

# DIÁRIO DE QUARENTENA!

*Autora e Ilustradora:*

*Mozena Gabriela Crespo*

NDI - 2020



# *Dedicatória*

Dedico este livro aos meus amigos da escola e a minha família.

## POEMA DA MINHA QUARENTENA.

Minha vida ultimamente,  
Tem sido longe de gente,  
Passo o dia dentro de casa,  
Bem feliz e contente.

Não acordo muito cedo,  
mas meu dia é muito cheio.  
De tarefas em tarefas,  
Alegro o mundo inteiro.

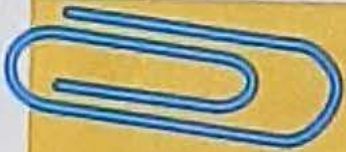
Enquanto estudo para a escola,  
Meu irmão joga bola.  
Minha mãe ajuda a gente,  
E deixa o dia sorridente.

Em alguns finais de semana,  
Visito meus avós.  
De tanta saudade,  
Quase morremos de dó.

Resolvi muito trabalhar,  
Para isso logo acabar.  
Faço artesanato e bordado,  
E adoro costurar.

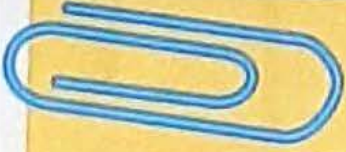
Nas teclas do piano,  
Cabe um mundo inteirinho.  
E assim eu sigo andando,  
Tocando e me divertindo!

# Tudo Sobre Mim



Minha altura: 1,55 cm.

O número do meu calçado:  
35/36



Quando eu crescer,  
quero ser...

Escritora.



Meus melhores amigos(as):

A mamãe, meus irmãos e toda  
minha família.

# Meus favoritos:

Brinquedo: Meus "filhos" Mia e Gabriel.

Cor: Preto.

Animal: Lobo

Comida: Macarrão.

TV: Incrível Mundo de Gumball.

Filme: Enola Holmes

Música: Internacional.

# Momento Histórico

Nos primeiros dias da quarentena ficamos em casa e eu fiquei com meus bonecos.

Ainda não tinha aula online e todas as minhas atividades foram suspensas:

Ginástica, catequese, aulas na escola e aulas de piano.

Somente um tempo depois começaram as aulas virtuais do INDI e de piano.

Hoje, 06 de julho de 2020, estou de férias do piano, as aulas de ginástica ainda não retornaram, nem a catequese.

Comecei também aulas de bordados de pedraria hoje e tenho estudado espanhol.

## PRIMEIRO JORNAL

Em tempos de quarentena, cuidar da saúde mental é fundamental. Os especialistas recomendam criar uma rotina e manter contato frequente com a família e os amigos por chamadas de vídeo ou telefone.

25/03/2020 - 2 VISUALIZAÇÕES

Aqui em Brasília, aos poucos estão reabrindo os estabelecimentos e já se fala no retorno às aulas presenciais.

## Governo do DF libera reabertura total do comércio e volta das aulas presenciais

Regra vale para restaurantes, bares, salões de beleza e academias; veja cronograma. Nesta semana, governador Ibaneis decretou situação de calamidade; taxa de ocupação em UTIs da rede pública chega a 65,2%.

Por Marília Marques, G1 DF

02/07/2020 12h29 Atualizado há 2 meses

O governador Ibaneis Rocha (MDB) autorizou, nesta quinta-feira (2), a reabertura total do comércio e a volta das aulas presenciais em escolas e universidades das redes pública e particular no Distrito Federal. As atividades estavam suspensas desde o dia 11 de março.

### Veja datas:

Academias: 7 de julho

Salões de beleza: 7 de julho

Bares e restaurantes: 15 de julho

Escolas e faculdades particulares: 27 de julho

Escolas e universidades públicas: 3 de agosto

Com o isolamento social, muitas pessoas não estão podendo trabalhar. O governo tenta ajudar os necessitados e a falta de dinheiro é grande em alguns setores da economia.

