



# Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Janeiro de 2021/ Edição 6



## Receita de Heather: Bolinhos de ovos Rise and Shine

### INGREDIENTES:

- Spray antiaderente
- 2 xícaras de floretes de brócolis cozidos até ficarem crocantes
- 3 fatias de bacon cozidas e picadas
- 8 ovos grandes
- 1/4 copo de leite desnatado
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída fresca
- 2 onças (56,5 gramas) de queijo cheddar
- Ralado (mais ou menos 1/2 copo)

### INSTRUÇÕES:

1. Pré-aqueça o forno a 350 °F (180 °C)
2. Unte 12 copinhos de muffin de tamanho padrão com spray antiaderente. Divida o brócolis e o bacon igualmente nos copinhos de muffin
3. Quebre os ovos numa tigela grande. Adicione leite, sal, pimenta; misture com um fuê até que a mistura fique bem uniforme
4. Divida a mistura de ovos igualmente entre os copinhos de muffin. Salpique queijo igualmente em cima. Cozinhe a 350 °F (180 °C) por 18 a 20 minutos ou até secar. Deixe esfriar numa prateleira de arame por 2 a 3 minutos; passe uma faca fina na borda de cada unidade para tirá-la da forma. Sirva imediatamente.

**ATENÇÃO:** Você pode congelar esses petiscos. Basta aquecer novamente no microondas antes de servir



Heather Paterson é a Gerente de Refeições da ONT. Suas receitas deliciosas convertem-se em refeições e estão disponíveis gratuitamente para retirada todas as quartas-feiras das 16h00 às 18h00, na Igreja Congregacional da Main Street, localizada no 145 da Main St., em Amesbury.



## Conheça nosso novo Diretor de Cadeia de Suprimentos e Logística: Mike Marshall

Neste mês, a ONT recebeu o mais novo colaborador, Mike Marshall. Estamos felizes em ter o Mike no cargo de Diretor de Cadeia de Suprimentos e Logística. O Mike não é um desconhecido na ONT, já que ele se voluntariou no passado como motorista de caminhão para o armazém, e também nos ajudou a organizar nosso primeiro sistema de inventário. O Mike relata que gostou muito de ser voluntário, e sempre sonhou em trabalhar aqui, então aproveitou a oportunidade quando viu que esse novo cargo havia sido criado.

O Mike tem anos de experiência, tendo trabalhado durante toda a sua carreira na área de logística de cadeia de suprimentos nos campos de produção alimentícia, dispositivos médicos, fabricação e transporte automotivo. As funções do Mike envolvem a supervisão do movimento de entrada e saída de alimentos no armazém e o auxílio para simplificar os processos envolvidos no recebimento, organização, armazenamento e monitoramento de alimentos, e na distribuição para os voluntários de empacotamento que embalam os pedidos dos visitantes. Estamos muito felizes em ter o Mike conosco.

## Atualização de mercado

Agradecemos pela sua ajuda em concluir com sucesso a distribuição do feriado de dezembro. Mais de 800 famílias compraram na ONT, e distribuímos mais de 15.876 kg de alimentos! Estamos ansiosos para continuar fornecendo diversos alimentos para nossos visitantes e para as famílias das nossas comunidades em 2021.

A insegurança alimentar e os problemas com os sistemas de distribuição de alimentos têm sido tópicos frequentes na mídia durante o estado de emergência causado pela covid-19. Nossos fornecedores se comprometeram em manter uma oferta consistente de alimentos, e nós agradecemos muito por todo o apoio deles.

## Almoço escolar universal gratuito prolongado

O Departamento de Agricultura dos EUA prolongou a medida que permite que os distritos escolares distribuam refeições gratuitas para retirada para as crianças até 30 de junho de 2021. Isso significa que as escolas poderão continuar entregando refeições gratuitas para retirada para qualquer aluno, todos têm direito. Entre em contato com a escola do seu filho ou da sua filha para saber quais são os horários de distribuição locais.

## Atualização SNAP

Os benefícios SNAP aumentarão em 15% de janeiro a junho de 2021, conforme obrigatoriedade disposta no projeto de lei de auxílio financeiro recentemente aprovado (COVID relief bill). O DTA está trabalhando para implementar essa mudança. Os destinatários do SNAP receberão o benefício adicional de janeiro no mês de fevereiro. Também incluso no projeto de lei estava um aumento de US\$ 300 por semana aos benefícios de desemprego. Diferentemente do que ocorreu na primavera, esse benefício adicional não contará como renda de acordo com as regras do SNAP.

## Solicite sua inscrição no SNAP por telefone!

Our Neighbor's Table é um Parceiro do SNAP Outreach. Podemos ajudar você a fazer sua inscrição no SNAP (cupons de alimentação) por telefone. Ligue para Tress no número 978-388-1907, ramal 18 para se inscrever, obter ajuda com um processo do SNAP em aberto ou tirar suas dúvidas sobre o SNAP.



