operadora do plano de saúde e peça orientações sobre onde ir para receber atendimento adequado e poder fazer o teste de rastreio;
- Há possibilidade de restrições na utilização do plano contratado em razão da alta procura por atendimento hospitalar pela população. Caso o seu hospital de referência não disponibilize de atendimento, o plano deve encaminhá-lo para outra unidade com capacidade;
- Caso nenhum hospital da rede de atendimento do seu plano esteja disponível, as alternativas são procurar a rede pública ou pagar pelo atendimento em hospital privado que não faça parte do seu plano, sendo possível pedir o reembolso desta despesa de acordo com o contrato com a sua operadora.



ACESSO AO HOSPITAL



TODOS TÊM DIREITO A ATENDIMENTO HOSPITALAR, PORÉM É NECESSÁRIO BOM SENSO NESSE MOMENTO DE CALAMIDADE PÚBLICA E A GRANDE PROCURA AO SUS.



A OMS, O MINISTÉRIO DA SAÚDE E A SECRETARIA DA SAÚDE RECOMENDAM QUE APENAS CASOS QUE COMBINEM TOSSE, FEBRE E DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS DEVEM SE DIRIGIR AOS HOSPITAIS.



QUEM DECIDE SE O PACIENTE ESTÁ APTO E CUMPRE AS DIRETRIZES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA FAZER O TESTE E/OU SER INTERNADO É O MÉDICO.



ALGUMAS UNIDADES HOSPITALEARES (NOVAS OU ATUAIS) PODERÃO FICAR RESTRITAS AO TRATAMENTO AO COVID19 DESDE QUE SEJA A ORIENTAÇÃO DOS ÓRGÃOS COMPETENTES VISANDO UMA ORGANIZAÇÃO MAIS ESTRUTURADA AO COMBATE AO VÍRUS. CONTUDO OUTRAS UNIDADES HOSPITALEARES PERMANECERÃO COM ATENDIMENTO GERAL.



HOSPITAIS SÃO OBRIGADOS A INTERNAR PACIENTES QUE PRECISAM, DESDE QUE TENHAM LEITOS DISPONÍVEIS.



É EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARTICIPAR DA NOVA CAMPANHA DE VACINA CONTRA A GRIPE. POR CONTA DE SINTOMAS PARECIDOS COM O CORONA, SE A PESSOA JÁ VACINADA DER ENTRADA NO HOSPITAL COM SINTOMAS DE GRIPE JÁ SERÁ DIRECIONADA AO TRATAMENTO ESPECÍFICO AO COVID19.



PLANOS DE SAÚDE

COBERTURA	PLANO AMBULATORIAL	PLANO HOSPITALAR
TESTE DE COVID-19	✓	✓
TRATAMENTO	✓	✓
INTERNAÇÃO	✗	✓

SAÚDE



BIANCA CAETANO

ESPECIALISTA EM DIREITO DO CONSUMIDOR

TÊTE (O) - À-TÊTE COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

* É importante reforçar que a Proteste não incentiva a judicialização, a não ser que o direito à vida esteja em risco.

POR CONTA DA SITUAÇÃO ATUAL, O ACESSO À JUSTIÇA ESTÁ RESTRITO APENAS PARA CASOS EMERGENCIAIS COMO CASOS DE SAÚDE.



CASOS DE JUSTIÇA*



SE HOUVE NEGLIGÊNCIA NO ATENDIMENTO DO HOSPITAL E/OU DO MÉDICO:



É NECESSÁRIO TER QUALQUER TIPO DE COMPROVAÇÃO DE QUE ESTEVE NO HOSPITAL E NÃO FOI ATENDIDO CORRETAMENTE. UM VÍDEO DE CELULAR NO LOCAL PODE SERVIR COMO PROVA.



PROCURE UM ADVOGADO OU A DEFENSORIA PÚBLICA. É POSSÍVEL EXIGIR INTERNAÇÃO OU UM APARELHO RESPIRATÓRIO.



TESTE DE COVID-19



A COMERCIALIZAÇÃO DOS TESTES ESTÁ SENDO FEITA APENAS PARA HOSPITAIS, CLÍNICAS E LABORATÓRIOS.



A ESTRATÉGIA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE E DA SECRETARIA DA SAÚDE É DE REALIZAR TESTES DE FORMA MASSIVA PARA CONTER O AVANÇO DO VÍRUS.

PRECISO COMUNICAR QUE ESTOU DOENTE?

A pessoa infectada não pode se opor ao compartilhamento de seu nome e demais informações ao Ministério da Saúde, que divulga todos os dias os números dos casos de coronavírus obtidos por meio da notificação compulsória, que deve ser realizada pelas secretarias de saúde. Apenas os números e a divisão dos casos por região do Brasil podem ser publicados. As demais informações sobre os infectados não são repassadas ao público e o tratamento dos dados deve obedecer aos demais princípios da LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados). Você sabe que lei é essa?

