

**INSTITUTO  
FEDERAL**

São Paulo

Câmpus Avançado  
Jundiaí

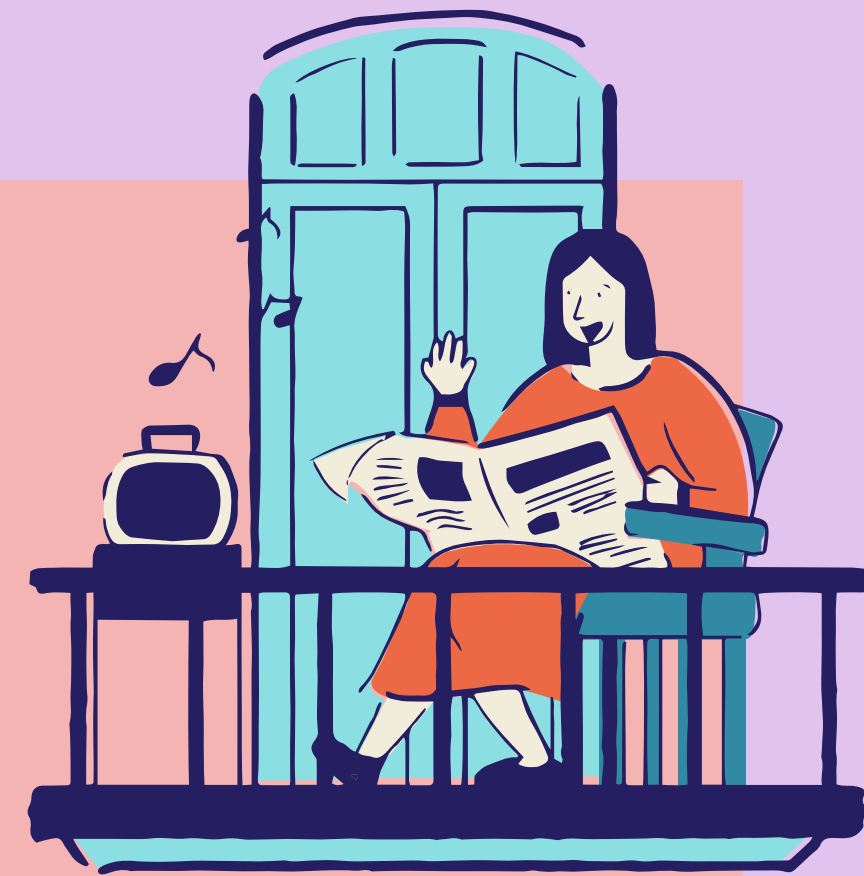


# Estratégias de enfrentamento à COVID-19

Orientações da CAE - IFSP/JND aos estudantes

# OLÁ, QUERIDOS ESTUDANTES!

Devido à suspensão por tempo indeterminado das aulas e de outras atividades presenciais para enfrentamento da pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARS-Cov-2, nós da CAE/Sociopedagógico continuamos a oferecer apoio a vocês - só que, agora, à distância. Já anotou nossos contatos?



**CAE.JUNDIAI@IFSP.EDU.BR**

**BIBLIOTECA.JUNDIAI@IFSP.EDU.BR**

**SECRETARIA.JUNDIAI@IFSP.EDU.BR**



*Também criamos um canal no Telegram.  
Peça o link aos representantes de sala!*

*É normal sentir medo, desconforto emocional, tristeza, raiva, solidão, ansiedade e estresse quando nos deparamos com situações anormais..*



*Todos nós estamos lidando*  
**COM UM FATO  
TOTALMENTE  
DIFERENTE!**

Vamos compartilhar aqui algumas reflexões e ideias que podem ajudar a lidar com situações de estresse e momentos difíceis, bem como dicas para estudos e mudança de rotina.

O objetivo não é passar nenhuma receita do que fazer. Esperamos que, ao lerem esta cartilha, vocês possam localizar ideias que contribuam para inventarem maneiras para dar conta de enfrentar o desafio que o cenário atual nos coloca.

*Por isso, respire fundo, coragem, e vamos às reflexões!*

*Em situações de estresse,*

## **PODEMOS RESPONDER DE DUAS MANEIRAS:**



### **MANEIRA INVOLUNTÁRIA**

Nesta maneira, temos pouco controle dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

### **MANEIRA VOLUNTÁRIA**

Nesta maneira, temos mais controle sobre nós mesmos, o que nos permite agir de forma a superar as dificuldades.

