

Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas
Creche Fiocruz



Livreto de Quarentena

Edição: 22



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

Chegamos a edição 22 do Livreto de Quarentena... sempre (re)começando... sempre com o intuito aproximar e (re)estabelecer caminhos nesse momento de Pandemia da covid-19!

E abrimos a edição desta semana com a poesia de Carlos Drummond de Andrade, como porção de amor e esperança nos possíveis recomeços:

“Não importa onde você parou... em que momento da vida você cansou... o que importa é que sempre é possível e necessário “Recomeçar”. Recomeçar é dar uma nova chance a si mesmo... é renovar as esperanças na vida e o mais importante... acreditar em você de novo. Sofreu muito nesse período? foi aprendizado... Chorou muito? foi limpeza da alma... Ficou com raiva das pessoas? foi para perdoá-las um dia... Sentiu-se só por diversas vezes? é porque fechaste a porta até para os anjos... Acreditou que tudo estava perdido? era o início da tua melhora... Pois é... agora é hora de reiniciar... de pensar na luz... de encontrar prazer nas coisas simples de novo. Que tal Um corte de cabelo arrojado... diferente? Um novo curso... ou aquele velho desejo de aprender a pintar... desenhar... dominar o computador... ou qualquer outra coisa... Olha quanto desafio... quanta coisa nova nesse mundão de meu Deus te esperando. Recomeçar... hoje é um bom dia para começar novos desafios. Onde você quer chegar? ir alto... sonhe alto... queira o melhor do melhor... queira coisas boas para a vida... pensando assim trazemos prá nós aquilo que desejamos... se pensamos pequeno... coisas pequenas teremos... já se desejarmos fortemente o melhor e principalmente lutarmos pelo melhor... o melhor vai se instalar na nossa vida. Mas principalmente... esvazie seu coração... fique pronto para a vida... para um novo amor... Lembre-se somos apaixonáveis... somos sempre capazes de amar muitas e muitas vezes... afinal de contas... Nós somos o “Amor”... Porque sou do tamanho daquilo que vejo, e não do tamanho da minha altura.”

Um abraço e até já!
Equipe da Creche Fiocruz!