Os benefícios do SNAP são depositados em um cartão eletrônico que é usado como um cartão de débito ou um cartão bancário, e pode ser usado na maioria dos supermercados, lojas de conveniência e em alguns estabelecimentos tipo farmers' market. Existem diretrizes de renda aplicáveis.

Este projeto recebeu fundos pelo menos parcialmente de verbas federais do USDA. Esta instituição propicia oportunidades iguais. O logo do SNAP é uma marca comercial do Departamento da Agricultura dos EUA. O USDA não recomenda nenhuma mercadoria, serviço ou empresa.



## Como lidar com tempos difíceis

Todos reagem de maneira diferente a situações estressantes. A maneira como você responde ao estresse durante a pandemia da covid-19 pode depender do seu histórico de vida, do suporte social que recebe da família ou amigos, da sua situação financeira, do seu histórico emocional e de saúde, da comunidade na qual você vive e de muitos outros fatores. As mudanças que podem ocorrer devido à pandemia da covid-19 e as formas como tentamos conter a disseminação do vírus podem afetar qualquer pessoa.

Cuide de si e da sua comunidade. Cuidar dos seus amigos e família pode ser uma forma de aliviar o estresse, mas deve ser equilibrada com o cuidado próprio. Ajudar os outros a lidarem com o stress, como por meio de apoio social, também pode fortalecer sua comunidade. Durante tempos de crescente distanciamento social, as pessoas ainda podem manter as relações sociais e cuidar de sua saúde mental. Chamadas telefônicas ou por vídeo podem ajudar você e seus entes queridos a se sentirem socialmente conectados, menos solitários ou isolados.

### **LINHAS DIRETAS de âmbito nacional:**

#### **Linha direta nacional de prevenção ao suicídio:**

1-800-273-TALK (8255) para inglês,  
1-888-628-9454 para espanhol

#### **Linha direta nacional contra violência doméstica:**

1-800-799-7233 ou mensagem com o texto LOVEIS para 22522

#### **Linha direta nacional contra abuso infantil:**

1-800-4AChild (1-800-422-4453) ou mensagem de texto para 1-800-422-4453

#### **Linha direta nacional contra agressão sexual:**

1-800-656-HOPE (4673)

#### **O Eldercare Locator: 1-800-677-1116**

#### **Linha contra crise para veteranos: 1-800-273-TALK**

(8255) ou Crisis Chat ou mensagem de texto: 8388255

#### **Linha direta para dificuldades pós-desastres:**

LIGUE ou MANDE MENSAGEM DE TEXTO para 1-800-985-5990 (aperte 2 para espanhol).



Fonte: Centros de Controle e Prevenção de Doenças

## Maneiras saudáveis de lidar com o estresse

- Saiba o que fazer se você ficar doente e estiver preocupado(a) com a covid-19. Entre em contato com um profissional de saúde antes de começar qualquer auto-tratamento contra a covid-19.
- Saiba onde e como obter tratamento e outros serviços e recursos de suporte, inclusive aconselhamento ou terapia (presencialmente ou via serviços de tele-saúde).
- Cuide da sua saúde emocional. Cuidar da sua saúde emocional ajudará você a pensar claramente e reagir a necessidades urgentes para proteger você e sua família.
- Evite um pouco assistir, ler ou ouvir notícias, inclusive nas redes sociais. Ouvir repetidamente sobre a pandemia pode ser desanimador.
- Cuide do seu corpo.
- Respire fundo, alongue-se ou medite.
- Tente se alimentar de maneira saudável e equilibrada.
- Exercite-se regularmente.
- Durma bastante.
- Evite uso excessivo de álcool e drogas.



Por favor, **continue usando uma máscara** quando for pegar suas compras. Também pedimos que você desligue seu carro quando os voluntários estiverem colocando suas compras no carro. Agradecemos pela sua paciência e compreensão.

### **Localização e horários do Market em Amesbury:**

Main St. 194, Amesbury

Quartas-Feiras: 10h00 - 13h00 e 14h00 - 16h00

Quintas-Feiras: 12h00 - 15h00 e 16h00 - 18h00

Sextas-Feiras: 9h00 - 12h00 e 13h00 - 15h00

Sábados: 9h00 - 13h00

### **Market em Newburyport:** Quintas-feiras, 10h00 – 12h00

Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

**Market em Merrimac:** Merrimac Market: O mercado móvel de Merrimac está temporariamente suspenso. Os participantes da ONT que moram em Merrimac estão convidados a retirar as suas compras nas lojas em Amesbury ou Newburyport.

Os pedidos de supermercado podem ser feitos on-line ou por telefone até às 15h do dia anterior à coleta. Encomende os seus mantimentos no site [ourneighborstable.org/getfood](https://www.ourneighborstable.org/getfood)

Perguntas? Comentários? Sugestões para as newsletters futuras? Telefone ou mande um e-mail para a Tress, Defensora dos Recursos de Alimentação da ONT: (978) 388-1907 ramal 18 ou mande um e-mail para [tress@ourneighborstable.org](mailto:tress@ourneighborstable.org)

### **Our Neighbors' Table**

194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907

[www.ourneighborstable.org](https://www.ourneighborstable.org)