

Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
**Fundação Oswaldo Cruz**

Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas  
Creche Fiocruz



# *Livreto de Quarentena*

## *Edição: 21*



**Presidente da Fiocruz**

Nísia Trindade Lima

**Vice-Presidente de Desenvolvimento Institucional e Gestão do Trabalho**

Mario Santos Moreira

**Coordenadora-Geral de Gestão de Pessoas**

Andréa da Luz Carvalho

**Chefe do Serviço de Creche**

Silvia Lacouth Motta

**Assessora de Direção / Creche**

Késia Pereira de Matos D'Almeida

**Equipe Organizacional da Creche**

Andréa Queli dos Santos Veloso (Pedagoga)

Daniele Gomes Vasques (Pedagoga)

Flavia de Figueiredo de Lamare (Responsável pelo NEP)

Ivania Martins de Araújo Barros (Analista em Gestão)

Késia Pereira de Matos D'Almeida (Assessora de Direção)

Márcia Toledo de Miranda (Nutricionista)

Priscila Evelin de Carvalho Penna (Psicóloga)

Silvia Lacouth Motta (Direção)

Yvone Costa de Souza (Assistente Social)

**Composição Auxiliar da Equipe Organizacional da Creche**

Alessandra Gaute da Silva e Sousa (Auxiliar do NEP)

Andressa Cardozo Fernandes (Auxiliar de Coordenação)

Isabella de Castro Wanderley (Auxiliar de Coordenação)

Marcela de Castro Ferreira Ebrenz (Saúde)

**Organização do livreto:**

Adriano Nepomuceno Queiroz Bezerra

Clóvis Campelo da Silva

Daniele Gomes Vasques

Flavia de Figueiredo de Lamare

Késia Pereira de Matos D'Almeida

Luiz Fernando de Souza

Márcia Toledo de Miranda

Silvia Lacouth Motta

Yvone Costa de Souza

## **Olá! Pais, Mães e/ou Responsáveis**

*“Saúde é brincar, é aprender brincando, com prazer, ter acesso ao conhecimento, ter gosto mesmo pela vida, é ser solidário, fazer arte, saber viver em grupo, é ter memória, valorizar e conviver com os idosos, respeitar o outro, ter disciplina, ser soldado das causas nobres, é trabalhar com prazer, cuidar da coluna, ter cidadania, comida, água, esgoto e luz em casa, é comer gostoso, é comer com os olhos um prato enfeitado, colorido, é ter a oportunidade de ver uma cenoura brotar no quintal da creche, é soltar pipa, cantar, pular, é amar e sentir-se amado, passear e não ficar doente, é ter a ampla compreensão de saúde enquanto expressão de vida, é viver, em harmonia, aquilo que sentimos, pensamos e agimos...”.*  
(Manual de Saúde para a Creche – Fiocruz / Creche Fiocruz)

Vivemos um momento crítico da saúde no mundo... a pandemia do Covid-19. E nesse momento tão difícil para toda humanidade é preciso efetivar práticas de cuidados com nossa saúde física e mental, buscando entender a importância de políticas voltadas ao bem-estar de todos e todas! Assim, o Livreto de Quarentena 21 saiu do forno com sugestões curiosas e quitutes saborosos! Esperamos que saúde, paz e muito amor esteja presente no dia a dia de cada um! Desejamos também que tudo #fiquebemlogo!

Um abraço e até já!  
Equipe da Creche Fiocruz!



## A bailarina

Esta menina  
tão pequenina  
quer ser bailarina.

Não conhece nem dó nem ré  
mas sabe ficar na ponta do pé.

Não conhece nem mi nem fá  
mas inclina o corpo para cá e para lá.

Não conhece nem lá nem si  
mas fecha os olhos e sorri.

Roda, roda, roda com os bracinhos no ar  
e não fica tonta nem sai do lugar.

Põe no cabelo uma estrela e um véu  
e diz que caiu do céu.

Esta menina  
tão pequenina  
quer ser bailarina.

Mas depois esquece todas as danças,  
e também quer dormir como as outras crianças.

Cecília Meireles, *Ou Isto ou Aquilo*, Ed. Nova Fronteira



Poema de Cecília Meireles, extraído do CD Pipoquinha.

## Resgatando Brincadeiras Antigas...

Que tal mostrar para os seus filhos as brincadeiras que embalaram a sua infância? Brincadeiras de elástico, amarelinha, pião, pular corda, jogo da forca... e muitos outros podem se transformar em uma diversão em família.

Tirem do fundo do armário os jogos de tabuleiro para serem jogados em grupos: Ludo, Banco Imobiliário, Jogo da Vida, Detetive, Imagem em ação...



## Histórias em Quadrinhos...

Os gibis fazem parte das suas lembranças de infância? Então, não seria legal passar um tempo com as crianças desenhando histórias em quadrinhos? Pensem nos personagens, deem nomes a eles e imaginem enredos curtinhos. Vai ser uma diversão!



## Ideias!!

Encontramos na página do *Incrível* no Facebook este vídeo com 19 truques de ajustes e consertos rápidos no dia a dia... É o famoso jeitinho!

São dicas curiosas e esperamos que todas deem certo e possam ajudar vocês!

Acesse a página e descubra tudo!!

<https://www.facebook.com/1701116873450808/posts/2909901325905684/>

Tapete escorregando?

Flores murchas?

Puxador da Gaveta  
Quebrado?