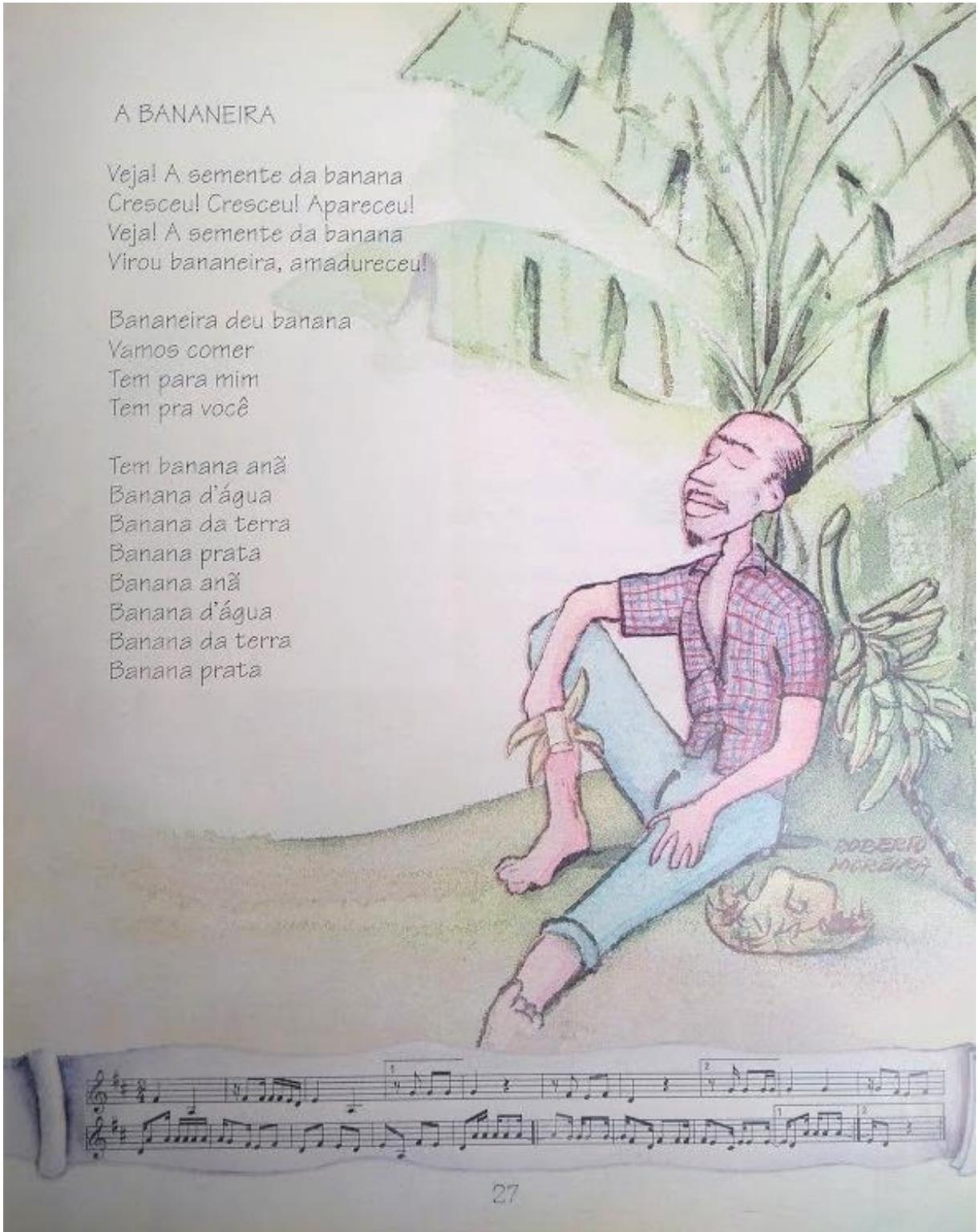


A BANANEIRA

Veja! A semente da banana
Cresceu! Cresceu! Apareceu!
Veja! A semente da banana
Virou bananeira, amadureceu!

Bananeira deu banana
Vamos comer
Tem para mim
Tem pra você

Tem banana anã
Banana d'água
Banana da terra
Banana prata
Banana anã
Banana d'água
Banana da terra
Banana prata



In: Marinho, Fátima. Histórias Cantadas. Rio de Janeiro: Direh / Fiocruz, 1996.

Morto!! Vivo!!

Nessa brincadeira alguém ficará à frente para conduzir e gritar “morto” ou “vivo”. Quando disser “morto” quem estiver participando deve se abaixar e quando falar “vivo” precisam permanecer de pé. A proposta é alternar as palavras e a velocidade. Originalmente quem erra está fora da brincadeira, mas é possível variar um pouquinho: quem errar pode ter que cantar um trequinho de uma música ou dançar!



Carimbos com Tinta...

Forre o chão com papel pardo ou folha de 40kg, pinte as mãos e os pés da criançada e deixe que ele carimbe o papel. Para os menores vocês terão que ajudar a carimbar... Além de divertido, essa proposta rende belas recordações!

Outra opção é forrar o chão com plástico e distribuir folhas de papel ofício para esta pintura!



Descobertas...

Mais possibilidades de leitura para mães, pais, vovós, vovós, madrinhas, padrinhos... Sugerimos três títulos para uma boa leitura com temas importantes e atuais.

Infância Crônica

Organização: Raiza Venas; Rita Ribes

Editora: Nau

Sugestão de link para compra:

<https://naueditora.com.br/produto/infancia-cronica/>



Amor Veríssimo

Autor: Luis Fernando Veríssimo

Editora: Objetiva

Sugestão de link para compra:

<https://www3.livrariacultura.com.br/amor-verissimo-42159566/p>

O Meu Quintal é Maior do que o Mundo

Autor: Manoel de Barros

Editora: Alfaguara

Sugestão de link para compra:

<https://www.companhiadasletras.com.br/detalhe.php?codigo=27623646>



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!