26/5/20 18:55

ATUALIZADO EM 26/5/20 ÀS 18:55

## **GDF paga auxílio calamidade para 267 catadores**

Vinte e cinco entidades receberam a autorização para sacar o benefício no valor de R\$ 408

*Aspectos positivos dessa pandemia: As ruas estão mais limpas, as famílias estão mais unidas, vemos mais pássaros voando por aí, a natureza está se recompondo.*

*Aspectos negativos da pandemia: Muitas pessoas estão enfrentando dificuldades emocionais por não poderem sair de casa, sentimos falta do convívio com outras pessoas, muitas pessoas estão morrendo e famílias ficando tristes.*

Artigos

- 11/05/2020

## **O custo da pandemia sobre a saúde mental de crianças e adolescentes**

Crianças e adolescentes não são o foco de maior preocupação no contexto da pandemia que vivemos. Embora sejam igualmente infectados, apresentam manifestações clínicas mais brandas do que adultos e idosos. Entretanto, o impacto da pandemia sobre a sua saúde mental deverá ser da mesma magnitude, talvez maior. A expectativa é que as consequências do isolamento social, da ameaça contra a vida e das perdas econômicas sobre a saúde mental da população – inclusive de crianças e adolescentes – representem uma “segunda onda” da pandemia, com enormes custos sociais.



Estou sentindo muita falta de não poder abraçar meus avós, de não ver meus tios que estão longe e principalmente saudade da minha tia que faleceu.



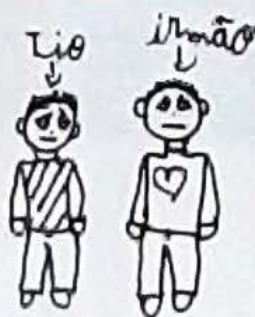
A minha maior dificuldade durante o isolamento social está sendo ficar sem ver o meu pai e os meus avós.

Meu tio e meu irmão acabaram sendo infectados pela doença.

Eles estão bem e tiveram poucos sintomas.

Eu e minha mãe tivemos nossos exames negativos.

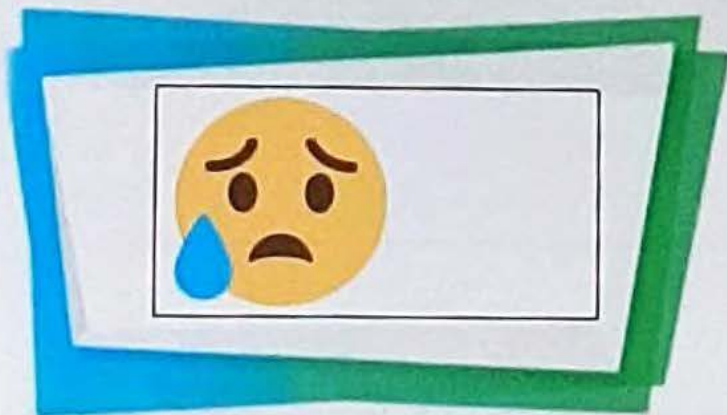
Espero que as coisas melhorem logo e que as pessoas tenham mais consciência e cuidado com o próximo.



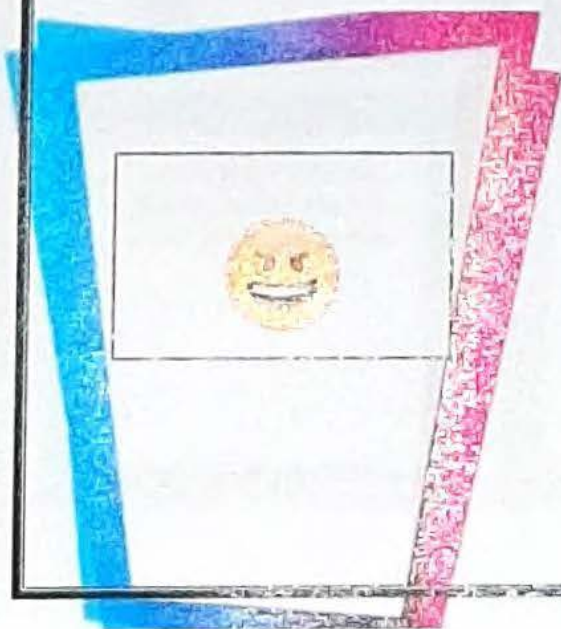
## Minhas expressões faciais...