**PARA ESTE MOMENTO, É INTERESSANTE QUE A GENTE CONSIGA AMPLIAR NOSSA CAPACIDADE DE RESPONDER DE MANEIRA VOLUNTÁRIA.**

**PORÉM, COMO CONSEGUIR FAZER ISSO?**

*Preste atenção nas suas*

## **SENSAÇÕES, EMOÇÕES E SENTIMENTOS**

*e tente descrever o que está sentindo!*



Uma possibilidade para ampliar a capacidade de darmos respostas voluntárias é primeiro prestarmos atenção nas nossas sensações, emoções e sentimentos e tentar descrever para a gente o que estamos sentindo.

Por exemplo, se está com medo, tente entender como é este medo: do que especificamente é o medo? É medo de ficar doente? De não conseguir estudar se não estiver na escola?

Depois de compreender o que está sentindo, planeje o que fazer para lidar com a situação.

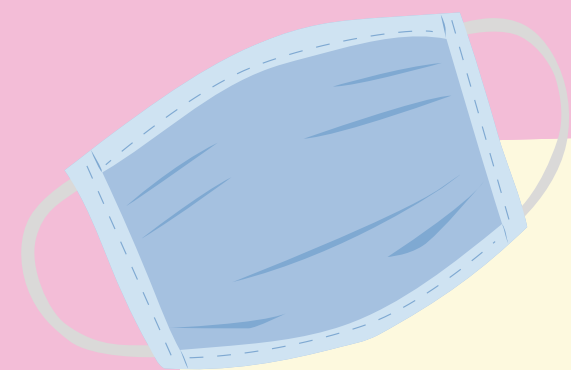
ASSIM, SE ESTIVER COM MEDO DE NÃO CONSEGUIR ESTUDAR, O QUE VOCÊ PODE FAZER SOBRE ISSO?

- **PESQUISAR DICAS DE ESTUDOS?**
- **ELABORAR UMA ROTINA DE ESTUDOS?**
- **ORGANIZAR UM CANTINHO NA SUA CASA PARA ESTUDAR?**

PARA SE PLANEJAR, BUSQUE ORIENTAÇÕES CONFIÁVEIS E BASEADAS EM EVIDÊNCIA.



*Neste momento, há dois grupos principais de Ações Voluntárias*  
(aquelas que podemos controlar)