A Lei nº 13.709/2018, está prevista para ser implementada em agosto deste ano, mas, por conta da pandemia, pode ser adiada para janeiro de 2021, – a Câmara dos Deputados ainda vai votar essa mudança. Ela é a lei brasileira que regula as atividades de tratamento de dados pessoais. A LGPD, assim como leis semelhantes de outros países do mundo, visa proteger os chamados “dados sensíveis”, como etnia, orientação sexual, opiniões políticas, religião,

questões de saúde, entre outros. De acordo com a LGPD, o acesso, o compartilhamento e a divulgação dessa informação para a atividade de tratamento de dados exige consentimento. As práticas atuais, no entanto, são fundadas nas exceções.

Empresas, escolas ou estabelecimentos comerciais podem se valer da justificativa da “proteção da vida ou da incolumidade física do titular ou de terceiro”, conforme dispõe o artigo 11, inciso VII da LGPD, para informar a presença de casos positivos do novo coronavírus entre os seus colaboradores ou frequentadores. O compartilhamento da informação pode dispensar o consentimento do infectado, o que não significa a permissão para desobediência dos demais princípios da lei, dentre os quais se incluem os da finalidade e da necessidade. Trata-se de uma medida preventiva para incentivar o diagnóstico dos demais colaboradores ou redobrar os cuidados para evitar a contaminação de outras pessoas.





A LGPD



EM VOTAÇÃO REMOTA E UNÂNIME, O SENADO APROVOU NA SEXTA-FEIRA (03/04) O PROJETO DE LEI 1.179/2020, QUE CONTÉM UMA SÉRIE DE AÇÕES DE FLEXIBILIZAÇÃO DAS RELAÇÕES JURÍDICAS PRIVADAS DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS. E UMA DAS MEDIDAS EMERGENCIAIS PREVISTAS FOI O ADIAMENTO DA VIGÊNCIA DA LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS. ANTES PREVISTA PARA ENTRAR EM VIGOR NO DIA 1º DE AGOSTO DESTE ANO, A LGPD PASSARÁ A VALER APENAS EM JANEIRO DE 2021. E AS SANÇÕES ADMINISTRATIVAS IMPOSTAS ÀS EMPRESAS, SOMENTE EM AGOSTO DO ANO QUE VEM, CASO A LEI SEJA SANCIONADA - O TEXTO AINDA SERÁ VOTADO NA CÂMARA.

A LGPD (LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS), ASSIM COMO LEIS SEMELHANTES DE OUTROS PAÍSES DO MUNDO, VISA PROTEGER OS DADOS INDIVIDUAIS, A FIM DE RESGUARDAR DIREITOS FUNDAMENTAIS DE LIBERDADE E DE PRIVACIDADE E O LIVRE DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE DA PESSOA NATURAL.

A MEDIDA QUE PRETENDIA SUSPENDER OS PRAZOS DA LEI DE ACESSO À INFORMAÇÃO (LAI) PARA DEMANDAS FEITAS A ÓRGÃOS OU ENTIDADES DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA CUJOS SERVIDORES ESTEJAM SUJEITOS A REGIME DE QUARENTENA, TELETRABALHO OU EQUIVALENTES, FOI BARRADA PELO STF A PEDIDO DO CONSELHO FEDERAL DA ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL (OAB).

"A LEI DE ACESSO À INFORMAÇÃO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE. E ESSA MEDIDA DO MINISTRO, ATENDENDO PEDIDO DA OAB, VISA A TRANSPARÊNCIA. PARA QUE AS ENTIDADES SEJAM COMPLETAMENTE TRANSPARENTES NAS INFORMAÇÕES QUANDO SOLICITADAS. E ISSO É UMA FORMA DE PRESERVAR A PRIVACIDADE DE CADA INDIVÍDUO"

É PRECISO TRANSPARÊNCIA.



RENATO SANTA RITA

ESPECIALISTA EM DIREITO DO CONSUMIDOR

TÊTE (O!)
-À-TÊTE
COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

LEGISLAÇÃO PREVÊ COLETA DE DADOS DE SAÚDE SEM O CONSENTIMENTO DO INDIVÍDUO COM O OBJETIVO DE PROTEÇÃO À VIDA.

A COLETA DE DADOS PESSOAIS DE SAÚDE DE PESSOAS INFECTADAS PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) PODE SER FEITA PARA FINS DE CONTROLE DA PANDEMIA. O IDEAL É QUE HAJA TRANSPARÊNCIA SOBRE COMO OS DADOS SERÃO TRATADOS APÓS O CONTROLE DA PANDEMIA E QUE HAJA O DESCARTE DAS INFORMAÇÕES SENSÍVEIS COLETADAS, PARA SE EVITAR VAZAMENTO INDEVIDO.

O CUIDADO COM A EXCLUSÃO DOS DADOS PESSOAIS TEM DIVERSAS RAZÕES, COMO: PROTEGER A PRIVACIDADE, IMPEDIR DISCRIMINAÇÃO OU ATÉ MESMO O AUMENTO INJUSTIFICADO NO PREÇO DE PLANOS DE SAÚDE, DEVIDO AO ACESSO A DADOS MÉDICOS NÃO SABIDOS.