Quando eu descobri que precisávamos ficar em casa para se proteger.

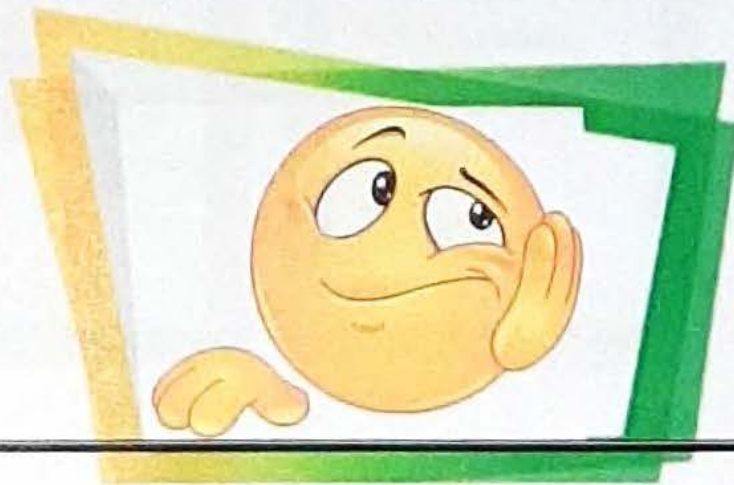
Quando eu recebi a notícia que as aulas estariam suspensas por um período.



Quando surgiu a ideia de ter aula pela plataforma digital.



Quando começou as aulas síncronas.





Gosto...  
De brincar  
embalxo do  
prédio

Não gosto...  
De mamão.

Fico feliz quando...  
Estou com meus  
amigos.

Fico irritado quando...  
Eu estou quieta e o  
meu irmão vem me  
irritar.

Uma qualidade...  
Sou muito animada  
para fazer qualquer  
coisa.

Um defeito...  
Raramente sou um  
pouco teimosa.

Uma história divertida que aconteceu na quarentena foi quando estávamos fazendo esse diário, fomos buscar uma foto minha e rimos muito ao encontrar essa que eu estou com minha gatinha "Fumaça".

Ela está com cara de Cleópatra!!! Parece brava, mas é tão mansinha que eu a carregava no carrinho de boneca e ainda vestia ela com roupinhas.

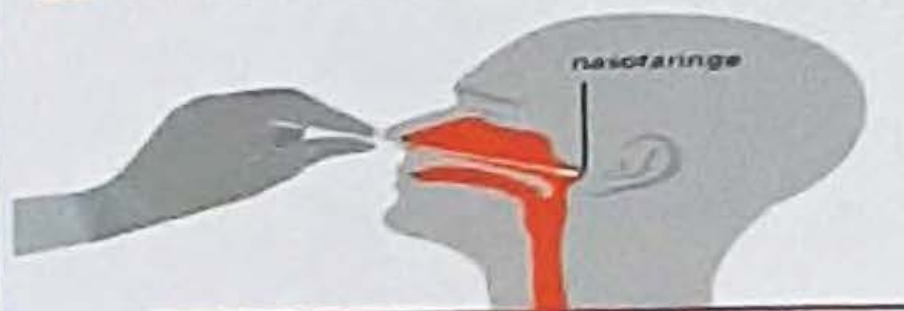


O momento que eu mais senti medo foi quando eu fui fazer o exame do COVID. Embora tenha dado negativo, eu fiquei um pouco preocupada.

## O TESTE RT-PCR PARA O CORONAVÍRUS

### 1 COLETA

É o mais comum e utilizado para detectar o vírus no organismo. É usado nos casos mais graves ou na amostragem de pacientes. Grandes cotonetes chamados swabs são introduzidos no nariz até alcançar a nasofaringe para a coleta de amostras.