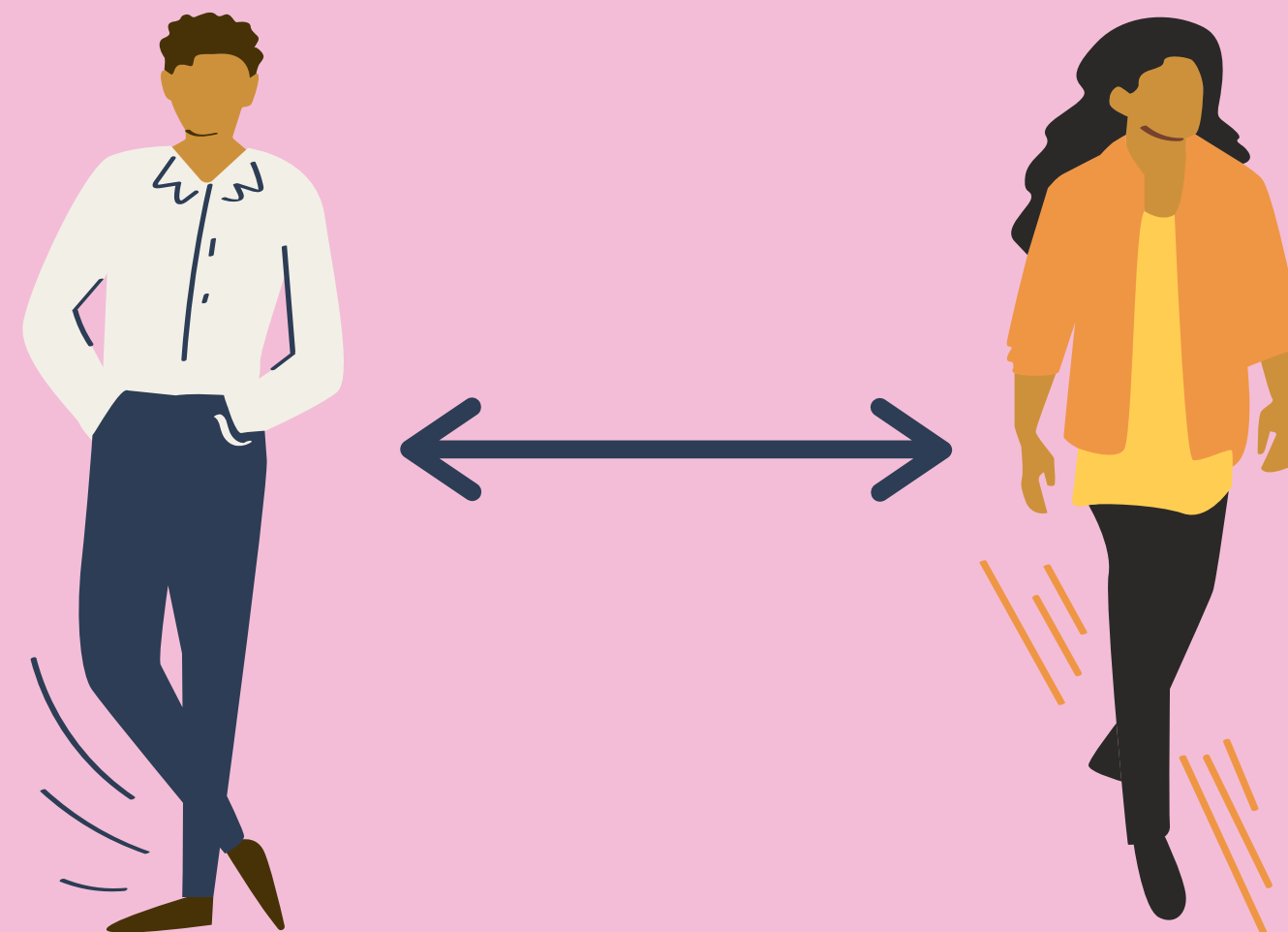
GRUPO DE AÇÕES  
RELACIONADAS À HIGIENE

&

GRUPO DE AÇÕES RELACIONADAS AO  
DISTANCIAMENTO SOCIAL

Ao fazer ações planejadas, aumentamos a  
**SENSAÇÃO DE CONTROLE  
SOBRE A SITUAÇÃO.**

Isso pode contribuir para reduzir o  
estresse e a ansiedade.



*Grupo de Ações  
relacionadas à*



# HIGIENE



**Principais ações  
voluntárias para  
enfrentar a COVID-19:**



LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE;  
USAR ÁLCOOL GEL FORA DE CASA;  
USAR MÁSCARA, EVITANDO TOCÁ-LA;  
EVITAR TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA;  
COBRIR A BOCA AO TOSSIR E ESPIRRAR;  
PROCURAR EVITAR TOCAR EM SUPERFÍCIES.



*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



**Recomendações da  
Organização Mundial da Saúde  
e do Ministério da Saúde:**

**O DISTANCIAMENTO SOCIAL É UM ESTRATÉGIA INDICADA  
PARA DIMINUIR A VELOCIDADE DE PROPAGAÇÃO DO VÍRUS.**

Tente compreender o fato de ficar em casa não como uma obrigação ou punição, mas como uma ação voluntária (que você tem controle e consegue implementar) para enfrentar a situação atual com relação à pandemia de COVID-19.





*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



**Para cada um de nós, o distanciamento está sendo de um jeito.**

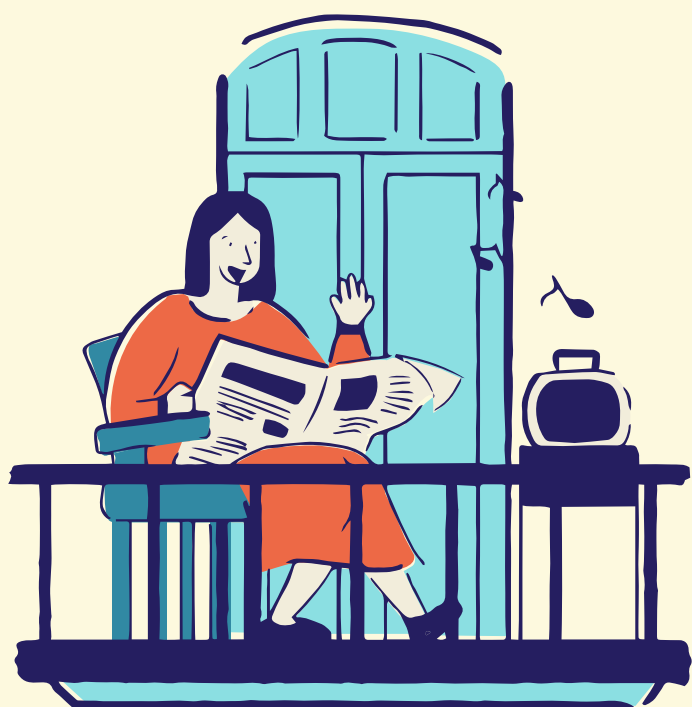
Alguns estão em casa, outros em apartamento.  
Alguns estão sozinhos, outros, com familiares e/ou amigos.