COLETA DE DADOS DE SAÚDE



APESAR DO ADIAMENTO DA ENTRADA EM VIGOR DA LGPD, OS BRASILEIROS NÃO ESTÃO TOTALMENTE DESCOBERTOS EM RELAÇÃO A QUESTÕES DE PRIVACIDADE E, ESPECIALMENTE, VIOLAÇÃO À HONRA DO INDIVÍDUO. EXISTEM OUTROS MECANISMOS DE CONTROLE MUITO UTILIZADOS PELO MINISTÉRIO PÚBLICO, ÓRGÃOS DE FISCALIZAÇÃO E ENTIDADES DE DEFESA DO CONSUMIDOR, COMO A PROTESTE, QUE SE UTILIZAM TANTO DA CONSTITUIÇÃO QUANTO DAS DIVERSAS LEIS VIGENTES PARA PROTEGER A HONRA DO INDIVÍDUO.

UM DOS FATORES QUE FIZERAM O BRASIL ACELERAR A LGPD, EM 2018, FOI A NECESSIDADE DA EQUIPARAÇÃO COM OS OUTROS PAÍSES, ESPECIALMENTE POR CONTA DE QUESTÕES COMERCIAIS. A LEGISLAÇÃO INTERNACIONAL EXIGE QUE OS PAÍSES ESTEJAM COM UM NÍVEL DE PROTEÇÃO DE DADOS EQUILIBRADO PARA QUE AS TROCAS COMERCIAIS SEJAM POSSÍVEIS. PORTANTO, SEM A LEI, O BRASIL NÃO VAI CONSEGUIR FAZER COMÉRCIO COM NAÇÕES ONDE A LEGISLAÇÃO ESTÁ MAIS AVANÇADA.

EMPRESAS E FUNCIONÁRIOS DEVEM TER CUIDADOS COM A SEGURANÇA DOS DADOS DE SEUS CLIENTES EM TEMPOS DE HOME OFFICE FORÇADO PELO CORONAVÍRUS. A SEGURANÇA DE MANEIRA GERAL ACABOU FICANDO BASTANTE REDUZIDA, POIS OS FUNCIONÁRIOS NÃO CONTAM, EM SUAS CASAS, COM OS MESMOS RECURSOS DE SEGURANÇA DAS EMPRESAS COMO OS ROTEADORES, PORTAS DE ENTRADA PARA INVASORES.

É IMPORTANTE QUE ESSAS EMPRESAS REFORCEM AS ATUALIZAÇÕES DE SEGURANÇA DE SEUS SOFTWARES, COMO ANTIVÍRUS, E QUE AS PESSOAS QUE ESTÃO TRABALHANDO EM HOME OFFICE TOMEM MEDIDAS COMO NÃO ENTRAR EM SITES PERIGOSOS E TER CUIDADO COM A FORMA COMO COMPARTILHAM ARQUIVOS IMPORTANTES.



HOME OFFICE



OUTRAS LEIS DE PROTEÇÃO



A LGPD TAMBÉM É IMPORTANTE NA VIDA DOS INDIVÍDUOS. QUEM TEM PERFIS NAS REDES SOCIAIS, POR EXEMPLO, COMPARTILHA MUITOS DADOS PESSOAIS COM AS EMPRESAS QUE SÃO DONAS DESSAS REDES. EMBORA A LGPD NÃO PROÍBA ESSA COLETA, ELA GARANTE REGRAS CLARAS QUE SÃO CAPAZES DE DAR AOS DONOS DOS DADOS, USUÁRIOS DESSAS REDES, O DIREITO DE EXIGIR UMA MAIOR TRANSPARÊNCIA.

AS EMPRESAS PRECISARÃO TER O CUIDADO DE FORNECER TODAS AS INFORMAÇÕES QUE O USUÁRIO PRECISA SOBRE A COLETA. ELAS TERÃO DE SE ADAPTAR, ATÉ MESMO EM RELAÇÃO ÀQUELES TERMOS DE USO GIGANTESCOS, POIS NINGUÉM LÊ AQUELAS TRINTA PÁGINAS DE TEXTO PARA



COMO CUIDAR DA MINHA SAÚDE FINANCEIRA?

Despesas, linhas de crédito, empréstimos.



É fato que o coronavírus traz para o mundo uma crise na saúde e na economia. Governos do mundo inteiro estão injetando dinheiro na economia para mitigar parcela desses efeitos contracionistas. Do ponto de vista das finanças pessoais, o momento é de cautela e de se evitar gastar com supérfluos. Uma boa medida é controlar as despesas por meio de uma planilha, que permita verificar o que é imprescindível e o que pode ser deixado para depois e fugir de um superendividamento futuro.

ATENÇÃO



CUIDADO COM LINHAS DE CRÉDITO

Os bancos estão oferecendo novas linhas de crédito e aumento de limites de cartão de crédito. Utilizem esses serviços caso seja extremamente necessário. Caso o banco ofereça um aumento espontâneo de limite, a taxa de avaliação por essa liberação não pode ser cobrada. Ainda assim, antes de aceitar, avalie todas as informações por trás dessa oferta.