### 2 NO LABORATÓRIO

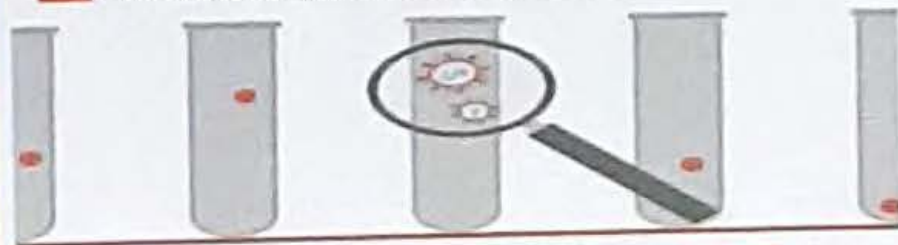
O material é dividido em dois volumes. Um é armazenado para a triagem, caso seja necessário, e o outro vai para processamento.



No processamento, a amostra passa pela chamada "extração de ácidos nucleicos", que separa e limpa todo o material genético.

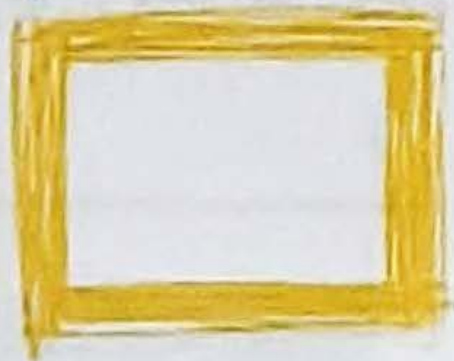
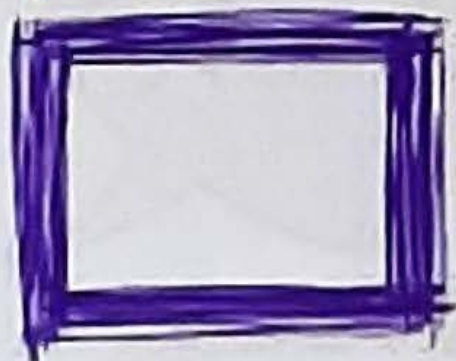
### 3 CONSTATAÇÃO

Nesta etapa, pequenas "flocos" buscam o material genético do coronavírus dentro da mistura. A amostra é amplificada como se fosse uma cópia, assim é possível analisar o material genético coletado e identificar qual o agente infeccioso. Desde a coleta, o resultado demora cerca de 48 horas.





As pessoas que moram na minha casa...



Escreva o nome das pessoas que você precisou ficar distante.





# Receitas

Receitas que eu fiz junto com a minha  
familiar

NOME DA RECEITA:

*Pizza*

Ficou tão bom que  
repetimos várias  
vezes.

Nome da receita:

Cupcake: Doce com  
recheio de baba de  
moça, brigadeiro e  
nutella.

Ficou muito bom, a  
vovó achou que  
Nós tínhamos  
encomendado.

Nome da receita:  
Panquecas: Salgada e  
doce.

Fizemos panquecas  
americanas mais  
grossinhas e  
panquecas mais  
fininhas.  
Que cabe bastante  
recheio.  
Todas uma delícia!

Nome da receita:

Bolo de carne moída  
com cobertura de purê  
de batata.

Servimos um dia no  
almoço.

E foi um sucesso!

Os laços familiares ficaram mais fortalecidos!



