

Ministério da Saúde

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

Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas  
Creche Fiocruz



# *Livreto de Quarentena*

## *Edição: 19*



**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

*“Meu pai montava a cavalo, ia para o campo.  
Minha mãe ficava sentada cosendo.  
Meu irmão pequeno dormia.  
Eu sozinho menino entre mangueiras  
lia a história de Robinson Crusóé,  
comprida história que não acaba mais (...)”  
(Infância – Carlos Drummond de Andrade)*

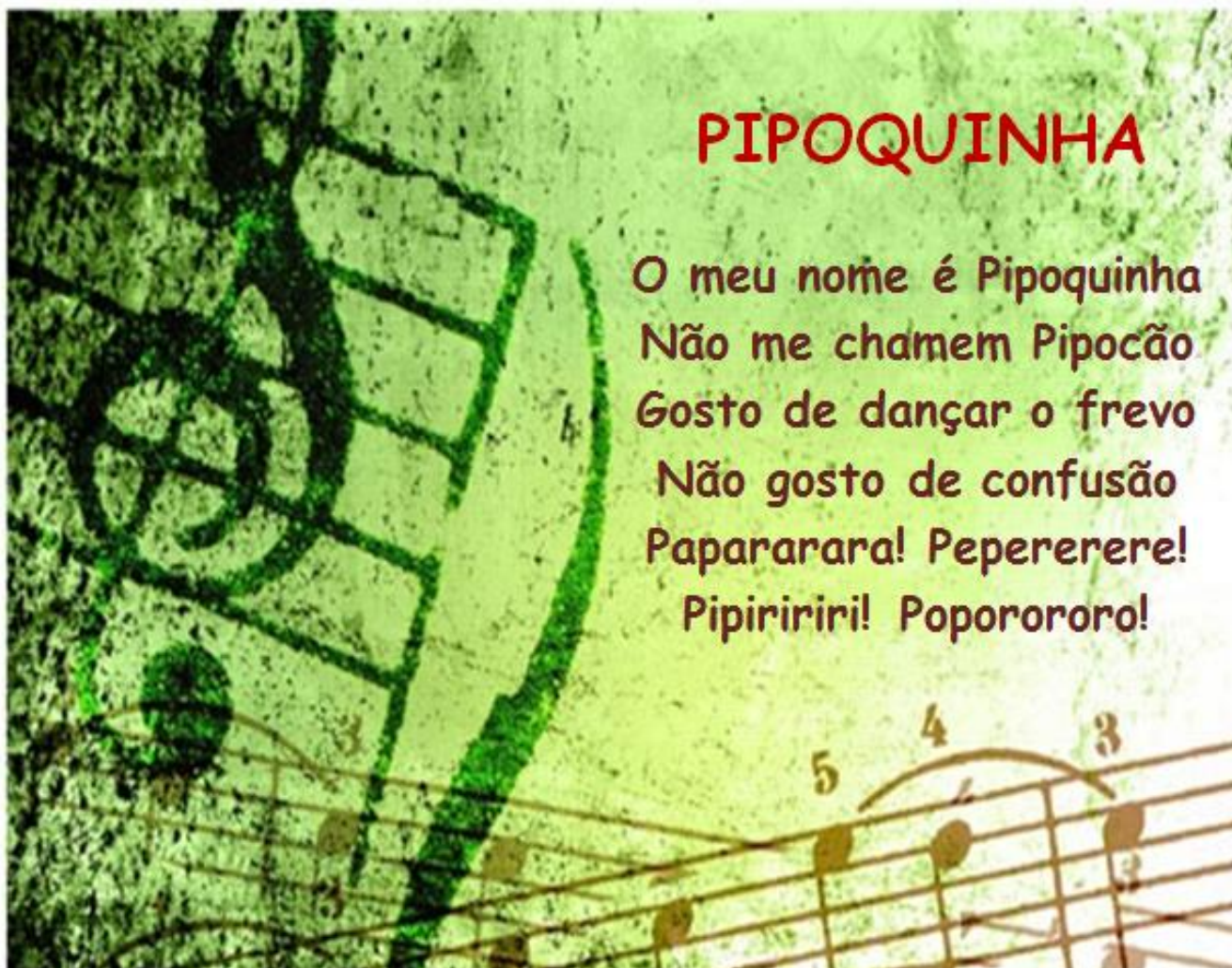
Nas memórias refletidas nas estrofes de Carlos Drummond de Andrade, a caminhada dos nossos escritos desemboca na 19ª edição do Livreto de Quarentena! Chegamos carregados de lembranças, de saudades, de histórias... mas também com sugestões para um "Dia dos Pais" diferente, quando o lema é #sepuderfique em casa!

Trazemos em nossas edições um desejo imenso que os dias de amor, carinho, respeito e afeições se reflitam em meses e anos... de vivências múltiplas e lembranças doces de abraços, beijos, brincadeiras, contações de histórias,...

Que tudo #fiquebem!


Um abraço e até já!  
Equipe da Creche Fiocruz!





# PIPOQUINHA

O meu nome é Pipoquinha  
Não me chamem Pipocão  
Gosto de dançar o frevo  
Não gosto de confusão  
Papararara! Pepererere!  
Pipiririri! Poporororo!