**CADA UM SABE QUAIS AS POTENCIALIDADES E FRAGILIDADES QUE ESTÁ ENFRENTANDO.**

Nem sempre as relações são boas entre quem mora sob o mesmo teto. Se a relação com outra pessoa não é boa e te traz emoções e sentimentos negativos, como raiva e mágoa, acolha-os e não se julgue pelo que sente. Mas não vale alimentá-los, porque isso aumenta o estresse e a ansiedade. Pergunte a si mesmo: como posso fazer para lidar com a situação?

Evite discutir ou brigar, “procurar culpados” ou ficar com ressentimento. Isso dificulta que você tome ações que possibilitem construir soluções, e pode prejudicar sua saúde física e emocional.

**Lembre-se: a ideia é tentar estratégias para reduzir o estresse do ambiente em que você está.**



*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



**Estabeleça uma rotina  
em conjunto com  
todos na casa.**

**AO REALIZARMOS O QUE PLANEJAMOS, SENTIMOS QUE TEMOS  
CONTROLE SOBRE NOSSAS AÇÕES, REDUZINDO A ANSIEDADE.**

Assim, tente estabelecer uma rotina diária, e compartilhe e negocie este cronograma com as outras pessoas que estão com você. Por exemplo, se há só um computador e outras pessoas precisarão usar, conversem e estabeleçam períodos de uso do aparelho, assim como dos espaços. Tente incluir nesta rotina cuidados com sono, alimentação, espiritualidade e exercícios físicos.

**E não se esqueça de beber água!**



*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



**Seguir uma rotina nova é um aprendizado e, como toda novidade, leva tempo.**

### **CASO PERCEBA QUE ESTÁ COM DIFICULDADE PARA FAZER AS TAREFAS QUE ESTABELECEU NO SEU CRONOGRAMA, NÃO FIQUE SE CULPANDO.**

Tente avaliar sua rotina e buscar pontos do cronograma que podem ser mudados para que consiga realizar suas metas. Por exemplo, se estabeleceu um horário para estudar mas, neste período, não está 'rolando', tente alterar o horário. Se decidiu estudar através da leitura mas não está conseguindo, em vez de se culpar por não conseguir ler, tente buscar vídeos sobre o mesmo tema.

**Também rola chamar algum amigo que poderia te ajudar com a matéria no 'Zap'!**



*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**

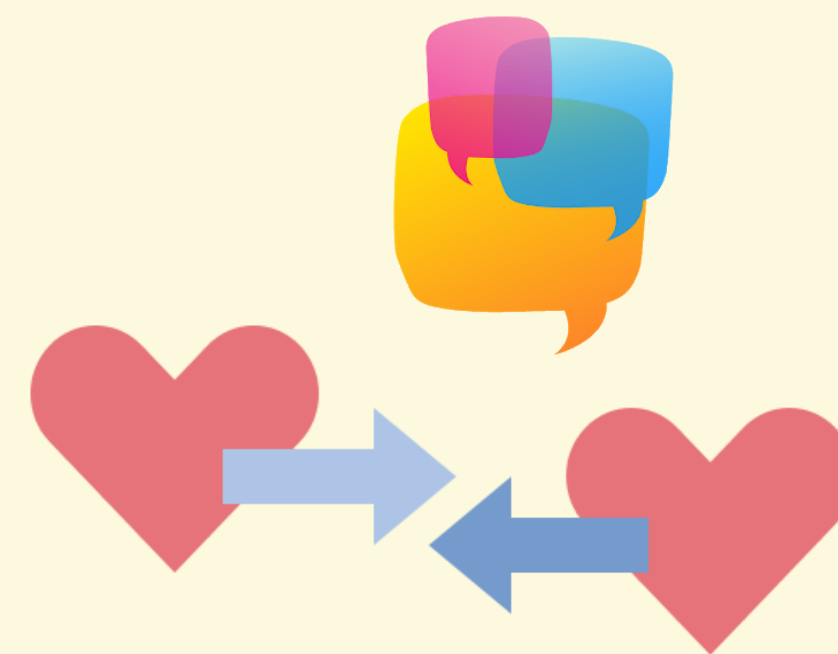


**Entenda seus sentimentos e converse a respeito com alguém próximo.**

### **É IMPORTANTE PERCEBER O QUE ESTÁ SENTINDO E FALAR SOBRE ISSO COM ALGUÉM.**

Aceite ser apoiado emocionalmente e também apoie quando puder. Porém, não é uma boa ficar colocando nas redes sociais o que sente, pois pode ser que alguma pessoa que não está conseguindo lidar com a situação te dê um retorno negativo.