EMPRÉSTIMOS FRAUDULENTOS

Quando a oferta for boa demais, desconfie. Avalie todos os dados da oferta de empréstimo e a reputação da empresa que está oferecendo. Veja se ela está relacionada no Banco Central, se há reclamação de clientes. Não deposite nenhum valor para liberar o empréstimo, principalmente se for para uma conta de pessoa física. Você pode ser vítima de um golpe. Esse tipo de fraude consta entre as dez reclamações mais frequentes realizadas junto à PROTESTE.





SUSPENSÃO DE PAGAMENTO

Na impossibilidade de realizar o pagamento de uma conta de luz, gás, internet ou telefone, o consumidor pode pedir a suspensão do pagamento da conta por um ou mais meses. Algumas concessionárias já comunicaram a possibilidade de suspensão, o que não significa cancelamento. Cuidado para não acumular contas no futuro.



COBRANÇA DE DÍVIDAS

Algumas instituições estão oferecendo a suspensão dos prazos de pagamento, mas é preciso ficar atento aos termos dessa suspensão. Pois se ela significar um pagamento maior de juros, a dívida vai aumentar e o consumidor vai sair perdendo. Se o valor não aumentar, essa é uma boa opção para repor caixa nesse período de dificuldade. Os cinco maiores bancos associados da Febraban – Banco do Brasil, Bradesco, Caixa, Itaú Unibanco e Santander – se comprometeram em atender pedidos de prorrogação, dos vencimentos de dívidas de clientes pessoas físicas e micro e pequenas empresas por 60 dias.

FINANCIAMENTO IMOBILIÁRIO



Também é possível suspender por 60 dias o pagamento de prestações no financiamento imobiliário. A medida independe do atual momento do coronavírus. No caso dos financiamentos da Caixa Econômica Federal consegue-se pedir a suspensão pelo próprio aplicativo do banco, sem necessidade de explicar qual o motivo da suspensão. Também é possível consultar o banco sobre uma possível flexibilização da suspensão em caso de necessidade.

ANALISAR O QUE PODE EVITAR DE GASTOS COM COISAS QUE **NÃO SÃO ESSENCIAIS**.

EVITAR GASTOS



ALIMENTAÇÃO E MEDICAMENTOS SÃO ESSENCIAIS.



FAZER UMA PLANILHA DE GASTOS PARA ORGANIZAR O QUE REALMENTE É ESSENCIAL NESSE MOMENTO.

ficar atento com ofertas de créditos, aumento de limite de cartão. Verifique sempre taxas e condições.



Nessa época aumentam as ofertas de empréstimos por parte de empresas falsas. Sempre verifique no site do Banco Central se a instituição é apta a oferecer esse tipo de serviço.



Quando uma instituição confiável oferece empréstimo, ela nunca solicita que o cliente faça um depósito antecipado, portanto desconfie se solicitarem.

Nunca faça nenhum tipo de depósito em conta de pessoa física.

Não clique em links recebidos por mensagem no celular de supostos cadastros para recebimento de benefícios do governo. Quando for disponibilizado o benefício de emergência, haverá um site oficial para isso.

OS BANCOS SE REUNIRAM PARA AJUDAR OS CLIENTES COM ADIAMENTOS DE PARCELAS DE FINANCIAMENTOS E EMPRÉSTIMOS, PORÉM NÃO EXISTE UMA REGRA FIXA. CABE AO CLIENTE E AO BANCO ENTRAREM EM UM ACORDO SOBRE AS CONDIÇÕES. Precisa ser uma comunicação clara e direta.



BANCOS

FINANÇAS

EM TEMPOS DE QUARENTENA

BIANCA CAETANO



PRECISAMOS, ANTES DE TUDO, MANTER A CALMA!

ESPECIALISTA EM DIREITO DO CONSUMIDOR

TÊTE (.) À-TÊTE

COM A PROTESTE!

EFEITOS DO **CORONAVÍRUS** NA VIDA DO CONSUMIDOR

O GOVERNO FEDERAL ESTÁ TOMANDO ALGUMAS **MEDIDAS** PARA INJETAR DINHEIRO NA ECONOMIA E MANTÊ-LA MINIMAMENTE ATIVA. VEJA ALGUNS EXEMPLOS ABAIXO:

PRAZOS E ANTECIPAÇÕES

ANTECIPAÇÃO DAS DUAS PARCELAS DE 13º SALÁRIO A APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS

ADIAMENTO DE RECOLHIMENTO DE FGTS PARA OS EMPREGADORES (PRAZO MÁXIMO 20/06). *EM CASO DE RESCISÃO, RECOLHIMENTO IMEDIATO

ADIAMENTO DO PRAZO PARA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA PARA O DIA 30/06

MEDIDAS DO GOVERNO

BENEFÍCIOS

O BANCO CENTRAL ANUNCIOU R\$40BI DE EMPRÉSTIMO PARA EMPRESAS PAGAREM FOLHAS SALARIAIS POR ATÉ 2 MESES. O VALOR É DEPOSITADO DIRETO PARA O EMPREGADO E É DE NO MÁXIMO 2 SALÁRIOS MÍNIMOS.