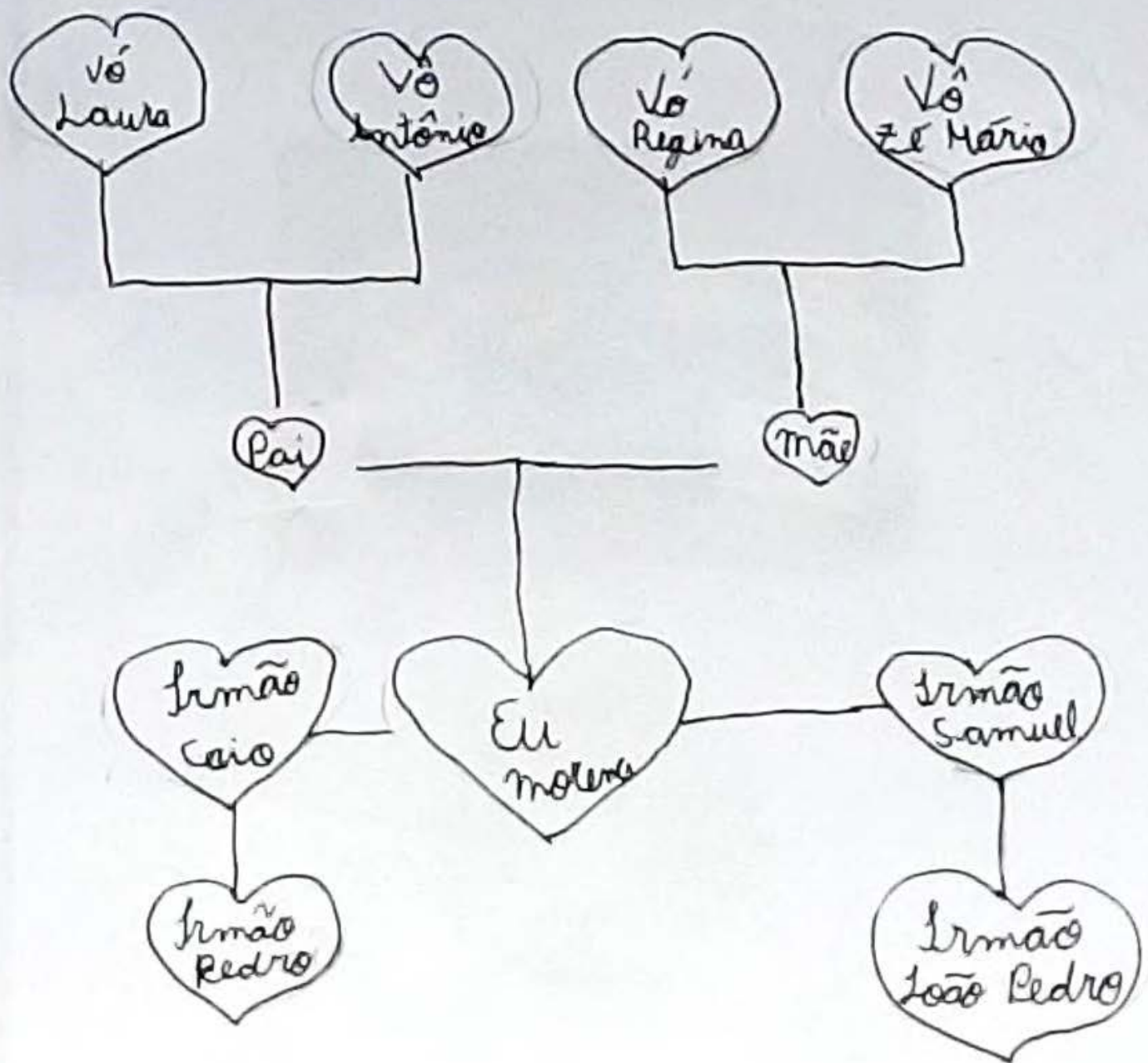
Minha família é importante porque mesmo longe estão todos cuidando de mim.







# Árvore Genealógica.



Carta para o Samuel,

Meu irmão caçula, estou com muita saudade de você.  
Espero te ver logo para podermos brincar juntos.



Ficar em casa foi estressante.

Meu irmão fica o dia inteiro jogando e fazendo muito barulho.

Isso me irrita.