**Ao falar sobre seus sentimentos e sensações, converse com alguém em quem confia e que geralmente tem uma postura mais otimista.**





*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



**Para crianças e idosos,  
o distanciamento tende a ser  
mais difícil.**

Se estiver em casa junto com idosos e crianças, é esperado que estes fiquem mais estressados: os idosos fazem parte do grupo de risco e crianças pequenas não compreendem muito bem o motivo de não poderem sair de casa.

**É UM PERÍODO ÓTIMO PARA INOVARMOS. NÃO TENHA MEDO DE CRIAR SOLUÇÕES.**

Você pode ajudá-los a externarem o que sentem, ouvindo sem criticar e, também, brincando, desenhando, dançando... Sabemos que vocês, estudantes, são super criativos e inteligentes e podem inventar maneiras de apoiá-los a se expressarem!

**Nós, da CAE, também estamos nessa! Experimentando maneiras diferentes de fazer reuniões, acompanhamentos, rodas de conversa e atividades com vocês.**





*Grupo de Ações  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



## **Potencialize as ferramentas digitais.**

É essencial manter-se informado.  
Porém como lidar com a avalanche de informações?

### **ESTABELEÇA HORÁRIOS PARA BUSCAR INFORMAÇÕES E INTERAGIR NAS REDES SOCIAIS**

Ficar o dia todo “conectado” pode deixar seu corpo em estado de alerta o tempo inteiro, e isso intensifica o estresse e ansiedade.

### **CUIDADO COM AS FAKE NEWS**

Informe-se apenas por sites oficiais de instituições e autoridades de saúde.

Na dúvida, não compartilhe! Não espalhe boatos e rumores que possam aumentar o estresse e ansiedade.

### **INFORMAÇÕES REFERENTES ÀS QUESTÕES ESCOLARES**

Acompanhe a CAE no Telegram, o grêmio estudantil e representantes de sala. E converse conosco por e-mail, chat no Telegram e nos encontros virtuais!



*Ações da CTE  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



*Acompanhe e participe!*

### **CONVERSAS VIRTUAIS**

Rodas de conversa com os alunos através de videoconferência, para acompanhamento emocional e apoio em questões como rotina, organização de estudos, redes sociais, assistência estudantil etc.



### **CLUBE DE LEITURA VIRTUAL**



A iniciativa, aberta a todos os estudantes e servidores do Câmpus, é um espaço de discussão e trocas sobre obras literárias em domínio público no formato digital.

Os encontros virtuais são realizados semanalmente por videoconferência.

Peça o link do grupo para o representante da sua sala, e venha viajar pelo mundo conosco, do sofá da sua casa! Estamos esperando por você!

*Ações da CAE  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



*Acompanhe e participe!*

### **TELA VERDE: LIBRAS**



Após produzirem o curta "Tráfego? Trágico!", disponível no YouTube, as alunas do Projeto Tela Verde agora se dedicam à sua tradução e interpretação para Libras, com apoio do nosso TIL, Lucas.

### **JORNAL INFORMAÇÃO**



O jornal InFormAÇÃO está em seu 3º ano de existência, sendo um espaço produzido com conteúdo de autoria dos nossos alunos, com apoio de professores e da CAE.

A produção continua nesse período de distanciamento: a última edição traz um especial temático com informações sobre a Covid-19. Entre outras matérias, apresentamos uma entrevista com profissional de saúde que atua na linha de frente nesse combate.

**[jnd.ifsp.edu.br/jornal-informacao](http://jnd.ifsp.edu.br/jornal-informacao)**

*Ações da CAE  
relacionadas ao*



## **DISTANCIAMENTO SOCIAL**



*Acompanhe e participe!*

### **BIBLIOTECA NO INSTAGRAM**



Acompanhe informes da nossa biblioteca Clarice Lispector, dicas de leitura, fontes de informações confiáveis, notícias e ações de combate às fake news.

**@bibliotecaifsp.jundiai**

### **CAE NO TELEGRAM**



A Coordenadoria de Apoio ao Ensino - CAE do IFSP Câmpus Jundiaí está no Telegram, com um canal exclusivo para facilitar a comunicação com vocês, estudantes!

**Quer conhecer? Peça o link do canal para o representante da sua sala! Nos vemos lá!**



## Carta da equipe



Caros alunos!

Como escrevemos lá no início, nosso objetivo é contribuir para que localizem ideias que os ajudem a inventar maneiras de passar por este período da melhor forma. Neste sentido, como sabemos da capacidade criadora de vocês, estudantes, ressaltamos que estamos à disposição para receber sugestões ou ideias que porventura tenham. Fiquem à vontade para entrar em contato conosco. Lembrem que esta fase vai passar e logo estaremos juntos presencialmente.

