



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

CARTAS COM SAUdaDE

REMETENTE: PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF)

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO (PROEX)
INSTITUTO DE SAÚDE COLETIVA (ISC)
PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA! (PII!)
CARTAS COM SAUDADE
Setembro de 2020

1

MISSÃO: Cartas com SAUDADE

Autores

Amanda Fonseca dos Santos
Amanda Marques Silva
Ándrea Cardoso de Souza
Andréa Neiva da Silva
Bruna Figueiredo Lopes
Deison Alencar Lucietto
Gabriela Bittencourt Gonzalez Mosegui
Giulia Vieira
Julya Vitória de Azevedo dos Santos

Luana Batista Nunes
Ludimila Yamada
Marcos Antônio Albuquerque de Senna
Maria Eduarda Menezes
Maria Luísa Thomaz
Mauricio Pereira Félix Júnior
Mônica Villela Gouvêa
Nicole Martins Santos Mannarino
Polliana Sant'Anna
Vitor Cunha

Coordenadores das Cartas

Mauricio Pereira Félix Júnior
Polliana Sant'Anna

Coordenação / Organização das Cartas

Deison Alencar Lucietto

PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Coordenação do [N] de Cultura

Nathália Trindade Pimentel Simões Alcantara

Coordenação do [N] de Design de Produtos

Amanda Marques Silva

Coordenação do [N] de Pesquisa e Documentação

Aleksander Oliveira Sena Melo

Coordenação do [N] de Produção de Materiais Educativos

Marcella Barreto Ferreira

Coordenação do [N] de Redes Sociais

Nicole Martins Santos Mannarino
Letícia Osório Miranda

Coordenação do [N] de Relações Exteriores

Luana Batista Nunes
Amanda Fonseca dos Santos
Amanda Marques Silva

Equipe de Suporte do Projeto - Docentes e voluntários

Ana del Carmen Peres Bastias
Ándrea Cardoso de Souza
Andréa Neiva da Silva
Elisete Casotti
Gabriela Bittencourt Gonzalez Mosegui
Luiz Carlos Hubner Moreira

Mauara Scorsatto
Michelle Cecille Bandeira Teixeira
Mônica Villela Gouvêa
Sidimar Meira Sagaz
Sonia Maria Blauth de Slavutsky
Vanessa de Santis Moço

Equipe de Suporte do Solar Meninos de Luz

www.meninosdeluz.org.br

Isabella Maltaroli
Guilherme Maltaroli
Alessandra Maltarollo
Cíntia Santana da Silva
Diolinda Rodrigues

Hermom Tangarife
Maria Alice Funke R. Mattos
Rosemarie Ramalho
Solange Ramos
Tatiana Neves

Coordenação Geral do Projeto

Deison Alencar Lucietto
Marcos Antônio Albuquerque de Senna



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde



Cartas com SAUdaDE de Projeto Pensa, Imagina, Inventa! ISC/UFF - Amanda Fonseca dos Santos, Amanda Marques Silva, Ândrea Cardoso de Souza, Andréa Neiva da Silva, Bruna Figueiredo Lopes, Deison Alencar Lucietto, Gabriela Bittencourt Gonzalez Mosegui, Giulia Vieira, Julya Vitória de Azevedo dos Santos, Luana Batista Nunes, Ludimila Yamada, Marcos Antônio Albuquerque de Senna, Maria Eduarda Menezes, Maria Luísa Thomaz, Mauricio Pereira Félix Júnior, Mônica Villela Gouvêa, Nicole Martins Santos Mannarino, Polliana Sant'Anna, Vitor Cunha está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-Não Comercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

APRESENTAÇÃO

O projeto “Cartas com SAUdaDE” tem como objetivo “restabelecer vínculos”, “oferecer informações para o cuidado em saúde” e “matar a saudade” dos escolares do Solar Meninos de Luz, instituição que atende a mais de 400 crianças e adolescentes nas comunidades do Pavão-Pavãozinho e Cantagalo, município do Rio de Janeiro/RJ.

Essas Cartas foram protagonizadas pelos integrantes do nosso Projeto de Extensão “Pensa, imagina, inventa! Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde”, vinculado ao Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal Fluminense (ISC/UFF). Com elas, pretendemos manter nossas ações de saúde e nosso contato com a comunidade, mesmo que de forma remota, em função do distanciamento social imposto pela pandemia de COVID-19.

Começamos a planejá-las no início de junho de 2020, através de reuniões online com os Coordenadores de Núcleos do Projeto (N), considerando a possibilidade de retomada das ações de extensão pela universidade. Após definirmos em conjunto as nossas “missões” (assim denominamos as atividades do Projeto) apresentamos, em agosto, a proposta para a Direção do Solar Meninos de Luz.

A partir do apoio recebido, passamos a divulgar a escrita de cartas com nossos estudantes da UFF e formamos um grupo de “Tripulantes”, que teriam a responsabilidade (“Missão”) de adequar conteúdos sobre saúde e bem-estar para cada turma do Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II e Ensino Médio Solar Meninos de Luz, considerando referenciais de literatura, mas imprimindo criatividade, sentimento e personalidade na escrita.

Fruto de intenso trabalho colaborativo, essas Cartas tanto resgatam os ótimos momentos vivenciados com os escolares ao longo do ano de 2019, quanto apontam para a possibilidade de afeto e cuidado, mesmo diante dos grandes desafios por hora vivenciados. Embora escritas em pequenos grupos, sintentizam olhares coletivos, pois passaram a ser cocriadas em diferentes níveis.

Considerando que essas Cartas serão compartilhadas aos estudantes de cada turma do Ensino Fundamental e Ensino Médio por intermédio dos seus educadores, estamos nos sentindo presentes com cada escolar, conectados em pensamento, sentimento e intenções, mesmo que geograficamente distantes.

Queremos agradecer à Direção, Coordenadores de Ensino e Educadores do Solar Meninos de Luz. Graças ao apoio de vocês, nossas Cartas com SAUdaDE chegarão aos nossos destinatários! Também queremos registrar nossa gratidão, admiração e carinho aos integrantes do Projeto PII! e a todos que, de forma implicada e afetiva, colaboraram para que essas 12 Cartas literalmente “saíssem do papel”!

Deison Alencar Lucietto / Marcos Antônio Albuquerque de Senna
Coordenadores do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!

Niterói/RJ, 21 de setembro de 2020.



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

SUMÁRIO

4

Carta aos alunos do primeiro ano do ensino fundamental	p. 06
Carta aos alunos do segundo ano do ensino fundamental	p. 09
Carta aos alunos do terceiro ano do ensino fundamental	p. 12
Carta aos alunos do quarto ano do ensino fundamental	p. 16
Carta aos alunos do quinto ano do ensino fundamental	p. 20
Carta aos alunos do sexto ano do ensino fundamental	p. 24
Carta aos alunos do sétimo ano do ensino fundamental	p. 28
Carta aos alunos do oitavo ano do ensino fundamental	p. 32
Carta aos alunos do nono ano do ensino fundamental	p. 36
Carta aos alunos do primeiro ano do ensino médio	p. 40
Carta aos alunos do segundo ano do ensino médio	p. 45
Carta aos alunos do terceiro ano do ensino médio	p. 50
Referências	p. 54



pensa.imagina.inventa@gmail.com



[@projeto.pensa.imagina.inventa](https://www.instagram.com/projeto.pensa.imagina.inventa)



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO PRIMEIRO
ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Niterói, dia 16/09/2020.

Oiii Galerinha do Primeiro Ano do Solar!

Como vocês estão?

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades de vocês!

No ano passado, estivemos juntos para olharmos os dentinhos de todo mundo... Lembram?

Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos coleguinhas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro! Também, aprendemos e nos divertimos com vocês... Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos!!

Estávamos muito ansiosos para encontrar vocês esse ano... queríamos fazer várias brincadeiras e atividades bacanas... Mas, por conta do bichinho “Coronavírus”, tivemos que ficar em casa, sem encontrar os coleguinhas, os amiguinhos e as tias do colégio. Apesar de ser muito difícil ficar longe de quem a gente gosta, agora é hora de ficar mais distante e se cuidar. Assim, tudo vai voltar ao normal mais rápido!

Soubemos que vocês estão conseguindo matar um pouco a saudade dos amiguinhos e do Solar, aprendendo várias coisas legais e fazendo as tarefas em casa. Muito legal isso! Parabéeeens criançada!