APÓS APROVAÇÃO EM CÂMARA E SENADO, O GOVERNO SANCIONOU UM **AUXÍLIO EMERGENCIAL** DURANTE 3 MESES PARA PESSOAS E FAMILIAS DE BAIXA RENDA. O AUXÍLIO PARTE DE R\$600 E PODE ATINGIR ATÉ R\$1200. OS CRITÉRIOS PARA PODER RECEBER O BENEFÍCIO SÃO: SER MAIOR DE 18 ANOS, NÃO ESTAR RECEBENDO QUALQUER TIPO DE ASSISTÊNCIA (PENSÃO, APOSENTADORIA ETC. EXCETO BOLSA FAMÍLIA), NÃO ESTAR RECEBENDO SEGURO DESEMPREGO, TER RENDA PESSOAL DE ATÉ R\$522 OU FAMILIAR DE ATÉ R\$3150 APROXIMADAMENTE.

ALTERNATIVAS TRABALHISTAS

REDUÇÃO DE JORNADA DE TRABALHO PROPORCIONAL A REDUÇÃO DE SALÁRIO (25%, 50% E MÁX. DE 70%) ATÉ 3 MESES

- NINGUÉM GANHARÁ MENOS QUE UM SALÁRIO MÍNIMO;
- O GOVERNO IRÁ PAGAR AO TRABALHADOR O VALOR CORRESPONDENTE AO SEGURO DESEMPREGO NA MESMA PROPORÇÃO DA REDUÇÃO DO SALÁRIO;
- É GARANTIDA AO TRABALHADOR ESTABILIDADE NO EMPREGO DURANTE O PRAZO DE REDUÇÃO ATÉ 3 MESES BEM COMO OS MESES SEGUINTE CORRESPONDENTE AO TEMPO DA REDUÇÃO.

SUSPENSÃO DE JORNADA DE TRABALHO ATÉ 2 MESES

- NÃO HÁ PAGAMENTO POR PARTE DO EMPREGADOR;
- GOVERNO AUXILIARÁ EMPREGADO COM 100% DO SEGURO DESEMPREGO;
- EMPREGADOR PODE ESPONTANEAMENTE COMPLEMENTAR
- GARANTE ESTABILIDADE NO EMPREGO (2 MESES + 2 MESES SEGUINTE);
- DURANTE A SUSPENSÃO DO CONTRATO DE TRABALHO OS BENEFÍCIOS DEVEM SER MANTIDOS, COMO O PLANO DE SAÚDE.

NÃO CONSIGO TER ACESSO A DIVERSOS SERVIÇOS.

O que é ou não essencial

Enquanto os governos estaduais e federal não entram em um consenso sobre quais os serviços essenciais que não podem parar em tempo de Covid-19, o consumidor deve sempre consultar os sites dos fornecedores para não perder a viagem. Listamos aqui como alguns setores estão se portando diante da quarentena.



JUSTIÇA – AJUIZAMENTO DE AÇÕES

Consumidores poderão ajuizar ações individuais nesse período, já que todos os estados trabalham com processo eletrônico. No entanto, os prazos processuais estão suspensos. Apesar disso, no caso de urgência, o cidadão tem acesso ao plantão judiciário online. O Supremo Tribunal Federal também vai funcionar no período de quarentena com a participação dos ministros nas sessões do Plenário e das Turmas por videoconferência. A Justiça Federal também está funcionando por meio de sessões remotas online. Essa situação, a princípio, deve durar até 30 de abril, mas se houver a continuidade da pandemia, esse prazo pode aumentar.

EMISSÃO DE PASSAPORTES SÓ EM CASO DE URGÊNCIA



A Polícia Federal suspendeu o atendimento à emissão de passaporte e documentos para estrangeiros, enquanto durar o estado de emergência de saúde pública. Sendo assim, o prazo de 90 dias para retirada do documento está suspenso. A entrega de passaportes só ocorrerá em caso de urgência. O consumidor terá que montar uma espécie de processo, juntando documentos para comprovar a necessidade de obter um passaporte neste momento.

DETRANS SEGUEM MESMA LINHA DA POLÍCIA FEDERAL

Os Departamentos Estaduais de Trânsito (Detran) só estão fazendo atendimentos em casos de urgência. Para o cidadão saber se sua situação se enquadra como tal, ele deve entrar no site de cada Detran estadual e buscar os critérios utilizados. Os prazos de renovação das carteiras de habilitação vencidas depois de 19 de fevereiro também foram prorrogados. No caso da emissão de segunda via de identidade, o usuário também precisará comprovar a urgência, com a apresentação de boletim de ocorrência em caso de furto ou extravio.



BANCOS ESTÃO FUNCIONANDO COM RESTRIÇÕES

O funcionamento dos bancos está sendo regulamentado por cada estado. No Rio de Janeiro, decreto do governo do estado permitiu o funcionamento dos serviços enquanto perdurar a situação de risco à saúde pública decorrente da pandemia do novo coronavírus. No entanto, as agências e casas lotéricas funcionarão com apenas 30% da capacidade.