Grande abraço virtual! Coragem!

Equipe CAE

Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Jundiaí



*Importante!*



**Caso precise de ajuda ou conheça alguém que precise, estes telefones podem ajudar:**

### **CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV**

O CVV presta apoio emocional e atendimento de prevenção ao suicídio.

Disque 188 ou entre no site: [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

### **DISQUE SAÚDE**

Presta informações sobre os serviços de saúde.

Disque 136.

### **CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER**

Recebe denúncias de violência, e orienta as mulheres sobre seus direitos.

Disque 180.



*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### JUNDIAÍ

Site oficial da cidade: [jundiai.sp.gov.br](http://jundiai.sp.gov.br)  
Site municipal sobre COVID-19: [jundiai.sp.gov.br/coronavirus/](http://jundiai.sp.gov.br/coronavirus/)

A Assistência Social está entre os serviços essenciais definidos pelo decreto municipal com medidas de enfrentamento ao coronavírus em Jundiaí. Frente a isso, a Unidade de Gestão de Assistência e Desenvolvimento Social (UGADS) intensificou ações de atendimento à população mais vulnerável. O Programa de Segurança Alimentar vai atender a mais de 6 mil famílias.



*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### **CRAS & CREAS - Jundiaí**

#### **CREAS**

11 4521-7142/cel: 11 94087-4521

#### **CRAS Central**

11 4522-1033/cel: 11 94088-7365

#### **CRAS Novo Horizonte**

11 4817-3998/cel: 11 94088-7399

#### **CRAS São Camilo**

11 4526-8609/cel: 11 94087-4526

#### **CRAS Santa Gertrudes**

11 4537-2981/cel: 11 94087-4528

#### **CRAS Tamoio**

11 4527-3900/cel: 11 94088-7395

#### **CRAS Vista Alegre**

11 4815-3662/cel: 11 94087-4564

## **JUNDIAÍ**

Os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e os Centros de Referência Especializado da Assistência Social (CREAS) permanecem com atendimento na cidade.

É sugerido ao usuário que, antes de comparecer ao local, faça contato telefônico a fim de tentar solucionar suas demandas remotamente. Além dos telefones, a UGADS disponibiliza celulares, que também estão atendendo via WhatsApp.

**Confira os números ao lado!**

*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### Secretaria de Desenvolvimento Social

11 4408-0299 / 11 4447-2370

#### CRAS PEC

11 4408-0658

#### CRAS Polvilho

11 4448-2001 / 11 4448-1609

#### CRAS Jordanésia

11 4407-1025 / 11 4407-1195 / 11 4407-1764

#### CRAS Centro

11 4447-4113 / 11 4447-1863

#### CREAS

11 4408-7035 / 11 4408-7023

#### Posto de Atendimento Ponanduva

11 4408-1111

#### NIC Polvilho / NIC Jordanésia

11 4447-5588 / 11 4447-1183

## CAJAMAR

Site oficial da cidade: [cajamar.sp.gov.br](http://cajamar.sp.gov.br)

### Conselho Tutelar de Cajamar

11 4447-5346 / 11 4447-6019

### Conselho Mun. dos Direitos da Criança e do Adolescente

11 4408-7034

### Conselho Municipal de Assistência Social

11 4408-0299 / 11 4447-2370

### Conselho Municipal do Idoso

11 4448-2001 / 11 4448-1609

*Importante!*



**Centrais de atendimento à  
Segurança Alimentar**

## **CAMPO LIMPO PAULISTA**

Site oficial da cidade: [campolimpopaulista.sp.gov.br](http://campolimpopaulista.sp.gov.br)

O atendimento está sendo realizado exclusivamente por telefone.

**CRAS Botujuru: 11 4038-5338**

**CRAS Centro: 11 4038-5051**

**CRAS São José: 11 4812-6764**

As pessoas que já realizaram o cadastro referente ao **Auxílio Emergencial de Segurança Alimentar**, aberto até o dia **24/04/2020**, deverão aguardar, pois as cestas de alimentos serão entregues nas residências dos contemplados.





*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### FRANCISCO MORATO

Site oficial da cidade: [franciscomorato.sp.gov.br](http://franciscomorato.sp.gov.br)

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) tem como objetivo prevenir a ocorrência de situações de vulnerabilidade e risco social por meio do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, além da ampliação e garantia do acesso aos direitos de cidadania e seguranças socioassistenciais.