HAMBÚRGUER CASEIRO DE PEIXE

Ingredientes:

- 03 filés de peixe de sua preferência;
- ½ cebola;
- Raspas de 01 limão;
- ½ colher (chá) de coentro em pó;
- 01 ovo;
- ¼ de xícara (chá) de farinha de rosca;
- Cebolinha, sal e azeite a gosto.



Modo de Preparo:

1. Corte os filés de peixe em pedaços e leve ao processador, triturando rapidamente até que fique triturado por igual;
2. Ainda no processador, junte a cebola bem picada, as raspas de limão, o coentro e o sal, e triture até formar uma massa uniforme;
3. Por fim, adicione o ovo e bata novamente apenas para misturar;
4. Transfira a massa para uma tigela, adicione e misture a cebolinha picada e a farinha de rosca até dar o ponto de soltar da lateral, mas ainda permanecer úmida;
5. Para modelar, umedeça as mãos com um pouco de água;
6. Forme bolinhas do tamanho de sua preferência, achatando com as palmas das mãos para obter o formato de hambúrguer e dispondo um a um em uma travessa;
7. Aqueça uma frigideira antiaderente, ao fogo médio, adicione azeite e coloque quantos hambúrgueres couberem de forma que fiquem separados;
8. Abaixar o fogo e deixe dourar por cerca de 3 minutos em cada lado e depois vire novamente por mais 1 minuto em cada lado. Assim eles não queimam e cozinham por igual;
9. Sirva quente!

Dicas: Raspe o limão apenas na parte verde! A parte branca pode amargar sua receita! Você pode servir seu hambúrguer caseiro com diversos acompanhamentos, como: Pães, saladas, arroz e feijão... Aqui vale a criatividade!

SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ

Ingredientes:

- Polpa de 01 maracujá azedo;
- 02 mangas picadas;
- 01 litro de água gelada;
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a polpa do maracujá com um pouco da água;
2. Coe com uma peneira;
3. Retorne o maracujá coado para o liquidificador e bata novamente com as mangas picadas e o restante da água;
4. Transfira para uma jarra de suco e adicione açúcar a gosto;
5. Sirva!

Dica:

Dependendo da doçura da manga, pode ser que o suco não precise de açúcar. Experimente!



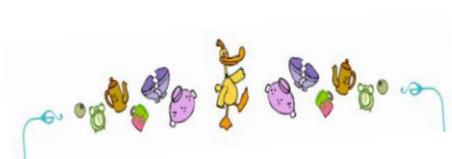
Pela Rede...

Descobrir para e com as crianças...

Dicas em uma viagem pela rede!

**O Macaco e Ovo, no ABZ do Ziraldo
Com Ana Nogueira e Jujuba**

<https://youtu.be/HQIA6Er-LS0>



O Pato – MPB-4

<https://youtu.be/95hS2MUBhz0>

O Circo – Nara Leão

<https://youtu.be/emxbXiUZ1i0>



Leão – Fagner

<https://youtu.be/hb-JSVK6L3Q>

As Abelhas – Moraes Moreira

<https://youtu.be/LcCw7MRdoPY>



A Foca – Alceu Valença

<https://youtu.be/d5oPuLs-ylo>

Uma Poesia...