CARTÓRIOS ESTÃO EM FUNCIONAMENTO

Por prestarem serviços essenciais, como a emissão de certidões de nascimento, óbito, etc, os cartórios estão em funcionamento. No entanto, cada estado tem uma regra, já que são vinculados às corregedorias dos tribunais de justiça estaduais.



SUPERMERCADOS MUDAM REGRAS PARA ENTREGAS

Alguns mercados estão dando preferência por prestar serviços de entrega para pessoas que estão no grupo de risco de coronavírus. Ou ainda aumentando os prazos de entrega, o que é perfeitamente legal desde que se comunique previamente ao consumidor as condições de entrega. Mercados também podem restringir a quantidade de produtos vendidos por cliente.



JUSTIÇA*

OS TRIBUNAIS EM TODO O PAÍS ESTÃO OPERANDO COM **CONTINGENTE REDUZIDO** E/OU COM **FUNÇÃOÁRIOS EM HOME OFFICE**. ISSO IMPLICA EM DEIXAR ALGUNS **PROCEDIMENTOS SUSPENSOS** NO MOMENTO, PORÉM O **CONSUMIDOR NÃO FICA DESEMPARADO** JÁ QUE É POSSIVEL **AJUIZAR AÇÕES ONLINE**.

PASSAPORTES:
A POLICIA FEDERAL ESTÁ COM O ATENDIMENTO **SUSPENSO**. COM ISSO APENAS CASOS URGENTES ESTÃO SENDO ATENDIDOS E, MESMO ASSIM, É **PRECISO COMPROVAR ESSA URGÊNCIA**. CADA CASO SERÁ **ANALISADO INDIVIDUALMENTE**. SE ESTE É SEU CASO, **PREPARE TODAS AS PROVAS E FAÇA UMA CARTA JUSTIFICANDO A URGÊNCIA**.

OUTROS DOCUMENTOS:
ÓRGÃOS COMO O DETRAN TAMBÉM SÓ ESTÃO EMITINDO **SEGUNDAS VIAS DE RG E CNH EM CASOS DE URGÊNCIA**, VALE APRESENTAR **B.O.**, PARA QUE O DETRAN EMITA A SEGUNDA VIA DA IDENTIDADE, OU **OUTRO DOCUMENTO** QUE COMPROVE.

LEMBRANDO QUE OS CRITÉRIOS DE ÓRGÃOS ESTADUAIS COMO O DETRAN PODEM VARIAR DE ESTADO PARA ESTADO. CONSULTE AS CONDIÇÕES NO SEU ESTADO.

OS CARTÓRIOS FORAM ENQUADRADOS PELO GOVERNO FEDERAL COMO UM DOS SERVIÇOS ESSENCIAIS, PORTANTO CONTINUAM FUNCIONANDO. ALGUNS TIPOS DE ATIVIDADES REALIZADAS EM CARTÓRIOS COMO **PROCURAÇÕES, DOCUMENTO DE COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS, CERTIDÃO DE ÓBITO** NÃO PODEM PARAR.

IMPORTANTE: OS ESTADOS NÃO PODEM DESCUMPRIR ORDENS DO GOVERNO FEDERAL MAS PODEM RESTRINGIR AINDA MAIS O FUNCIONAMENTO DE ALGUNS SERVIÇOS, PORTANTO É SEMPRE IMPORTANTE CONSULTAR COMO ESTÃO AS COISAS NO SEU ESTADO E/OU MUNICÍPIO.



IMPACTO NOS SERVIÇOS

BUSQUE SEMPRE O **DIÁLOGO!**



RENATO SANTA RITA

ESPECIALISTA EM DIREITO DO CONSUMIDOR

TÊTE (O) À-TÊTE COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

* É importante reforçar que a Proteste não incentiva a judicialização, a não ser que o direito à vida esteja em risco.

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>



CORREIOS

OS CORREIOS TAMBÉM ESTÃO **FUNCIONANDO COM CONTINGENTE REDUZIDO**. ALGUMAS AGÊNCIAS ESTÃO ATÉ **FECHADAS TEMPORARIAMENTE**, PORTANTO É **PRECISO PACIÊNCIA COM RECEBIMENTO DE ENCOMENDAS**.



SE VOCÊ TEM ALGUM PRODUTO PARA ENVIAR OU RECEBER, **BUSQUE SEMPRE ESTAR EM CONTATO** COM O COMPRADOR OU VENDEDOR PARA **ATUALIZAÇÕES E ATÉ NEGOCIAÇÕES** DE POSSÍVEIS CANCELAMENTOS.