Preparamos umas dicas para vocês crescerem fortes e fiquem bem enquanto durar o bichinho “Coronavírus”. Pedimos que vocês prestem muita atenção, pois fizemos com muuuuito carinho para a turminha de vocês. Combinado?

Então, vamos lá!

- Para viver alegre com a família e com os amiguinhos, respeitar as pessoas. Assim, não teremos brigas. E, ninguém gosta de ficar de castigo, não é mesmo?
- Não esqueçam das brincadeiras: pular corda, colorir, usar os brinquedos... Não fiquem muito tempo na frente da TV ou mexendo no celular dos adultos... brincar com coisas reais é muito mais legal e divertido!
- Na hora de brincar, correr e jogar bola, tomem muito cuidado para não se machucarem, nem para quebrar nada dentro de casa... hehehe... Depois da brincadeira, ajudem na organização da bagunça!
- É muito importante tomar banho e lavar as mãozinhas antes de comer e depois de ir ao banheiro, mesmo se não sair de casa. Isso vai ajudar a tirar os bichinhos e a sujeira que grudam na pele e nos cabelos. Hmmm... como é bom aquele cheirinho de banho tomado!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Frutas, legumes, feijão, arroz, carne, ovo e leite são alimentos que ajudam o nosso corpo a ficar forte. Para vocês crescerem bem bonitos e saudáveis, é melhor “deixar de lado” doces, balas, pirulitos, chocolates, sorvetes, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes... Eles não ajudam a nossa saúde... Se tiver muuuita vontade, melhor comer um pouquinho e só de vez em quando. Combinado?
- Ah, bem importante: depois de acordar, de almoçar, antes de dormir (e depois das refeições) peçam para um adulto ajudar vocês a escovar os dentinhos... Além de deixar tudo limpinho, isso vai fazer o bichinho da cárie – aquele malvado que faz o dentinho doer - sair correndo!
- Se tiverem que sair de casa usem a máscara: ela tem “super poderes” que protege do bichinho “Coronavírus”. Também, lembrem de ficar longe das outras pessoas, de lavar bem as mãozinhas com água e sabão, de passar o álcool em gel nas mãos... Isso vai manter esse “Coronavírus” danado longe de todo mundo!
- Por último, não esqueçam de fazer desenhos bem bonitos para presentear as pessoas que vocês gostam! Abra aquele sorrisão e diga o quanto eles são importantes para vocês!

7

Bom, das dicas era isso... Nós também voltamos a estudar na nossa “escola”. Mas, é de casa, assim como vocês estão fazendo. Esperamos que em breve todos possamos nos encontrar, nos abraçar e retomar as nossas brincadeiras e atividades no Solar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!

Com carinho e saudades,

Maria Eduarda Menezes, Giulia Vieira, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO SEGUNDO
ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Niterói, dia 18/09/2020.

Oiii Galerinha do Segundo Ano do Solar!
Como vocês estão?

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades de vocês! No ano passado, estivemos juntos para olharmos os dentinhos de todo mundo... Lembram? Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos coleguinhas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro: também, aprendemos e nos divertimos com vocês! Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos!!

Estávamos muito ansiosos para encontrar vocês esse ano... queríamos fazer várias brincadeiras e atividades bacanas... Mas, por conta do bichinho “Coronavírus”, tivemos que ficar em casa, sem encontrar os coleguinhas, os amiguinhos e as tias do colégio. Apesar de ser muito difícil ficar longe de quem a gente gosta, agora é hora de ficar mais distante e se cuidar. Assim, tudo vai voltar ao normal mais rápido!

Soubemos que vocês estão conseguindo matar um pouco a saudade dos amiguinhos e do Solar, aprendendo várias coisas legais e fazendo as tarefas em casa. Muito legal isso! Parabéeeens criançada!

Preparamos umas dicas para vocês crescerem fortes e ficarem bem enquanto durar o bichinho “Coronavírus”. Pedimos que vocês prestem muita atenção, pois fizemos com muuuuito carinho para a turminha de vocês. Combinado?

Então, vamos lá!

- Para viver alegre com a família e com os amiguinhos, respeitar as pessoas. Assim, não teremos brigas. E, ninguém gosta de ficar de castigo, não é mesmo?
- É importante também ajudar a família nas tarefas domésticas mais simples, como: guardar os brinquedos, arrumar a cama, secar a louça, lavar as compras... Se cada um fizer a sua parte, tudo ficará em ordem e bem limpinho!
- Não esqueçam das brincadeiras: pular corda, colorir, usar os brinquedos... Não fiquem muito tempo na frente da TV ou mexendo no celular dos adultos... brincar com coisas reais é muito mais legal e divertido!
- Na hora de brincar, correr e jogar bola, tomem muito cuidado para não se machucarem, nem para quebrar nada dentro de casa... hehehe... Depois da brincadeira, ajudem na organização da bagunça!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Não esqueçam de fazer as tarefas da escola: para ser uma pessoa nota dez quando crescer, é importante dedicar aos estudos hoje! Afinal, não é porque estamos em casa que estamos de férias, certo?
- É muito importante tomar banho e lavar as mãozinhas, mesmo se não sair de casa. Isso vai ajudar a tirar os bichinhos e a sujeira que grudam na pele e nos cabelos. Hmm... como é bom aquele cheirinho de banho tomado!
- Frutas, legumes, feijão, arroz, carne, ovo e leite são alimentos que ajudam o nosso corpo a ficar forte. Para vocês crescerem bem bonitos e saudáveis, é melhor “deixar de lado” doces, balas, pirulitos, chocolates, sorvetes, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes... Eles não ajudam a nossa saúde... Se tiver muuuita vontade, melhor comer um pouquinho e só de vez em quando. Combinado?
- Ah, bem importante: depois de acordar, de almoçar e antes de dormir não se esqueçam de pedir para um adulto ajudar vocês a escovar os dentinhos... Além de deixar tudo limpinho, isso vai fazer o bichinho da cárie – aquele malvado que faz o dentinho doer - sair correndo!
- Se tiverem que sair de casa usem a máscara: ela tem “super poderes” que protege do bichinho “Coronavírus”. Também, lembrem de ficar longe das outras pessoas, de lavar bem as mãozinhas com água e sabão, de passar o álcool em gel nas mãos... Isso vai manter esse “Coronavírus” danado longe de todo mundo!
- Por último, não esqueçam de fazer desenhos bem bonitos para presentear as pessoas que vocês gostam! Abra aquele sorrisão e diga o quanto eles são importantes para vocês!

Bom, das dicas era isso... Nós também voltamos a estudar na nossa “escola”. Mas, é de casa, assim como vocês estão fazendo. Esperamos que em breve todos possamos nos encontrar, nos abraçar e retomar as nossas brincadeiras e atividades no Solar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!

Com carinho e saudades,

Giulia Vieira, Maria Eduarda Menezes, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!





PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO TERCEIRO
ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 15/09/2020.

Oiii criançada do Terceiro Ano do Solar!
Estão todos bem?

12

Lembram da gente, do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!”?

Estamos com muuuuitas saudades!

No ano passado, estivemos juntos para olharmos os dentinhos de todo mundo... Lembram? Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos coleguinhas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro: também aprendemos e nos divertimos com vocês! Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos! Quantos abraços gostosos!!

Esse ano a gente não pode se encontrar, né? Não conseguimos fazer as nossas atividades e nem nos encontrarmos por causa dessa doença nova do bichinho “Coronavírus”... Achemos que vocês já sabem bem desse monstrinho... hahahaha

Isso da gente ficar longe nos deixou chateados... Não é legal ficar longe dos amiguinhos, principalmente quando eles são tão especiais como vocês.... Mas, mesmo sendo difícil, todos já sabemos que é muito importante ficar em casa, bem juntinho da família. Tá, nós entendemos não é legal ficar longe dos coleguinhas, da tia da escola, do vovô, da vovó... Mas, agora é preciso: se cada um fizer um pouquinho e se cuidar bem direitinho, isso vai passar mais rápido... assim, logo poderemos estar juntos novamente!

Falando nisso, nós ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! Estamos muito felizes com isso! Vocês são incríveis!!! Ouviram crianças? É muito legal continuar as aulas... Aprender e ficar cada dia mais espertos. Quando a gente voltar a se encontrar lá no Solar, queremos saber de tudo, viu?

Fazer aula em casa é uma experiência nova pra todo mundo, inclusive para a gente do Projeto. Mas, com a ajuda de todos, conseguiremos passar por essa fase mais rápido! Afinal, quem não está com saudades de correr na quadra e brincar muuuuito com os amiguinhos na hora do recreio??