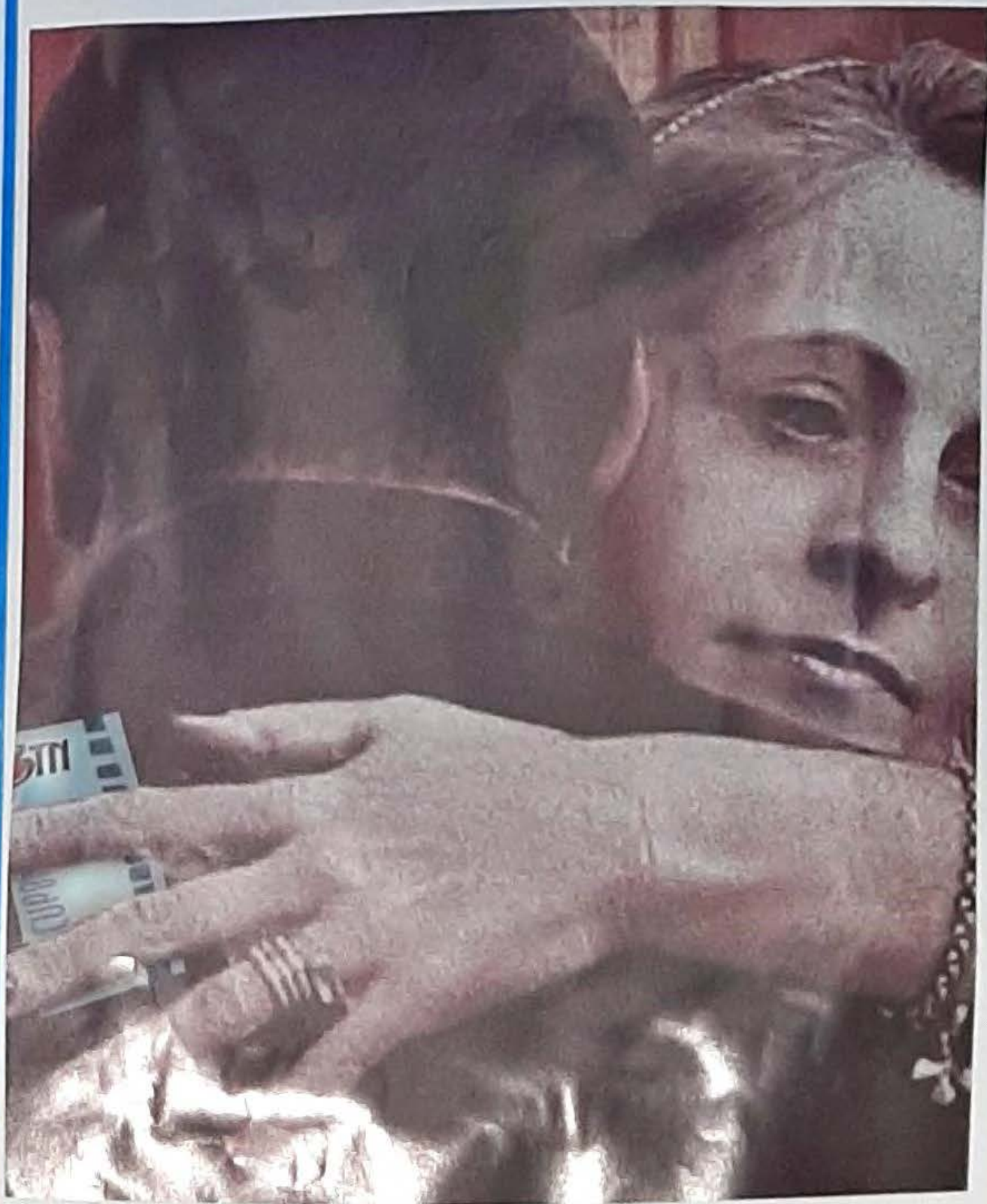
Mas, também foi bom porque fiquei perto da mamãe, do titio e aprendi muitas coisas novas como: costurar na máquina, bordar pedrarias, hablar espanhol e cozinhar comidas variadas.



Merceidades  
e  
Aventuras



A maior mudança que tivemos enquanto família foi aprender a ficar juntos e cuidar uns dos outros.





O meu quarto é assim.