O Direito das Crianças Ruth Rocha

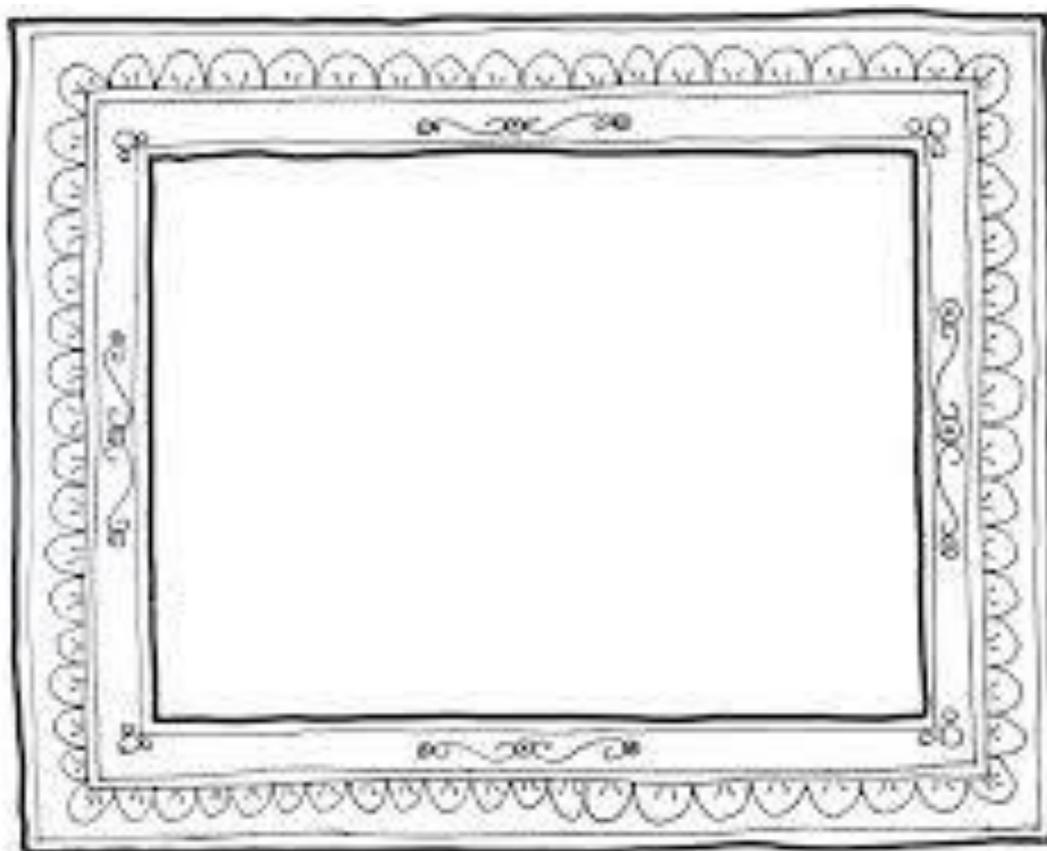
Toda criança no mundo
Deve ser bem protegida
Contra os rigores do tempo
Contra os rigores da vida.
Criança tem que ter nome
Criança tem que ter lar
Ter saúde e não ter fome
Ter segurança e estudar.
Não é questão de querer
Nem questão de concordar
Os direitos das crianças
Todos têm de respeitar.
Tem direito à atenção
Direito de não ter medos
Direito a livros e a pão
Direito de ter brinquedos.
Mas criança também tem
O direito de sorrir.
Correr na beira do mar,
Ter lápis de colorir.

Ver uma estrela cadente,
Filme que tenha robô,
Ganhar um lindo presente,
Ouvir histórias do avô.
Descer do escorregador,
Fazer bolha de sabão,
Sorvete, se faz calor,
Brincar de adivinhação.
Morango com chantilly,
Ver mágico de cartola,
O canto do bem-te-vi,
Bola, bola, bola, bola!
Lamber fundo da panela
Ser tratada com afeição
Ser alegre e tagarela
Poder também dizer não!
Carrinho, jogos, bonecas,
Montar um jogo de armar,
Amarelinha, petecas,
E uma corda de pular.



Um Registro Fotográfico...

Semana de 31 de agosto a 04 de setembro – 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...



- Imagens retiradas do Google Imagens;
- Marinho, Fatima. *Histórias Cantadas*. Rio de Janeiro: Direh/Fiocruz, 1996.

Creche Fiocruz

CAMPUS

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

3836-2196 / 3836-2195

E-mail: creche@fiocruz.br

nepcreche@fiocruz.br

IFF

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

2554-1799 / 2554-1800

E-mail: creche@iff.fiocruz.br