Queremos aproveitar essa cartinha para compartilhar algumas dicas de saúde que preparamos especialmente para melhorar o dia a dia de vocês. Pedimos que prestem muita atenção, pois fizemos com muuuuito carinho. Beleza?

Então, vamos por partes:

- Para viver feliz, nada de brigas com a família e amigos... Gritos, socos e pontapés não fazem bem para ninguém... E, no final das contas, quando a raiva passa, alguém sempre fica triste...



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Uma coisa muuuuito importante: se divertir!!! Isso mesmo! Vocês podem se divertir em casa! Seja dançando, brincando, jogando vídeo-game, pintando desenhos, vendo desenhos na Internet... Mas, claro, sempre tomando muito cuidado para não se machucar e para dividir o tempo entre os estudos e a diversão!
- É importante também ajudar os adultos da família a organizar a bagunça, guardar os brinquedos, arrumar a cama, secar a louça, lavar as compras... Se cada um fizer sua parte, tudo ficará em ordem e bem limpinho!
- Façam as tarefas da escola com muito amor e carinho: para ser uma pessoa nota dez quando crescer, é importante dedicar aos estudos hoje!
- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não sair de casa: ele ajuda a tirar os bichinhos e a sujeira que grudam na pele e nos cabelos.. E, sem contar que... como é gostoso tomar aquele banhozinho refrescante nesse calor!
- Que tal diminuir a quantidade de doces, balas, chocolates, sorvetes, pirulitos, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes? Isso ajudará vocês a se sentirem melhores e mais animados para brincarem e estudarem! Além disso, vai deixar o “bichinho da cárie” bem longe dos seus dentinhos! Assim, terão um sorriso lindão e sem dor de dente!
- Frutas, legumes, feijão, arroz, carne, ovo e leite são alimentos que ajudam o nosso corpo a ficar forte. Eles contribuem para um crescimento saudável e para ficar forte igual aos super-heróis!
- Melhor não comer na frente da TV ou vendo os desenhos e vídeos no Youtube, pelo celular: a gente esquece que está comendo e a comida fica gelada! Eca! Assim, não sentimos o gosto dos alimentos tão deliciosos que outras pessoas preparam. Além disso, é muito mais legal comer com quem está perto da gente!
- Lembrem de escovar muito bem os dentinhos: fiquem um tempinho escovando todos os dentinhos, até aqueles do fundo da boca... Lembra deles? Não pode esquecer de nenhum, senão ele fica chateado que você esqueceu... Ah, melhor é escovar de manhã, ao acordar; depois do almoço e antes de dormir;
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular... Isso deixa a gente muito agitado... Que tal brincar, jogar, fazer um desenho, pintura, mimica...? Que tal ajudar na arrumação da casa?

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Procurem não dormir muito tarde: isso ajudará a acordar mais disposto de manhã e a fazer as tarefas da aula sem sentir aquele soninho... Vocês se sentirão bem mais felizes para aprender!
- Ahh... e vocês sabem que para ir na rua com algum adulto é preciso usar a máscara, ficar longe das outras pessoas, sempre lavar as mãozinhas com água e sabão, passar álcool em gel nas mãos... E, quando chegar em casa, lavar as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Esses passos são muito importantes para essa doença chatinha do “Coronavírus” ir embora bem rápido. Lembrem todo mundo da sua casa de fazer isso, tá?
- Por último, não esqueçam de agradecer as pessoas que vocês gostam e que estão próximas a vocês! Que tal fazer um desenho para eles? Abram aquele sorrisão lindo e digam o quanto eles são importantes!

14

Bom, das dicas era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais alegres e saudáveis! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter nossa saúde.

Ainda temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: nós também voltamos a ter aulas na universidade, que é o nosso colégio! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estudamos igualzinho a vocês, cada um da sua casa.

Estamos torcendo para nos encontrar o mais rápido possível lá no Solar. Estamos confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos vocês!

Com carinho e saudades,

Mauricio Pereira Félix Júnior, Polliana Sant’Anna, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO QUARTO ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Niterói, dia 16/09/2020.

Olá Galerinha do Quarto Ano do Solar!
Como vocês estão?
Tudo bem por aí?

16

Nós, estudantes do projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com muitas saudades de vocês! Não sabemos se lembram, mas estivemos juntos no ano passado... Entramos na sala de aula, conversamos e olhamos os dentinhos de todos para deixar o sorriso de vocês cada vez mais lindo! Foi muito legal estar no Solar! Aprendemos bastante e estamos sentindo muita falta das brincadeiras e das boas risadas juntos!!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas, nem ver vocês por conta do “Coronavírus”... Estamos obedecendo as normas de saúde para evitar que esse “bichinho danado” não seja transmitido... Mesmo sendo difícil ter que ficar longe dos amiguinhos, das professoras e de outras pessoas que amamos, resolvemos escrever essa carta para dizer que não esquecemos de vocês!

Estamos muito felizes em saber que continuam estudando, mesmo que pela telinha do computador ou do celular... No final das contas, o importante é continuar aprendendo!

Queremos aproveitar essa cartinha para compartilhar algumas dicas de saúde que preparamos especialmente para ajudá-los a manter a saúde em ordem. Pedimos que prestem muita atenção, pois fizemos com muito carinho. Se liguem nelas!

Então, vamos por partes:

- Para todos que estão em casa fiquem bem e felizes, evitem as brigas com as pessoas que moram com você e até mesmo os animaizinhos de estimação... Manter um ambiente sem confusão ajudará a viver melhor nesse tempo tão diferente que estamos enfrentando. Pensem nisso!
- Não esqueçam de brincar para espantar o desânimo: dancem, pulem, cantem, joguem bola, se divirtam! Mas, com cuidado para não se machucarem, nem para quebrar nada dentro de casa... Hehehe...
- É importante também ajudar a organizar a bagunça, guardar os brinquedos, arrumar a cama, secar a louça, lavar as compras... Se cada um fizer sua parte, tudo ficará em ordem e bem limpinho!
- Ah, não fiquem grudados só no celular ou no computador... Isso cansará os olhos, o corpo e o pensamento... Vocês ficarão até mais irritados se não conversarem e não ficarem próximos das pessoas da sua casa...



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Não esqueçam da higiene: mesmo em casa, precisam lavar o corpo para tirar as sujeiras da pele e do cabelo. Também lembrem de lavar bem as mãozinhas sempre que voltarem da rua, depois de irem ao banheiro e antes de comer qualquer coisa!
- Vamos diminuir a quantidade de doces, balas, chocolates, sorvetes, pirulitos, salgadinhos, frituras, biscoitos recheados e refrigerantes? Isso evitará que vocês aumentem de peso, tenham cáries e até mesmo dor de dente. Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável!
- Falando em alimentação, é muito importante não comer na frente da TV: essa mania pode fazer muito mal porque ao fazer isso vocês não prestam atenção no que estão comendo, nem no sabor da comida que alguém preparou com tanto carinho... Além disso, vocês comerão demais!
- Lembrem sempre de escovar os dentinhos: fiquem bem atentos, pois os dentes estão na parte de cima, de baixo e no fundão da boca... Também não esqueçam que cada dente tem suas pontinhas e seus lados... a escova tem que limpar tudinho! Quando terminarem de escovar, passem a língua pra sentir se os dentinhos estão bem limpos e lisinhos. Escovem os dentes na hora que acordarem, depois do almoço e antes de dormir.
- Não fiquem horas na frente da TV ou do celular vendo desenhos e vídeos: isso deixará todos muito agitados. É melhor que vocês brinquem, desenhem, cantem e ajudem nas tarefas de casa... Já pensaram em dar uma “forcinha” na limpeza e na organização da sua casa?
- Procurem não dormir muito tarde: essa mania também não é legal, pois vocês ficarão muito cansados no outro dia para assistir à aula, para fazer os deveres da escola e até mesmo para brincar!
- Se precisarem sair de casa com alguém da sua família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com sabão e água, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Isso vai deixar o bichinho “Coronavírus” longe de vocês e das pessoas que amam!
- Por último, não esqueçam de agradecer as pessoas que vocês gostam e que estão próximas a vocês! Que tal fazer um desenho para eles? Abram aquele sorriso lindo e digam o quanto eles são importantes!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Assim encerramos nossas dicas de saúde. Esperamos que elas ajudem a todos se cuidarem nesse momento. Queremos que fiquem muito bem e cresçam fortes e saudáveis! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

18

Ainda temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: também voltamos a ter aulas na universidade, que é o nosso colégio! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estudamos igual a vocês, cada um da sua casa.