Organizador de  
Gaveta?

## Cozinhar

As dicas culinárias continuam aqui...

Seguem mais duas receitas saborosas... Não esqueçam: a quantidade dos ingredientes pode variar de acordo com a composição familiar!

### SALADA DE MAIONESE “A LA CRECHE” (com maionese caseira)

#### Ingredientes:

*Salada:*

- 04 batatas inglesas médias;
- 03 cenouras médias;

*Maionese caseira:*

- 02 batatas inglesas médias;
- 01 cebola pequena;
- Azeite a gosto;
- Sal e salsinha picada a gosto.



#### Modo de Preparo:

1. Descasque as batatas e cenouras da salada e corte em pequenos cubos;
2. Cozinhe, escorra a água e reserve;
3. Em outra panela, descasque e cozinhe bem as batatas da maionese caseira;
4. Após cozidas, escorra a água e leve-as ao liquidificador com a cebola picada e o sal e deixe bater bem;
5. Ainda no liquidificador, vá adicionando aos poucos o azeite, batendo até dar o ponto de cremosidade da maionese ou o ponto que preferir;
6. Em uma vasilha de sua preferência, misture a maionese caseira com os ingredientes da salada;
7. Adicione a salsinha picada;
8. Sirva!

#### Dicas:

Também pode bater a salsinha picada junto com os outros ingredientes da sua maionese caseira. Fica uma delícia!

Os ingredientes da salada podem variar conforme sua preferência e costume familiar.

## “DANONINHO” DE INHAME COM MANGA

### Ingredientes:

- 02 inhames médios;
- 01 manga.

### Modo de preparo:

1. Descasque e corte o inhame em pedaços;
2. Em seguida, cozinhe em panela com água;
3. Quando estiver bem cozido, escorra a água e leve ao liquidificador;
4. Adicione a manga descascada e bata por 3 minutos;
5. Transfira para uma vasilha de sua preferência ou potes de sobremesa individuais e leve a geladeira;
6. Sirva!

### Dicas:

Você pode reproduzir esta receita com a fruta da sua preferência. Usando apenas uma ou misturando várias frutas. Use a criatividade nessa mistura!

Banana, maçã e pera são exemplos de fruta que podem necessitar de cozimento antes de irem ao liquidificador, evitando que o “Danoninho” fique escuro. Ou se preferir, umas gotas de limão também resolvem!

Não há necessidade de açúcar, as próprias frutas adoçarão. E toda família pode aproveitar!



## Pela Rede...

Descobrir para e com as crianças...

Dicas em uma viagem pela rede!

### Dia e Noite

<https://youtu.be/kr3K0byGBKM>

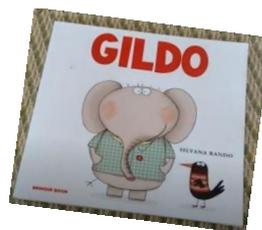


### Nuvenzinha Triste

<https://youtu.be/4Alu0ORAI1A>

### Gildo

[https://youtu.be/3PLWAt\\_J9Zg](https://youtu.be/3PLWAt_J9Zg)



### Cadê Clarisse?

<https://youtu.be/WDkhYCpwOBw>

### O Homem Que Amava Caixas

<https://youtu.be/UJ1tnReCF74>



### Guilherme Augusto de Araújo Fernandes

<https://youtu.be/2rjzvg5ZVIU>

## Que tal um passeio?

Continuamos aqui mais uma sugestão de passeio virtual... Vamos até a cidade da garoa!

Um dos belos museus espalhados pelo Brasil é a **Pinacoteca**, em São Paulo. Foi projetado no final do século XIX e conta com um acervo de mais de nove mil obras de arte.

Dentre as coleções pode-se conhecer as criações de artistas brasileiros, como: Anita Malfatti, Benedito Calixto, Eliseu Visconti, José Ferraz de Almeida Junior, Pedro Alexandrino e Victor Meirelles.

Acessem o link abaixo e realize um passeio virtual pelas instalações do museu.



<https://artsandculture.google.com/streetview/pinacoteca-do-estado-de-s%C3%A3o-paulo/ogFzI8ChtO96vg?hl=pt-BR&sv lng=-46.6338008&sv lat=-23.5343627&sv h=35&sv p=0&sv pid=sw81I2mz7XZFfOK9pgCOag&sv z=1>





## Um Registro Fotográfico...

Semana de 24 a 28 de agosto – Não esqueçam de registrar os momentos e se quiserem podem enviar para os e-mails da creche, assim continuamos construindo um longe mais próximo!



## Fontes Pesquisadas...



- MARINHO, Fatima. CD Pipoquinha;
- MOURA, Maria Martha Duque de; FLAUZINO, Regina Fernandes. Manual de Saúde para a Creche. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1996;
- Imagens retiradas do Google Imagens;

## Creche Fiocruz

### CAMPUS

Av. Brasil, 4365 – Manguinhos – RJ - CEP: 21045-900

3836-2196 / 3836-2195

E-mail: [creche@fiocruz.br](mailto:creche@fiocruz.br)

[nepcreche@fiocruz.br](mailto:nepcreche@fiocruz.br)

### IFF

Av. Rui Barbosa, 716 – Flamengo – RJ - CEP: 22250-220

2554-1799 / 2554-1800

E-mail: [creche@iff.fiocruz.br](mailto:creche@iff.fiocruz.br)