Divido meu quarto com meu irmão.  
Temos um guarda-roupa, uma cama beliche e uma escrivaninha, mas  
Gosto de dormir com a mamãe.



Meu irmão joga computador o dia todo.  
Minha mãe trabalha, estuda, cuida da casa, faz comida,  
ministra aulas de violino, me ajuda com as tarefas da escola.

Eu acordo e depois do café começo as minhas atividades da escola.

Depois de todas as aulas assisto filme ou vídeos, jogo no celular, costuro máscaras e faço bordados.

Toda noite assistimos filme juntos até a hora de dormir!



Diversão...



# BRINCADEIRAS

## Que eu brinquei em



Jogamos WAR, Imagem em ação, paciência, cartas,  
Geo mundo, Se vira. Brinquei com meus "filhos", Mia e Gabriel.

Andei de patins e bicicleta.

Me diverti com os cachorros, Leffe e Zeca.

Brinquei com minha coleção de Silvânia Family.

Fiz vários origamis.

Brinquei de cabelereira, maquiadora, estilista e cozinheira.



Gente  
Grande 1 e 2.

Jardim  
Secreto.

Harry Potter  
e a pedra  
filosofal.

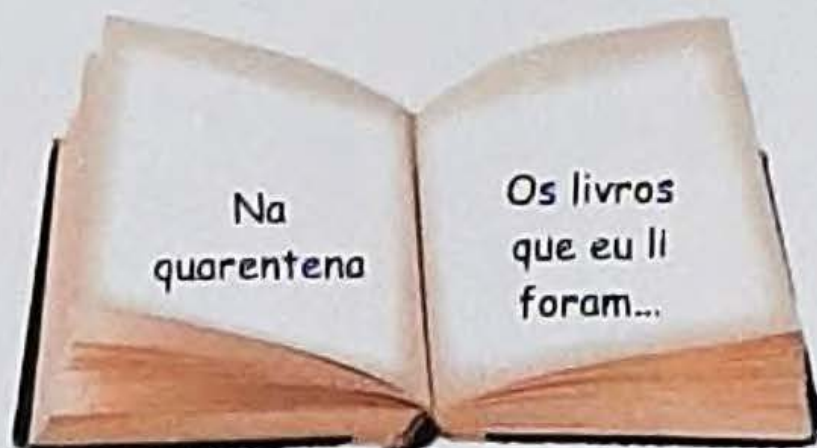
Mulher  
Maravilha.

Mistério no  
Mediterrâneo

Para todos os  
garotos que  
já amei 1 e 2.

Barraca do  
beijo.

Enola  
Holmes.



O silêncio de Júlia, Os três lobinhos e o porco mal,  
A peleja do violeiro Chico Bento com o rabequeiro Zé Lelé,  
Dols bons amigos, Uma ilha a mil milhas daqui,  
Comecei a ler O diário de Anne Frank e Comecei a ler A Garota do Lgo.

### Resumo do livro

Os três lobinhos e o porco mal.

Esse livro conta a história invertida dos três porquinhos e o lobo mal. Mas, nessa história, tudo é diferente: ao invés de cada um ir morar na sua casa, os três lobinhos vão morar todos juntos.

Primeiro eles constroem juntos uma casa de tijolos.

O porquinho mal a destrói com uma marreta.

Depois eles constroem uma casa de concreto

E o porquinho mal a destrói com uma britadeira.

Em seguida os três lobinhos constroem

Uma casa de ferro, mais forte ainda.

Mas, o porquinho mal consegue destruí-la com uma dinamite.

Eles começaram a pensar por que todos os materiais que usavam talvez tivessem com problemas.

Então resolveram construir uma casa de flores.

Logo chegou o porquinho mal que ao respirar profundamente

Para soprar a casa, sentiu o aroma suave das flores  
E virou um porco bom!  
E os três lobinhos e o porquinho viraram amigos.