Ah, estamos torcendo para tudo isso passar bem rápido! Esperamos nos ver logo, logo lá no Solar!

Um abraço e se cuidem!!
Com carinho,

Julya Vitória de Azevedo dos Santos, Ludimila Yamada, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa

Niterói, dia 17/09/2020.

Falaaaa Galerinha do Quinto Ano do Solar!
Como vocês estão?

20

Quanto tempo, hein?

Nós, da equipe do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!”, estamos com saudades de vocês!

No ano passado, estivemos juntos para olharmos os dentes de todo mundo... Lembram? Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos colegas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro: também aprendemos e nos divertimos com vocês... hehehe... Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos! Que ótimas lembranças!!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas por conta do “Coronavírus”... Esse “bichinho danado” nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas, dos professores e das outras pessoas que queremos bem, né? Mas, mesmo sendo difícil, todos já sabemos o quanto importante é ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar bem, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, nós ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns!! É muito legal continuar as aulas, pois vamos aprendendo cada vez mais, mesmo que através do celular e do computador... Como já diziam nossos avós: “estamos vivendo e aprendendo” ... hehehe... Então, vamos em frente, sempre!

Além de matar muuuita saudade, queremos aproveitar essa cartinha para compartilhar umas dicas que fizemos especialmente para vocês manterem a saúde em ordem. Elas ajudarão a melhorar o dia a dia de todo mundo, ok?

Então, vamos por partes:

- Para viver feliz, nada de brigas em casa e na rua... Gritos, socos e pontapés não fazem bem para ninguém... E, no final das contas, quando a raiva passar, alguém sempre ficará triste...
- Não esqueçam de brincar e se divertir... em casa mesmo! Podem pular, dançar, cantar, jogar bola... Mas, brinquem com cuidado para não se machucarem nem para quebrar nada dentro de casa... hehehe... Lembrem que brincar é um ótimo jeito de espantar o desânimo!
- É importante também ajudar a organizar a bagunça, guardar os brinquedos, arrumar a cama, secar a louça, lavar as compras... Se cada um fizer sua parte, tudo ficará em ordem e bem limpo!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não saírem de casa: ele ajuda a tirar os “microorganismos” e a sujeira que grudam na pele e nos cabelos... Sem falar de como é bom aquele cheireinho de banho tomado!
- Além do banho, é muito importante lavar bem as mãos antes de comer, depois de usar o banheiro e depois de voltar da rua. Fazendo isso, vocês se livrarão de um monte de “microorganismos” que podem causar dor de barriga e outras doenças!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolates, sorvetes, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras e refrigerantes? Esses produtos prejudicam a saúde, pois provocam aumento de peso, deixam as pessoas cansadas, podem dar cáries e até dor de dente! Ou seja: além de não ajudarem na saúde, podem provocar doenças!
- Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável! Então, sempre que possível, é melhor comer esse tipo de alimento. Quando a gente se alimenta bem, temos mais saúde, energia e disposição para brincar e estudar!
- Falando em alimentação, é muito melhor não comer na frente da TV, do computador e do celular: quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo... Além disso, não sente o gosto da comida e come muito mais do que o necessário... Então, na hora da refeição, se alimentem devagarinho e mastiguem bem os alimentos!
- Lembrem de escovar bem os dentes: prestem bastante atenção, pois os dentes estão na parte de cima, de baixo e no fundão da boca... Também não esqueçam que cada dente tem suas pontinhas e seus lados... A escova tem que deixar tudo limpo, inclusive a língua! Para deixar todos os dentes felizes, “gastem uns minutinhos” escovando... Ah, melhor é escovar de manhã, ao acordar; depois do almoço e antes de dormir;
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular para ver desenhos, vídeos e jogar games: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal brincar, jogar bola, fazer um desenho? Que tal ajudar alguém nas tarefas de casa?
- Procurem não dormir muito tarde: isso ajudará vocês a acordarem mais dispostos de manhã para as aulas, para os deveres da escola e para se divertirem! Uma boa noite de sono fará todos se sentirem mais animados. Ah, não esqueçam de falar isso para sua família e amigos também!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Se vocês precisarem ir para a rua com alguém da família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Isso vai deixar o “Coronavírus” bem longe de todo mundo!
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que vocês gostam e que estão próximas! Abram aquele sorrisão lindo e digam o quanto eles são importantes!

22

Bom Galerinha... Essas foram as nossas dicas de saúde. Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais saudáveis e felizes! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter nosso bem-estar.

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: nós também voltamos às aulas na universidade, que é o nosso colégio! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos fazendo como vocês, cada um da sua casa, usando o computador e o celular...

Estamos torcendo para nos encontrarmos o mais rápido possível lá no Solar Meninos de Luz. Estamos confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí e nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!
Com carinho e saudades,

Andréa Neiva da Silva, Ândrea Cardoso de Souza, Deison Alencar Lucietto, Gabriela Bittencourt Gonzalez Mosegui, Marcos Antônio Albuquerque de Senna, Mônica Villela Gouvêa, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 17/09/2020.

E aí Galera do Sexto Ano do Solar!
Como vocês estão?

24

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades de vocês! No ano passado, estivemos juntos para fazermos os exames bucais... Lembram? Foi uma experiência muito legal! Depois disso, muitos colegas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro! Também, aprendemos e nos divertimos com vocês... Quantos sorrisos! Quantas histórias bacanas!!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades, por conta do Coronavírus... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas, dos professores, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficarmos distantes agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar bem, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, nós ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos do Solar, cada um de sua casa. Vocês estão de parabéns! É muito legal e muito importante continuar as aulas... Através das aulas vamos aprendendo cada vez mais, mesmo que de um jeito diferente, com a ajuda do celular e do computador... Por isso, queremos encorajar vocês a seguirem em frente, sempre!

Além de falar da nossa saudade, queremos aproveitar essa cartinha para compartilhar algumas dicas de saúde que ajudarão a melhorar o dia a dia de vocês, ok? Preparamos cada uma delas com muito carinho, pensando nesse momento de isolamento social.

Então, se liguem no que preparamos. Vamos por partes... hehehe... combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas em casa, hein? A gente sabe que na hora da raiva são faladas besteiras, mas... Quando a irritação passa, vocês não ficam tristes por terem magoado alguém? Vamos deixar as pessoas que amamos sempre felizes e se sentindo amadas! Certo?
- Não esqueçam de se divertirem... em casa mesmo! Vocês podem dançar, cantar, pular, jogar bola, fazer algum tipo de exercício... Mas, sempre com cuidado, para não se machucarem, nem para bagunçarem a casa... Hehehe... Esse é uma ótima dica para espantar o desânimo! Então, aproveitem bem o tempo e se divirtam também!
- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não saírem de casa: ele ajuda a tirar a sujeira que gruda na pele e nos cabelos... Sem falar de como é boa aquela sensação refrescante de banho tomado!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de comer, depois de usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês se livrarão de um monte de microorganismos que podem causar dor de barriga e outras doenças! Além disso, “darão um susto” no vírus da COVID-19!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolate, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras e refrigerantes? A gente sabe que esses produtos são saborosos, mas isso é por causa da grande quantidade de açúcar, sal, gordura e muitos outros produtos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, vocês se sentirão melhor, cheios de energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, quilinhos extras e outras doenças!
- Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável! Então, sempre que possível, é melhor comer esse tipo de alimento. Quando a gente se alimenta bem, temos mais saúde, energia e disposição para brincar e estudar!
- Falando em alimentação: melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sente o gosto da comida e come muito além da conta... Além disso, na hora da refeição, se alimentem devagarinho e mastiguem bem os alimentos!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem um tempo escovando todos com atenção... até aqueles do fundo da boca... e tentem passar a escova por todos os lados e pontas dos dentes. Ah, não precisa ser com força, ok? O melhor é escovar de manhã, ao acordar; depois do almoço e antes de dormir. Você pode colocar uma música e escovar os dentes até o final dela! Quando estivermos juntos, vamos querer saber se vocês conseguiram escovar, viu?
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular para ver desenhos, vídeos e jogar games: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal brincar, jogar bola, fazer um desenho? Que tal ajudar alguém nas tarefas de casa? Eles ficarão muuuito felizes!
- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordarem mais dispostos de manhã para as aulas, para os deveres da escola e para se divertirem! Uma boa noite de sono fará todos se sentirem mais animados. Ah, não esqueçam de falar isso para todos da sua casa, também!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Se vocês precisarem ir para a rua com alguém da família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Isso vai deixar o “Coronavírus” bem longe de todo mundo!
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que vocês gostam e que estão próximas! Abram aquele sorriso e digam o quanto eles são importantes!