Música de Fátima Marinho, extraída do CD Pipoquinha.



## Criando Histórias...

Para essa proposta será preciso uma bola pequena de plástico ou feita de jornal. O primeiro participante diz “**ERA UMA VEZ**” e lança a bola para outro jogador, que deve continuar a história. E assim continuamente, passando a bola para outro participante. Podem ser feitas quantas rodadas quiserem!

Se for possível ou se alguém ficar de fora do jogo, pode anotar a construção no papel, para que todos possam se divertir com a criação. Uma boa continuidade é propor a ilustração da história criada, a partir do desenho ou da pintura.



## Construindo Cartões Postais...

Nesse período uma dica para reavivar os cartões postais é conversar com a criança para quem elas gostariam de enviar uma carta. Escolha feita pode-se realizar um desenho, uma pintura ou um recorte e colagem. Se a criança quiser pode contar sobre o que fez ou falar o que gostaria de dizer para quem está enviando o cartão e o adulto escrever no mesmo. Envie fotos do cartão pelo WhatsApp, Messenger ou E-mail... Depois que esse período passar, entregue pessoalmente ou remeta pelo correio.



## Descobertas...

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

### Poeminha em Língua de Brincar (Nova Edição)

Autor: Manoel de Barros

Editora: Companhia das Letrinhas

Sugestão de link para compra:

<https://www.companhiadasletras.com.br/detalhe.php?codigo=41332>



### Linguagens da Arte na Infância

Organização: Silvia Sell Duarte Pillotto

Editora: Univille

Link para acesso:

<https://www.univille.edu.br/pt-br/institucional/proreitorias/prppg/setores/editora/livros-digitais/humanas/884174?preview=1&nocache=1&fbclid=IwAR00XdTcNzVYMUoUpBkeWY5z8tqwtv1i9kSWH70YNqeL3q8qN1oGB9zNpaM>

### O Sol na Cabeça

Autor: Giovani Martins

Editora: Companhia das Letrinhas

Sugestão de link para compra:

<https://www.companhiadasletras.com.br/detalhe.php?codigo=14481>



## 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!

### MOQUECA DE PEIXE COM ABÓBORA E INHAME

#### Ingredientes:

- ¼ de abóbora;
- 01 inhame médio;
- 01 filé de peixe (tilápia ou de sua preferência);
- 02 dentes de alho;
- ½ cebola;
- 01 colher (sopa) de azeite ou óleo de coco;
- Sal e cheiro verde a gosto.

#### Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho bem picados com azeite ou óleo de coco;
2. Adicione o peixe, cortado em cubos, e o cheiro verde e deixe dourar;
3. Em outra panela, cozinhe o inhame e a abóbora;
4. Após cozidos, bater os dois no liquidificador com um pouco da água de cozimento;
5. Adicione a mistura batida ao peixe e deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir e ficar cremoso;
6. Acrescente o sal;
7. Sirva!





## CHIPS DE BANANA

### Ingrediente:

- 02 bananas prata;

### Modo de preparo:

1. Retire a casca e fatie as bananas em rodela bem finas para que fiquem bem crocantes;
2. Forre um tabuleiro com papel manteiga e disponha as fatias de banana lado a lado;
3. Leve ao forno em temperatura baixa (150°C a 160°C) por cerca de 10 minutos ou até ficarem bem douradas e crocantes;
4. Sirva!

### Dicas:

Caso não tenha papel manteiga, você pode utilizar uma forma antiaderente.

Ah! Quanto mais frio, mais crocante fica!



## Pela Rede...

Descobrir para e com as crianças...  
Dicas em uma viagem pela rede!

### Meu Amigo Down: em casa

<https://youtu.be/0YspbkONZBM>



### A Menina da Cabeça Quadrada

<https://youtu.be/GAues0gxm00>

### Quem Soltou o Pum?

<https://youtu.be/cTG6l4thjaQ>

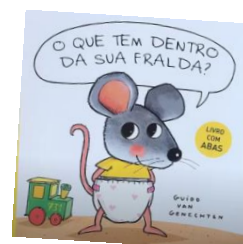


### Alô, Papai

<https://youtu.be/Ssg1skyEFdk>

### O Que Tem Dentro da Sua Fralda?

<https://youtu.be/vl115awOyTk>



### Abelha Bela

<https://youtu.be/bMxs2H5a2PM>

## Uma Música...

### Amanhã Será Um Novo Dia (Guilherme Arantes)

Amanhã será um lindo dia, da mais louca alegria  
Que se possa imaginar, amanhã redobrada a força  
Pra cima que não cessa, há de vingar

Amanhã mais nenhum mistério, acima do ilusório  
O astro rei vai brilhar, amanhã a luminosidade

Alheia a qualquer vontade  
há de imperar, há de imperar

Amanhã está toda a esperança por menor que pareça  
O que existe é pra vicejar, amanhã apesar de hoje  
Será estrada que surge, pra se trilhar

Amanhã mesmo que uns não queiram  
será de outros que esperam  
Ver o dia raiar, amanhã ódios aplacados temores  
abrandados  
Será pleno!  
Será pleno!



## Um Registro Fotográfico...

Semana de 10 a 14 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;
- 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)