SUSPENSÃO DE PAGAMENTOS

EMPRESAS DE **SERVIÇOS ESSENCIAIS E BANCOS** ESTÃO OFERECENDO A **SUSPENSÃO OU PARCELAMENTO** DE PAGAMENTOS DURANTE O PERÍODO DE CRISE. SÃO ELES: **CONTA DE ÁGUA, LUZ, TELEFONIA, INTERNET, EMPRÉSTIMOS BANCÁRIOS, FINANCIAMENTOS IMOBILIÁRIOS** E OUTROS. AQUI VÃO ALGUMAS DICAS PARA NÃO TER PROBLEMAS FUTUROS:

- 1 SE A **SUSPENSÃO É AUTOMÁTICA**, NÃO HÁ O QUE SER FEITO. **BUSQUE APENAS SE INFORMAR** COM A EMPRESA SE ISSO ACARRETERÁ EM JUROS FUTUROS.
- 2 SE MESMO COM A SUGESTÃO DE SUSPENSÃO VOCÊ TEM **CONDIÇÕES DE CONTINUAR PAGANDO**, PAGUE.
- 3 ANTES DE ACEITAR A SUSPENSÃO, **VEJA COM A EMPRESA QUAIS SÃO AS CONDIÇÕES DESSA OPERAÇÃO**. CERTIFIQUE-SE DE QUE VOCÊ **NÃO TERÁ QUE PAGAR MAIS CARO** DEPOIS POR CONTA DE JUROS.
- 4 **LEMBRE-SE:** ISSO É APENAS UMA SUSPENSÃO, E NÃO UM CANCELAMENTO DE PARCELAS.

TUDO O QUE ESTÁ ACONTECENDO AINDA É **MUITO NOVO PARA TODOS NÓS**, PORTANTO LEMBRE-SE QUE A MELHOR MANEIRA DE RESOLVER ESSE TIPO DE QUESTÃO É SEMPRE O **DIÁLOGO**. BUSQUE ENTRAR EM CONTATO COM **CANAIAS DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR DAS EMPRESAS**, ENTRAR EM CONTATO COM **DIRETORIA DE ESCOLAS** E OUTROS SERVIÇOS.

SAIBA MAIS SOBRE A PROTESTE

Somos a maior associação de consumidores da América Latina, que apoia os brasileiros em suas escolhas diárias de compras e contratação de serviços. Há mais de 18 anos no Brasil, fornecemos as melhores soluções de consumo para a população, suporte ao mercado na correção de falhas e participação no aprimoramento da legislação brasileira. Somos uma associação sem fins lucrativos, apartidária e independente, que tem como missão promover o equilíbrio entre consumidores, fornecedores e órgãos reguladores, contribuindo para o aprimoramento das relações de consumo na sociedade.

Produzimos materiais de qualidade, como testes comparativos e estudos de mercado, com a atuação de profissionais qualificados e de diferentes especialidades. Os conteúdos são disponibilizados em revistas, e-books e cursos online. Também organizamos eventos e debates de alto nível, com a participação de reguladores, instituições acadêmicas, empresas e organizações da sociedade civil. A nossa atuação está pautada no diálogo e contamos com especialistas em defesa do consumidor que orientam sobre os seus direitos e intervem junto às empresas na busca da melhor solução para seus problemas de consumo. Resolvemos mais de 90% dos casos.

A PROTESTE é uma organização do Grupo Euroconsumers, líder global em informações inovadoras, serviços especializados e defesa dos direitos dos consumidores. Com mais de 1,5 milhão de associados presentes em 5 países, a Euroconsumers colabora com empresas no mundo inteiro elevando os padrões de mercado, desenhando melhores produtos e serviços e colocando o consumidor no centro da economia digital. Por fazermos parte desse grupo multicultural, não podíamos deixar de ouvir a experiência de nossos colegas europeus diante dos desafios da pandemia de coronavírus.

A Diretora de Relações Institucionais da DECO PROTESTE em Portugal, Rita Rodrigues nos contou em live no Instagram como os consumidores portugueses estão reagindo neste período de quarentena. "Estamos reagindo da maneira mais calma dentro do possível. Aprendemos com os outros países. E acho que o Brasil também pode fazer isso. Ver o que fizeram corretamente e tentar nos antecipar. Já percebemos que só é possível minimizar os impactos do coronavírus se nos respeitarmos e cumprirmos as normas. E a população de Portugal tem feito isso de uma forma voluntária", nos contou Rita.

SE ESPELHAR EM PAÍSES QUE PASSARAM PELA PANDEMIA ANTES E COPIAR ATITUDES QUE DERAM CERTO.

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE DE PORTUGAL SUGERIU ISOLAMENTO E POPULAÇÃO ACATOU DE FORMA VOLUNTÁRIA.

PORTUGAL ESTÁ EM ESTADO DE EMERGÊNCIA PELA 3ª SEMANA SEGUIDA. SÓ FUNCIONAM SERVIÇOS ESSENCIAIS COMO MERCADO, FARMÁCIA E TRANSPORTE PÚBLICO.

FESTAS E EVENTOS QUE GERAM AGLOMERAÇÕES ESTÃO CANCELADOS.

GOVERNO PORTUGUÊS ESTÁ RECOMENDANDO EVITAR HOSPITAIS POR SEREM FOCOS DE CONTAMINAÇÃO. DIRIGIR-SE AO HOSPITAL APENAS EM CASOS MAIS GRAVES.

FORÇAS POLICIAIS ESTÃO ABORDANDO PESSOAS NAS RUAS COM INTUÍTO DE INFORMAR SOBRE CUIDADOS E CONVENCER DO ISOLAMENTO.

IDOSOS: SÃO GRUPO DE RISCO E PRINCIPAIS FOCOS DO VÍRUS, E ALÉM DISSO, NO COMEÇO DA PANDEMIA ERAM MAIS RESISTENTES AO ISOLAMENTO.