26

Bom, das dicas de como manter a saúde era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais saudáveis e felizes! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: também voltamos a ter aulas na universidade, que é o nosso colégio! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estudaremos como vocês, cada um da sua casa...

Estamos torcendo para nos encontrar o mais rápido possível. Estamos morrendo de saudades e confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!
Com carinho e saudades,

Maria Luísa Thomaz, Vitor Cunha, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO SÉTIMO ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 15/09/2020.

E aí Galera do Sétimo Ano do Solar!
Como vocês estão?

28

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos de volta e com muita saudade! No ano passado, estivemos juntos para examinar os dentes de vocês... Lembram? Foi uma experiência bem legal! Depois disso, muitos colegas foram atendidos com dentista no Solar... Sem contar que aprendemos e nos divertimos ao conhecer cada um de vocês... Quantos sorrisos e histórias bacanas!

Infelizmente, esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades, por conta do Coronavírus... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas e dos professores, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! É muito legal continuar as aulas... Através delas vamos aprendendo cada vez mais, mesmo que de um jeito diferente, com a ajuda do celular e do computador... Por isso, queremos encorajar vocês a seguirem em frente, sempre!

Além de falar da nossa saudade, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde que ajudarão a melhorar o dia a dia de vocês, ok? Preparamos cada uma delas com muito carinho, pensando na turma de vocês. Então, se liguem no que escrevemos a seguir!

Vamos por partes... hehehe... Combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas em casa e na rua... Gritos, socos e pontapés não fazem bem para ninguém... E, no final das contas, quando a raiva passa, alguém sempre fica chateado... Então, ajudem a manter um clima de tranquilidade e paz!
- Não esqueçam de tirar um tempinho para vocês, seja para jogar, ouvir música, dançar ou simplesmente para conversar com um amigo, irmão, primo... em casa mesmo! Se forem pular muito tomem cuidado para não se machucarem, nem para bagunçarem a casa... Hehehe... Esse é uma ótima dica para espantar o desânimo! Aproveitem bem o tempo e se divirtam também!
- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não saírem de casa: ele ajuda a eliminar as bactérias e sujeiras que ficam sobre a pele e os cabelos... Sem falar de como faz bem aquela sensação refrescante de banho tomado!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de se alimentar, após usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções! Além disso, “darão um susto” no vírus da COVID-19!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolate, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão simples, mas é que esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e tantos outros produtos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso e outras doenças!
- Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável! Então, sempre que possível, é melhor comer esse tipo de alimento. Quando a gente se alimenta bem, ficamos mais saudáveis, temos mais energia e até nossa aparência melhora!
- Falando em alimentação: melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sente o gosto da comida e come além do necessário... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando todos, com atenção... Até aqueles do fundo da boca... E tentem passar a escova por todos os lados e pontas dos dentes. Ah, não precisa fazer força, ok? Se tiverem fio dental, complementem a escovação com ele, passando com cuidado entre os dentes. É importante escovar ao acordar, depois do almoço e antes de dormir. Que tal apertar o “play” naquela música que vocês curtem e escovar os dentes até ela acabar?
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular para desenhos, filmes e games: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal aprender a fazer coisas novas? Desenhar, pintar, cozinhar (claro, sempre com ajuda de um adulto)... Que tal ajudar alguém nas tarefas de casa?
- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordarem mais dispostos na manhã seguinte para as aulas, para os deveres da escola e para se divertirem! Uma boa noite de sono fará todos se sentirem melhor. Ah, não esqueçam de falar isso para todos na sua casa também!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Se vocês precisarem ir para a rua com alguém da família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Pensem na saúde de vocês e daqueles que estão à sua volta!
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que vocês gostam e que estão próximas! Abram aquele sorriso e digam o quanto eles são importantes! Que tal enviar um “abraço virtual” para os amigos que estão distantes?

30

Bom, das dicas de como manter a saúde e o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais saudáveis e alegres! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

Para terminar, gostaríamos de compartilhar com vocês que nós também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para nos encontrarmos o mais rápido possível. Estamos morrendo de saudades e confiantes que tudo isso vai passar!

Galera, se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!
Com carinho e saudades,

Amanda Fonseca dos Santos, Amanda Marques Silva, Luana Batista Nunes, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO OITAVO ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 15/09/2020.

E aí Galera do Oitavo Ano do Solar!
Como vocês estão?

32

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos saudades de vocês!
No ano passado, estivemos juntos para fazermos os exames bucais... Lembram? Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos colegas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro: também aprendemos e nos divertimos ao conhecê-los! Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos!!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades, por conta do Coronavírus... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas e dos professores, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! É muito legal continuar as aulas... Através delas vamos aprendendo cada vez mais, mesmo que de um jeito diferente, com a ajuda do celular e do computador... Por isso, queremos encorajar vocês a seguirem em frente, sempre!

Além de matar nossa saudade, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde que preparamos para melhorar o dia a dia de vocês, ok? Cada uma delas foi elaborada com muito carinho, pensando na turma de vocês.

Para facilitar, vamos por partes... Hehehe... Combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas em casa e na rua... Gritos, socos e pontapés não fazem bem para ninguém... E, no final das contas, quando a raiva passa, alguém sempre fica chateado... Então, ajudem a manter um clima de tranquilidade e paz!
- Não esqueçam de tirar um tempinho para vocês, seja para pular, jogar, cantar, ouvir música, dançar ou simplesmente para conversar com alguém... Em casa mesmo! Se forem pular ou jogar bola, tomem cuidado para não se machucarem, nem para quebrar nada em casa... Hehehe... Essa é uma ótima dica para espantar o desânimo! Aproveitem bem o tempo, se divirtam e ajudem a arrumar a bagunça depois!
- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não saírem de casa: ele ajuda a eliminar as bactérias e a sujeira que ficam sobre a pele e os cabelos... Sem falar em como faz bem aquela sensação refrescante de banho tomado!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de se alimentar, após usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções! Além disso, diminuirão as chances de transmissão da COVID-19!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolate, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, sucos industrializados, achocolatados e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão simples, mas é que esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e tantos outros produtos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso e outras doenças!
- Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável! Então, sempre que possível, é melhor comer esse tipo de alimento. Quando a gente se alimenta bem, ficamos mais saudáveis, temos mais energia e até nossa aparência melhora!
- Falando em alimentação, além do “que comer”, é importante prestar atenção em “como comer”: por isso, melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sente o gosto da comida e come além do necessário... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Vamos beber água? Ela pode ajudar em muitas coisas, como diminuir a oleosidade da pele e as espinhas. Além disso, ajuda no raciocínio e memória!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando todos, com atenção... Até aqueles do fundo da boca... E tentem passar a escova por todos os lados e pontas dos dentes. Ah, não precisa fazer força, ok? Se tiverem fio dental, complementem a escovação com ele, passando com cuidado entre os dentes. É importante escovar ao acordar, depois do almoço e antes de dormir. Que tal apertar o “play” naquela música que vocês curtem e escovarem os dentes até ela acabar?
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal aprender a fazer coisas novas? Desenhar, pintar, cozinhar (claro, sempre com ajuda de um adulto)... Que tal ler um livro ou gibi? Que tal ajudar nas tarefas de casa?
- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordarem mais dispostos na manhã seguinte para as aulas, para os deveres da escola e para se divertirem! Uma

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

boa noite de sono fará todos se sentirem melhor. Ah, não esqueçam de falar isso para todos na sua casa também!

- Caso vocês precisem ir para a rua com alguém da família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... Antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Pensem na saúde de vocês e daqueles que estão à sua volta!
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que vocês gostam e que estão próximas! Abram aquele sorrisão lindo e digam o quanto eles são importantes! Para os amigos que estão distantes, que tal enviar um “abraço virtual”?

34

Bom, das dicas de como manter a saúde e o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais saudáveis e alegres! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: nós também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para nos encontrarmos o mais rápido possível. Estamos morrendo de saudades e confiantes que tudo isso vai passar!

Galera, se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos!
Com carinho e saudades,

Luana Batista Nunes, Amanda Marques Silva, Amanda Fonseca dos Santos, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!





PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO NONO ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 15/09/2020.

E aí Galera do Nono Ano do Solar!
Como vocês estão?

36

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos saudades de vocês!
No ano passado, estivemos juntos para fazermos os exames bucais... Lembram? Foi uma experiência tão legal! Depois disso, muitos colegas foram atendidos com dentista no Solar... Ah, claro! Também, aprendemos e nos divertimos ao conhecer vocês... Quantas histórias incríveis! Quantos sorrisos!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades, por conta do Coronavírus... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas e dos professores, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! É muito legal continuar as aulas... Através delas vamos aprendendo cada vez mais, mesmo que de um jeito diferente, com a ajuda do celular e do computador... Por isso, queremos encorajar vocês a seguirem em frente, especialmente porque estão prestes a entrar no Ensino Médio!

Além de matar nossa saudade, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde que preparamos para melhorar o dia a dia de vocês, ok? Cada uma delas foi elaborada com muito carinho. Então, se liguem a seguir!

Para facilitar, vamos por partes... Hehehe... Combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas em casa e na rua... Gritos, socos e pontapés não fazem bem para ninguém... E, no final das contas, quando a raiva passa, alguém sempre fica chateado... Então, ajudem a manter um clima de tranquilidade e paz onde estiverem!
- Não esqueçam de tirar um tempinho para se divertir: podem jogar, cantar, ouvir música, dançar ou cantar, conversar com os amigos do Solar pela Internet... Em casa mesmo! Essa é uma ótima dica para espantar o desânimo! Aproveitem bem o tempo e se divirtam! Mas, cuidado com a bagunça... Hehehe
- Ah, não esqueçam do banho, mesmo se não saírem de casa: ele ajuda a eliminar as bactérias e a sujidade da pele e dos cabelos... Sem falar em como faz bem aquela sensação refrescante de banho tomado!



Projeto Pensa, imagina, inventa!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de se alimentar, após usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções! Além disso, diminuirão as chances de transmissão da COVID-19!
- Vamos beber água? Ela pode ajudar na saúde da pele (diminuição da oleosidade, espinhas...), no estímulo do cérebro (auxiliando no raciocínio, memória...), na função dos rins e no equilíbrio do organismo. Lembrem de beber água enquanto fazem os deveres e assistem às aulas pela Internet!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolate, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, sucos industrializados, achocolatados e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão simples, mas é que esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e tantos outros produtos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso e outras doenças!
- Alimentos como frutas, legumes, arroz, feijão, leite, ovo e carne ajudam a manter o corpo mais forte e saudável! Então, sempre que possível, é melhor comer esse tipo de alimento. Quando a gente se alimenta bem, ficamos mais saudáveis, temos mais energia e até nossa aparência melhora!
- Falando em alimentação, além do “que comer”, é importante prestar atenção em “como comer”: por isso, melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sente o gosto da comida e come além do necessário... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando todos, com atenção... Até aqueles do fundão da boca... E tentem passar a escova por todos os lados e pontinhas dos dentes. Ah, não precisa fazer força, ok? Se tiverem fio dental, complementem a escovação com ele, passando com cuidado entre os dentes. É importante escovar ao acordar, depois do almoço e antes de dormir. Que tal apertar o “play” naquela música que vocês curtem e escovar os dentes até ela acabar?
- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal aproveitar um tempo offline para aprender a fazer coisas novas? Que tal ler um livro? Já pensou em descobrir um hobby novo ou em ajudar os adultos em casa?!

Projeto Pensa, imagina, inventa!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordarem mais dispostos na manhã seguinte para as aulas, para os deveres da escola e para se divertirem! Uma boa noite de sono fará todos se sentirem melhor. Ah, não esqueçam de falar isso para todos na sua casa também!
- Caso vocês precisem ir para a rua com alguém da família, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. Pensem na saúde de vocês e daqueles que estão à sua volta!
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que vocês gostam e que estão próximas! Abram aquele sorriso lindo e digam o quanto eles são importantes! Para os amigos que estão distantes, que tal enviar um “abraço virtual”?

38

Bom, das dicas de como manter a saúde o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais saudáveis e alegres! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: nós também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para nos encontrarmos o mais rápido possível. Estamos morrendo de saudades e confiantes que tudo isso vai passar!

Galera, se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos e que venha o Ensino Médio!
Com carinho e saudades,

Amanda Marques Silva, Luana Batista Nunes, Amanda Fonseca dos Santos, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

CARTA AOS ALUNOS DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Niterói, dia 18/09/2020.

Salve galera do Primeiro Ano do Ensino Médio do Solar!
Tudo bem com vocês?
Como está esse período em isolamento social?

40

Quanto tempo, hein?
Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades!
No ano passado realizamos o levantamento da saúde bucal na turma de vocês... Lembram?
Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos! Depois dos nossos exames bucais, muitos colegas foram atendidos pelos dentistas do Solar. Foi uma experiência muito enriquecedora e gratificante para nós! Esperamos que para vocês também... Hehehe...

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades em função da COVID-19... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas e dos professores, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! É muito legal continuar as aulas! Mesmo que de um jeito diferente, hoje estamos aprendendo muito mais do que conteúdos, não é mesmo? Estamos nos adaptando às adversidades e isso será útil para toda a vida... Por isso, queremos encorajá-los a seguirem em frente! Vocês já estão no Ensino Médio!

Além de “matar nossa saudade”, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde e bem-estar que preparamos para ajudá-los nesse momento. Cada uma delas foi elaborada com muito carinho. Então, se liguem nas dicas a seguir!

Para facilitar, vamos por partes... Hehehe... Combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas com a família. Nesse momento, a união é muito importante. Por mais que seja difícil lidar com as diferenças, a calma é essencial para tornar a convivência mais harmoniosa... Então, ajudem a manter um clima de tranquilidade e paz em casa!
- Não esqueçam de tirar um tempo para se divertir: vocês podem dançar, cantar, ouvir música, jogar, fazer origami, fazer artesanato, pintar uma obra de arte, conversar com amigos ou simplesmente sonhar com o futuro... Manter-se ocupado e ativo é uma ótima maneira de espantar o desânimo!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Ah, não esqueçam de manter os hábitos de higiene corporal, como o banho, mesmo se não saírem de casa: isso ajudará a eliminar as bactérias e a sujeira da pele e dos cabelos... Sem falar em como faz bem aquela sensação refrescante de banho tomado!
- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de se alimentar, após usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções. Além disso, diminuirão as chances de transmissão da COVID-19!
- Vamos beber água? Ela pode ajudar na diminuição da oleosidade da pele e nas espinhas, no raciocínio, na memória, na função renal e no equilíbrio do organismo. Lembrem de beber água enquanto fazem os deveres e assistem às aulas pela Internet!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolates, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, sucos industrializados, achocolatados e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão simples, pois eles proporcionam um prazer instantâneo... Mas, é porque esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e tantos outros aditivos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso e outras doenças!
- Para ter uma boa saúde é preciso se alimentar de comida de verdade! Para isso lembramos que arroz, feijão, legumes, frutas, leite, ovo e carne fornecem importantes nutrientes para o corpo. Quando vocês se alimentam adequadamente, ficam mais saudáveis, mais dispostos e até a aparência melhora!
- Falando em alimentação, além do “que comer”, é importante prestar atenção em “como comer”: por isso, melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sentirão o gosto da comida e comerão além do necessário... Sem falar que espalharão restos de comida pela casa... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando, de modo a não esquecer nenhum dente, superior e inferior, anterior e posterior... E, lembrem de escovar todas as faces dos dentes: aquela que fica em contato com os lábios, aquela que toca a língua, aquela usada para morder e triturar os alimentos e a que fica entre um dente e outro. Nesta, especificamente, se possível, é indicado usar o fio dental. Ah, não precisa fazer força, ok? É importante escovar os dentes ao acordar, depois

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

do almoço e antes de dormir. Que tal apertar o “play” naquela música que vocês curtem e escovar os dentes até ela acabar?

- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal aproveitar um tempo offline para aprender a fazer coisas novas? Que tal ler um livro? Que tal ajudar nas tarefas de casa? A mente e o corpo agradecem!
- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordar mais disposto pela manhã e a fazer as tarefas da aula. Vocês se sentirão bem mais animados e aproveitarão mais o dia. Uma noite de sono bem dormida é fundamental para o bom desenvolvimento em vários aspectos, sejam eles intelectuais, físicos e mentais... Ah, não esqueçam de falar isso para todos na sua casa também!
- Sempre que for necessário sair de casa, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. São atitudes simples que evitam a transmissão do Coronavírus. Pensem na saúde de vocês e das pessoas que amam!
- Durante o tempo que se mantiverem conectados nas redes sociais, evitem contato com estranhos. Isso pode ser muito perigoso, pois nem sempre vocês saberão as verdadeiras intenções de pessoas que não conhecem e que se comunicam à distância. Caso precisem de ajuda ou estejam sendo coagido(a)s por uma pessoa estranha, recorram aos seus pais ou mesmo aos amigos. Não deixem de informar o que está acontecendo, ok?
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que sejam do seu convívio... Abram aquele sorriso lindo e digam o quanto eles são importantes! Para os amigos que estão distantes, que tal enviar um “abraço virtual”? Isso fará com que todos se sintam mais felizes!

Bom, das dicas de como manter a saúde e o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais alegres, seguros e saudáveis! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter a saúde.

Esse tão sonhado início de Ensino Médio está sendo bem diferente, não é?! Mesmo sendo um pouco difícil, esperamos que vocês aproveitem esses últimos anos de colégio, os quais, particularmente achamos, são os melhores! Provavelmente, vocês farão bons amigos para a vida toda! Não fiquem desanimados. Tudo o que estamos vivendo vai passar e vocês poderão aproveitar ao máximo!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para nos encontrarmos o mais rápido possível. Estamos confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos e que venha o Ensino Médio!
Com carinho e saudades,

Bruna Figueiredo Lopes, Ludimila Yamada, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!





PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

CARTA AOS ALUNOS DO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO

Niterói, dia 17/09/2020.

Salve galera do Segundo Ano do Ensino Médio do Solar!
Tudo bem com vocês?
Como está esse período em isolamento social?

45

Quanto tempo, hein?
Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades!
No ano passado realizamos o levantamento da saúde bucal na turma de vocês... Lembram?
Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos! Depois dos nossos exames bucais, muitos colegas foram atendidos pelos dentistas do Solar. Foi uma experiência muito enriquecedora e gratificante para nós! Esperamos que para vocês também... Hehehe...

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades em função da COVID-19... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe dos amigos, dos colegas e dos professores, nessa mudança drástica de rotina, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! É muito legal continuar as aulas! Mesmo que de um jeito diferente, hoje estamos aprendendo muito mais do que conteúdos, não é mesmo? Estamos nos adaptando às adversidades e isso será útil para toda a vida... Por isso, queremos encorajá-los a seguirem em frente! Vocês já estão avançando no Ensino Médio!

Além de matar nossa saudade, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde e bem-estar que preparamos para ajudá-los nesse momento. Cada uma delas foi elaborada com muito carinho. Então, se liguem nas dicas a seguir!

Para facilitar, vamos por partes... Hehehe... Combinado?

- Para viver feliz, nada de brigas com a família. Nesse momento, a união é muito importante. Por mais que seja difícil lidar com as diferenças, a calma é essencial para tornar a convivência mais harmoniosa... Então, ajudem a manter um clima de tranquilidade e paz em casa!
- Não esqueçam de tirar um tempo para se divertir: vocês podem dançar, cantar, ouvir música, jogar, fazer origami, fazer artesanato, pintar uma obra de arte, conversar com amigos ou simplesmente sonhar com o futuro... Manter-se ocupado e ativo é uma ótima maneira de espantar o desânimo!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Ah, não esqueçam de manter os hábitos de higiene corporal, como o banho, mesmo se não saírem de casa: isso ajudará a eliminar as bactérias e a sujeira da pele e dos cabelos... Sem falar em como faz bem aquela sensação refrescante de banho tomado!
- Outra coisa bem importante nesse momento é lavar bem as mãos antes de se alimentar, após usar o banheiro e depois de voltar da rua. Por conta do Coronavírus, a higiene das mãos é fundamental. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções! Além disso, diminuirão as chances de transmissão da COVID-19!
- Vamos beber água? Ela pode ajudar na diminuição da oleosidade da pele e nas espinhas, no raciocínio, na memória, na função renal e no equilíbrio do organismo. Lembrem de beber água enquanto fazem os deveres e assistem às aulas pela Internet!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolates, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, sucos industrializados, achocolatados e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão simples, pois eles proporcionam um prazer instantâneo... Mas, é porque esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e tantos outros aditivos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso, aumento nos níveis de glicose e colesterol no sangue e outras doenças!
- Para ter uma boa saúde é preciso se alimentar de comida de verdade! Para isso lembramos que arroz, feijão, legumes, frutas, leite, ovo e carne fornecem importantes nutrientes para o corpo. Quando vocês se alimentam adequadamente, ficam mais saudáveis, mais dispostos e até a aparência melhora!
- Falando em alimentação, além do “que comer”, é importante prestar atenção em “como comer”: por isso, melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sentirão o gosto da comida e comerão além do necessário... Sem falar que espalharão restos de comida pela casa... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando, de modo a não esquecer nenhum dente, superior e inferior, anterior e posterior... E, lembrem de escovar todas as faces dos dentes: aquela que fica em contato com os lábios, aquela que toca a língua, aquela usada para morder e triturar os alimentos e a que fica entre um dente e outro. Nesta, especificamente, se possível, é indicado usar o fio dental. Ah, não precisa fazer força, ok? É importante escovar os dentes ao acordar, depois

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

do almoço e antes de dormir. Ah, não precisa fazer força, ok? A língua também necessita de escovação, mas bem de leve... É importante escovar os dentes ao acordar, depois do almoço e antes de dormir. Que tal apertar o “play” naquela música que vocês curtem e escovar os dentes até ela acabar?

47

- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular: quem fica grudado na telinha fica muito agitado e até nervoso, sabiam? Que tal aproveitar um tempo offline para aprender a fazer coisas novas? Que tal ler um livro? Que tal ajudar nas tarefas de casa? A mente e o corpo agradecem!
- Procurem não dormir tarde da noite: isso ajudará a acordar mais disposto pela manhã e a fazer as tarefas da aula. Vocês se sentirão bem mais animados e aproveitarão mais o dia. Uma noite de sono bem dormida é fundamental para o bom desenvolvimento em vários aspectos, sejam eles intelectuais, físicos e mentais... Ah, não esqueçam de falar isso para todos na sua casa também!
- Sempre que for necessário sair de casa, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... antes de sair e depois de voltar da rua... E, quando chegarem em casa, lavem as mãos novamente com água e sabão até o cotovelo. São atitudes simples que evitam a transmissão do Coronavírus. Pensem na saúde de vocês e das pessoas que amam!
- Durante o tempo que se mantiverem conectados nas redes sociais, evitem contato com estranhos. Isso pode ser muito perigoso, pois nem sempre vocês saberão as verdadeiras intenções de pessoas que não conhecem e que se comunicam à distância. Caso precisem de ajuda ou estejam sendo coagido(a)s por uma pessoa estranha, recorram aos seus pais ou mesmo aos amigos. Não deixem de informar o que está acontecendo, ok?
- Por último, mas não menos importante, agradeçam as pessoas que sejam do seu convívio... Abram aquele sorriso lindo e digam o quanto eles são importantes! Para os amigos que estão distantes, que tal enviar um “abraço virtual”? Isso fará com que todos se sintam mais felizes!

Bom, das dicas de como manter a saúde e o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem mais alegres, seguros e saudáveis! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para nos mantermos bem.

O empregante Ensino Médio está sendo bem diferente, não é?! Logo agora que vocês seriam veteranos, fariam novos e bons amigos (provavelmente para a vida toda), viveriam intensamente os estudos, as descobertas e as paquerinhas chegou a COVID-19?! Hehehe...



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Mesmo sendo um pouco difícil, nós esperamos que vocês aproveitem esses últimos anos, os quais para nós, particularmente, são os melhores. Não fiquem desanimados, uma hora o que estamos vivendo vai passar e vocês poderão aproveitar ao máximo!

48

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com vocês: nós também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para nos encontrarmos o mais rápido possível. Estamos confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos e que venha o Ensino Médio!
Com carinho e saudades,

Julya Vitória de Azevedo dos Santos, Ludimila Yamada, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!



pensa.imagina.inventa@gmail.com



@projeto.pensa.imagina.inventa



PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

**CARTA AOS ALUNOS DO 3º ANO DO
ENSINO MÉDIO**

Niterói, dia 16/09/2020.