Em Francisco Morato, há cinco CRAS, que atendem a diversos bairros. Confira a abrangência das unidade e seus contatos a seguir.



*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### CRAS – Francisco Morato

#### CRAS Jardim Alegria

Atende: Bairro do Cascata, Jd. Alegria, Jd. Cachoeira, Jd. Luiza e Portal do Lago.

Av. Ouro Preto, 2003 – Tel: 11 4488-8557  
[crasjdalegria@franciscomorato.sp.gov.br](mailto:crasjdalegria@franciscomorato.sp.gov.br)

#### CRAS Belém Estação

Atende: Belém Capela, Belém Estação, Centro, Jd. Alpino, Jd. Eglen, Jd. Elba, Jd. Elisa, Jd. Liliane, Jd. Nova Belém Jd. Sinobe, Prq. Paulista, Res. Casa Grande I, Res. Casa Grande II, Rogério Levorim, VI. Maria Luiza, VI. Luiza, VI. Natal, VI. Rossi, VI. Sonia, VI. Suíça e VI. Espanhola.

Rua Gregório Gomes da Silva, 154 – Tel: 11 4608-0807  
[crasbelemestacao@franciscomorato.sp.gov.br](mailto:crasbelemestacao@franciscomorato.sp.gov.br)



#### CRAS Jardim Santo Antônio

Atende: Água Vermelha, Bairro Jardim, Batista Genari, Chác. Alto Belém, Chác. Moreira, Chác. Sto. Antonio, Jd. Alexandra, Jd. Anita, Jd. Astúrias, Jd. Bandeirantes, Jd. Bom Sucesso, Jd. Flórida, Jd. Magalhães, Jd. Meu Recanto, Jd. Nossa Senhora do Rosário, Jd. Ouro Preto, Jd. Planalto/Planalto Belém, Jd. Primavera, Jd. Professor Francisco Morato, Jd. Sta. Helena, Jd. Sto. Antônio, Jd. São Jorge, Jd. São José, Jd. São Severino, Jd. Vagliengo, Jd. Meu Recanto, Prq. Morumbi, Prq. Climatérico Roland, Prq. São Joaquim, Res. Ferrão/Jd. Ferrão, Res. União dos Palmares, VI. Borges, VI. Cápuia, VI. Heloísa e VI. Hungareza.



Rua Raul Pompéia, 47 – Tel: 11 4608-1524  
[crasjdstoantonio@franciscomorato.sp.gov.br](mailto:crasjdstoantonio@franciscomorato.sp.gov.br)

*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### CRAS – Francisco Morato (cont.)

#### CRAS Jardim Vassouras

**Atende:** Chác. Camponesa, Chác. Marta, Chác. Sto. Aleixo, Jd. Antomar, Jd. Buenos Aires, Jd. Constância, Jd. Olga, Jd. Rosas, Jd. Sta. Catarina, Jd. Silvia e Jd. Vassouras I.

**Rua Havaí, 130, Praça do Povo – Tel: 11 4608-4140**  
[crasjdvassouras@franciscomorato.sp.gov.br](mailto:crasjdvassouras@franciscomorato.sp.gov.br)

#### CRAS Parque 120

**Atende:** Chác. Campininha, Estância Belém, Jd. Arpoador, Jd. São João, Jd. N. S. Aparecida, Jd. Nova Morada, Jd. Sta. Rosa, Prq. Cento e Vinte, Prq. Belém, Prq. Santana, Recanto Soraia, Chácaras e Ranchos Córregos das Favas.

**Av. Recife, 1038 – Tel: 11 4609-2768**  
[craspq120@franciscomorato.sp.gov.br](mailto:craspq120@franciscomorato.sp.gov.br)



*Importante!*



**Centrais de atendimento à  
Segurança Alimentar**

## **FRANCO DA ROCHA**

Site oficial da cidade: [francodarocha.sp.gov.br](http://francodarocha.sp.gov.br)

Se você é morador de Franco da Rocha e precisa de ajuda emergencial, ligue para fazer seu agendamento:

**Plantão da Ação Social – Tel: 0800 484 8008**

**O atendimento acontece de segunda a sexta, das 8h às 17h.**



*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### JARINU

Site oficial da cidade: [jarinu.sp.gov.br](http://jarinu.sp.gov.br)

#### CRAS

Tel: 11 4016-5634 / 11 4016-1017

Av. Dr. Arthur Bernardes, 85 – Centro  
[cras@jarinu.sp.gov.br](mailto:cras@jarinu.sp.gov.br)

#### CREAS

Tel: 11 4016 5577

Av. Dr. Arthur Bernardes, 231 – Centro  
[creas@jarinu.sp.gov.br](mailto:creas@jarinu.sp.gov.br)