FRAUDES: EMPRESAS ALEGANDO E OFERECENDO VACINAS MILAGROSAS, TESTES DE COVID-19 FALSOS E PRINCIPALMENTE GOLPES DIGITAIS ONDE DADOS BANCÁRIOS SÃO ROUBADOS.

FAKE NEWS: EVITAR MÍDIAS DUVIDOSAS. BUSCAR SEMPRE POR INFORMAÇÕES OFICIAIS E CONFIÁVEIS. A DECO PROTESTE É UMA FONTE CONFIÁVEL.

MAIORES DESPESAS PARA OS CONSUMIDORES: NESSE MOMENTO, CONTAS DE ÁGUA, LUZ E COMPRAS AUMENTAM POR ESTARMOS MAIS EM CASA. SOMADO A ISSO, EXISTE A QUESTÃO DE SALÁRIOS QUE PODEM DIMINUIR.

NOTÍCIAS DE PORTUGAL PERCEÇÕES SOBRE A PANDEMIA NA EUROPA

FICA EM CASA!
VAI FICAR TUDO BEM.



DIRETORA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS E MÍDIA
DECO PROTESTE - PORTUGAL

TÊTE (O) - À TÊTE

COM A PROTESTE!
ESCOLHA DIFERENTE

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>

A DECO PROTESTE ESTÁ COM TODOS OS SEUS FUNCIONÁRIOS TRABALHANDO EM SISTEMA HOME OFFICE DESDE O DIA 18/03, PORÉM CONTINUA AJUDANDO OS CONSUMIDORES NESSE MOMENTO DE PANDEMIA.

AJUDA COM DÚVIDAS DE CUNHO JURÍDICO COMO FÉRIAS DO TRABALHO, DESCONTO DO SALÁRIO ETC.

DICAS DE BEM-ESTAR AOS CONSUMIDORES COMO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIOS FÍSICOS E COMO CRIAR UMA ROTINA ESTANDO EM CASA.

AÇÕES EM REDES DE TELEVISÃO DIZENDO PARA A POPULAÇÃO FICAR TRANQUILA E NÃO ESTOCAR ALIMENTOS E PRODUTOS POIS NÃO HAVERÁ DESABASTECIMENTO NO PAÍS.

PRINCIPAIS OCORRÊNCIAS NOS CANAIS DA DECO PROTESTE

AUMENTO DE DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES RELACIONADAS À PANDEMIA

INGRESSOS DE JOGOS E EVENTOS: DÚVIDAS SOBRE REEMBOLSO

DÚVIDAS SOBRE DESPESAS ESCOLARES QUE JÁ ESTÃO PAGAS

TESTES DE COVID-19 EM PORTUGAL: O PAÍS TEM TESTES SUFICIENTES PARA ATENDER A POPULAÇÃO, E TANTO O SISTEMA DE SAÚDE PÚBLICA QUANDO PLANOS PARTICULARES COBREM OS CUSTOS DA REALIZAÇÃO DO TESTE.

COPIAR BONS EXEMPLOS



PREOCUPAÇÕES

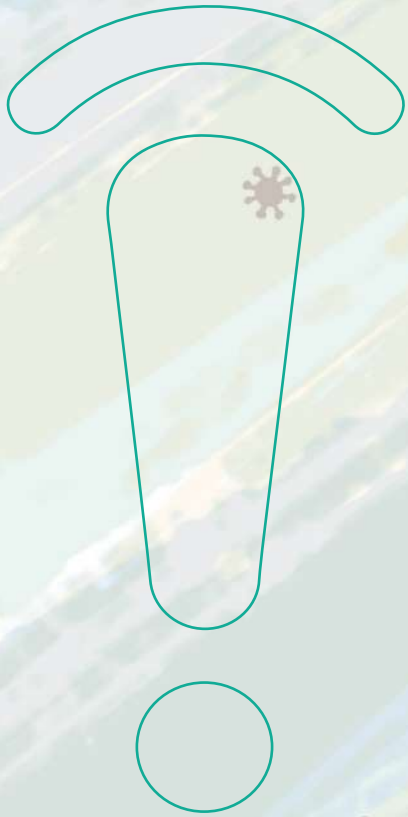


ATAÇÃO DA DECO PROTESTE



REVISTAS DA DECO PROTESTE CONTINUAM SENDO PRODUZIDAS E ENTREGUES POR CORREIO PARA OS ASSOCIADOS. CASO CHEGUE EM UM PONTO EM QUE NÃO DÊ MAIS PARA ENVIAR, AS REVISTAS SERÃO FEITAS DIGITALMENTE.





TÊTE (00)
-À-TÊTE
COM A PROTESTE!
ESCOLHA DIFERENTE

**EFEITOS DO CORONAVÍRUS
NA VIDA DO CONSUMIDOR**

DIRETOR EXECUTIVO:
Fábio Zacharias

REDAÇÃO:
Roberta Maia

COORDENADORA DE MULTIMÍDIA:
Roberta Maia

ARTE:
Leonardo Carvalho