Fala Galera do Terceiro Ano do Ensino Médio do Solar!
Tudo bem com vocês?
Como está esse período em isolamento social?

50

Quanto tempo, hein?

Nós, estudantes do Projeto “Pensa, Imagina, Inventa!” estamos com saudades!
No ano passado realizamos o levantamento da saúde bucal na turma de vocês... Lembram?
Foi uma experiência incrível, com muitas trocas! Depois disso, muitos colegas foram encaminhados para atendimento odontológico no Solar... Ah, claro: também, aprendemos e nos divertimos com vocês... Quantas histórias bacanas! Quantos sorrisos!

Esse ano não conseguimos fazer as nossas visitas e atividades em função da COVID-19... Isso nos deixou um pouco desanimados... Afinal, não é fácil ficar longe da nossa rotina, dos nossos amigos e dos colegas, né? Mas, mesmo assim, todos já sabemos que é importante ficar distante agora... Se cada um fizer a sua parte e se cuidar, isso vai passar mais rápido!

Falando nisso, ficamos muito felizes em saber que vocês continuaram seus estudos, cada um de sua casa. Nossos parabéns! Mesmo sendo tudo tão diferente e novo, é muito importante continuar as aulas! Hoje estamos aprendendo muito mais do que conteúdos, não é mesmo? Estamos vencendo obstáculos! Isso será útil para toda a vida... Por isso, queremos encorajá-los a seguirem em frente! Vocês já estão quase terminando o Ensino Médio!

Além de “matar nossa saudade”, queremos aproveitar essa carta para compartilhar algumas dicas de saúde e bem-estar que preparamos para ajudá-los nesse momento. Cada uma delas foi elaborada com muito carinho. Então, se liguem nas dicas a seguir!

Para facilitar, vamos por partes... Hehehe... Combinado?

- Primeiro de tudo, está tudo bem se você não estiver se sentindo tão produtivo. Isso é só uma fase... Vai passar! Por isso, não se cobre tanto.
- Para viver feliz e em paz, nesse momento, a união é muito importante. Por mais que seja difícil lidar com as diferenças, procurem repetir o espaço de cada um... Isso é essencial para tornar a convivência humana mais tranquila e harmoniosa!
- Respeitem o seu tempo: cada pessoa funciona e lida com as coisas de um jeito diferente... Então, não se compare com ninguém!



Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

- Tentem manter uma rotina de cuidados e tirem um tempo para vocês: façam atividades físicas (em casa mesmo), relaxem, assistam a um filme, cozinhem... Façam alguma atividade que lhes faz bem! Falando nisso: que tal pensar em um novo projeto? Que tal começar a execução daquele sonho de vida?
- Ah, cuidem de si! Mesmo se não saírem de casa, é importante realizarem a higiene corporal, tirarem o pijama e se arrumarem, como se estivesse indo para o colégio. Isso ajudará na autoestima e a se manterem em sintonia com o mundo real!
- Outra coisa bem importante nesse momento de COVID-19 é lavar bem as mãos. Fazendo isso, vocês removerão bactérias, vírus e outros microorganismos que podem causar infecções! Além disso, diminuirão as chances de transmissão pelo Coronavírus!
- Vamos beber água? Ela pode ajudar na diminuição da oleosidade da pele e nas espinhas, no raciocínio, na memória, na função renal e no equilíbrio do organismo. Lembrem de beber água enquanto fazem os deveres e assistem às aulas pela Internet!
- Vamos diminuir o consumo de doces, balas, chocolates, pirulitos, biscoitos recheados, salgadinhos, frituras, sucos industrializados, achocolatados e refrigerantes? A gente sabe que isso não é tão fácil... Mas, esses produtos possuem muito açúcar, sal, gordura e outros aditivos químicos... Se vocês reduzirem o consumo desses produtos, sentirão mais ânimo e energia! Além disso, evitarão cáries, dor de dente, aumento de peso, aumento nos níveis de glicose e colesterol no sangue e outras doenças!
- Para ter uma boa saúde é preciso se alimentar de comida de verdade! Para isso lembramos que arroz, feijão, legumes, frutas, leite, ovo e carne fornecem importantes nutrientes para o corpo. Quando vocês se alimentam adequadamente, ficam mais saudáveis, mais dispostos e até a aparência melhora!
- Falando em alimentação, além do “que comer”, é importante prestar atenção em “como comer”: por isso, melhor não fazer as refeições na frente da TV, do computador e do celular, viu? Quem se alimenta desse jeito simplesmente esquece o que está comendo! Assim, não sentirão o gosto da comida e comerão além do necessário... Na hora das refeições procurem mastigar bem os alimentos e não tenham pressa!
- Lembrem de escovar bem os dentes: fiquem uns minutos escovando, de modo a contemplar todos os dentes, superiores e inferiores, anteriores e posteriores... E,

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

lembrem de escovar todas as faces dos dentes e a língua também. Se possível, passem o fio dental pelo menos uma vez ao dia. Ah, não precisa fazer força, ok?

- Nada de ficar horas na frente da TV ou mexendo no celular: quem fica grudado na telinha fica muito agitado, sabiam? Que tal aproveitar um tempo offline para aprender a fazer coisas novas? Que tal ler um livro? Que tal fazer uns exercícios físicos?
- Procurem não dormir tarde da noite e manter uma rotina: isso ajudará a acordar mais disposto pela manhã e a fazer as tarefas. Vocês se sentirão bem mais animados e aproveitarão mais o dia. Uma noite de sono bem dormida é fundamental para o bom desenvolvimento de suas funções intelectuais, físicas e mentais...
- Sempre que necessário sair de casa, usem a máscara, fiquem distantes das outras pessoas, lavem bem as mãos com água e sabão, passem o álcool em gel nas mãos... São atitudes simples que evitam a transmissão do Coronavírus. Pensem na saúde de vocês e das pessoas que vocês amam!
- Durante o tempo que se mantiverem conectados nas redes sociais, evitem contato com estranhos. Isso pode ser muito perigoso! Não confiem cegamente em pessoas que se comunicam pela Internet. Não hesitem em pedir ajuda para seus pais e amigos, caso estejam sendo coagido(a)s por uma pessoa estranha. É muito importante relatar o que está acontecendo, ok?
- Agradeçam as pessoas que sejam do seu convívio! Abram aquele sorriso lindo e digam o quanto eles são importantes! Para os amigos que estão distantes, que tal enviar um “abraço virtual”? Isso fará com que todos se sintam mais felizes!
- Quando pensarem em desistir de alguma coisa na vida, olhem pra trás e vejam tudo o que já conquistaram! Lembrem das batalhas que já venceram e se orgulhem das suas conquistas!

Bom, das dicas de como manter a saúde e o bem-estar era isso... Esperamos que elas ajudem vocês a viverem melhor e mais saudáveis! Nós também seguimos essas dicas e estamos nos cuidando para manter nossa saúde física e mental.

No final do ano vocês iriam fazer o Enem, né? Mas devido à pandemia, ele foi adiado... Queríamos dizer para não deixarem se de esforçar e de buscarem seus sonhos! Esse ano está sendo bem difícil para todos nós estudantes... Imaginamos que para vocês ainda mais, pois estão na reta final do Ensino Médio. Não se cobrem tanto e sigam em frente! Vocês não estão sozinhos!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

Ah, temos uma notícia bem legal para compartilhar com todos: também voltamos a ter aulas na universidade! Elas começaram no dia 14 de setembro. Estamos estudando como vocês, cada um da sua casa...

Ficamos na torcida para que seus sonhos se tornem realidade com a conclusão do Ensino Médio! Estamos confiantes que tudo isso vai passar!

Se cuidem aí. Nós nos cuidaremos aqui. Combinado?

Um abraço bem apertado para todos e que venham os próximos desafios!
Com carinho e saudades,

Nicole Martins Santos Mannarino, Bruna Figueiredo Lopes, estudantes e equipe do Projeto Pensa, Imagina, Inventa!

Projeto Pensa, imagina, inventa!
Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus – COVID-19: o que você precisa saber.** Brasília : Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: < <https://coronavirus.saude.gov.br/>> Acesso em: 06 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável.** Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: < http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf > Acesso em: 06 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar da população brasileira.** 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: < https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf > Acesso em: 03 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** 3. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2010. 60 p. Disponível em: < https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf > Acesso em: 03 set. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Saúde mental & COVID-19: dicas e aconselhamento.** Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/covid-19-materiais-comunicacao#mental>>. Acesso em: 14 set 2020.