*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### ITUPEVA

Site oficial da cidade: [itupeva.sp.gov.br](http://itupeva.sp.gov.br)

**CAPS – Centro de Atenção Psicossocial**  
11 4496-1322 / 4591-2153

**CRAS Hortências**  
11 4593-1391

**CRAS Monte Serrat**  
11 4591-3796

[bolsafamilia@itupeva.sp.gov.br](mailto:bolsafamilia@itupeva.sp.gov.br)



#### ATENDIMENTO COVID-19

Disque 156

Tel/WhatsApp:  
11 4591-4259 / 11 4496- 2688

Segunda a sexta: 7h às 19h  
Sábado e Domingo: 7h às 13h

APP: eOuve Município de Itupeva

*Importante!*



## Centrais de atendimento à Segurança Alimentar

### LOUVEIRA

Site oficial da cidade: [louveira.sp.gov.br](http://louveira.sp.gov.br)

Site COVID-19: [louveira.sp.gov.br/site/interna/312/coronavirus--covid19](http://louveira.sp.gov.br/site/interna/312/coronavirus--covid19)

WhatsApp Ouvidoria/informações COVID-19: 19 99899-1140

#### PLANO DE ENFRENTAMENTO À SITUAÇÃO DE CALAMIDADE PÚBLICA

Distribuição de cestas básicas e Cartão Alimentação de R\$200,00 para mais de 3 mil famílias de baixa renda. A ação terá início em maio, por três meses – período estimado de maior impacto na vida das pessoas devido à crise da pandemia.



#### QUEM TEM DIREITO?

Todos os Louveirenses com renda mensal de até R\$522,50 por pessoa têm direito.

O benefício atenderá inicialmente as famílias cadastradas no CadÚnico até 14/03/2020, com renda mensal de até R\$ 522,50 por pessoa. Para as famílias que não estão no CadÚnico, a declaração de renda será realizada na hora através de formulário autodeclaratório.

*Importante!*



**Centrais de atendimento à  
Segurança Alimentar**

## **SÃO PAULO (PERUS)**

Site oficial da cidade: [capital.sp.gov.br](http://capital.sp.gov.br)

Site oficial da subprefeitura de Perus: [perus.prefeitura.sp.gov.br](http://perus.prefeitura.sp.gov.br)

**CRAS - Jaraguá**

**Tel: 11 3942-4860**

R. Barra da Forquilha, 300 – Jd. Vivan, São Paulo-SP

**CRAS - Anhanguera**

**Tel: 11 3911-3906**

Av. Piero Tricca, 27 – Jd. Sta. Fé (Zona Oeste), São Paulo-SP



*Importante!*



**Centrais de atendimento à  
Segurança Alimentar**

## **VÁRZEA PAULISTA**

Site oficial da cidade: [portal.varzeapaulista.sp.gov.br](http://portal.varzeapaulista.sp.gov.br)

Os atendimentos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) e Centro de Referência Especializado da Mulher (CREM) deverão ser agendados pelo telefone: 11 4596-9695.

O serviço de Cadastro Único fica suspenso por tempo indeterminado. Já o programa Viva Leite continua a ser realizado, dependendo sempre da disponibilidade oferecida pelo governo do Estado.



# Referências



Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L, & Enumo, S. R. F.. **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto alegre: PUCRS/Campinas: PUC-Campinas, 2020.

## Sites acessados

<<http://www.cajamar.sp.gov.br>>

<<http://www.campolimpopaulista.sp.gov.br>>

<<http://www.capital.sp.gov.br>>

<<http://www.franciscomorato.sp.gov.br>>

<<http://www.francoarocha.sp.gov.br>>

<<http://www.itupeva.sp.gov.br>>

<<http://www.jarinu.sp.gov.br>>

<<http://www.louveira.sp.gov.br>>

<<http://www.perus.prefeitura.sp.gov.br>>

<<https://jundiai.sp.gov.br>>

<<https://portal.varzeapaulista.sp.gov.br>>

<<https://saude.gov.br>>

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

<<https://www.gov.br>>

<<https://www.who.int>>

(acessos em 05/04/2020)

Valverde, S. S., Savioli, D. A. A., Oliveira, A. F. M. **Estratégias de enfrentamento à COVID-19: Orientações da CAE - IFSP/JND aos estudantes**. Jundiaí: IFSP, 2020.

**Texto:** Solema S. Valverde (CRP 102437), Denise A. A. Savioli (CRESS 30.578) e Adriana F. M. Oliveira  
**Trabalho gráfico:** Adriana F. M. Oliveira