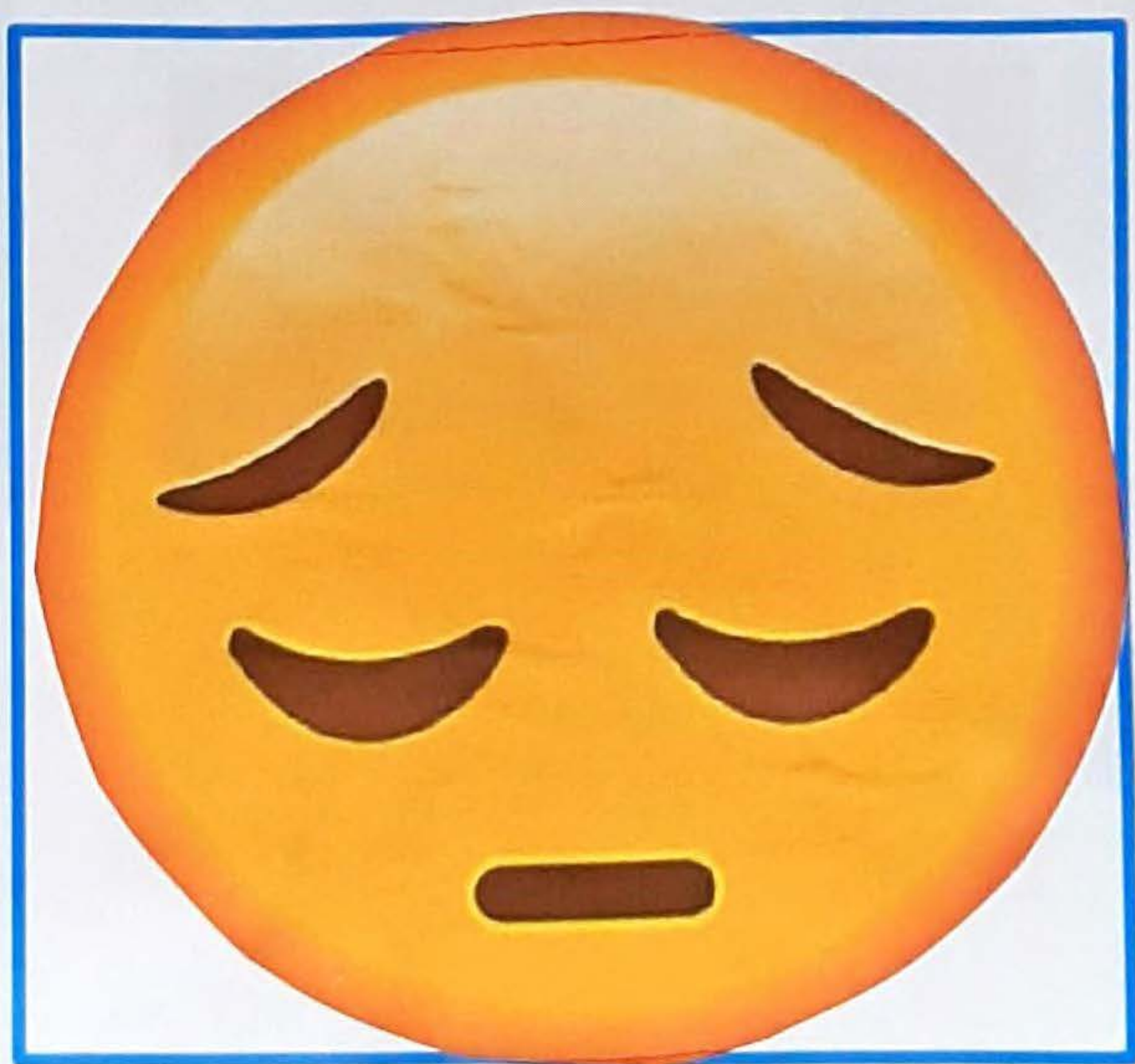
Eu assisti a Live do INDI,  
de festa junina e dos aniversariantes!

Aulas pela  
Plataforma  
digital.





Quando eu soube que as aulas estariam suspensas eu fiquei triste.  
A escola é nova para mim e eu estava conhecendo  
pessoas tão legais que até já havia me esquecido  
da antiga escola.



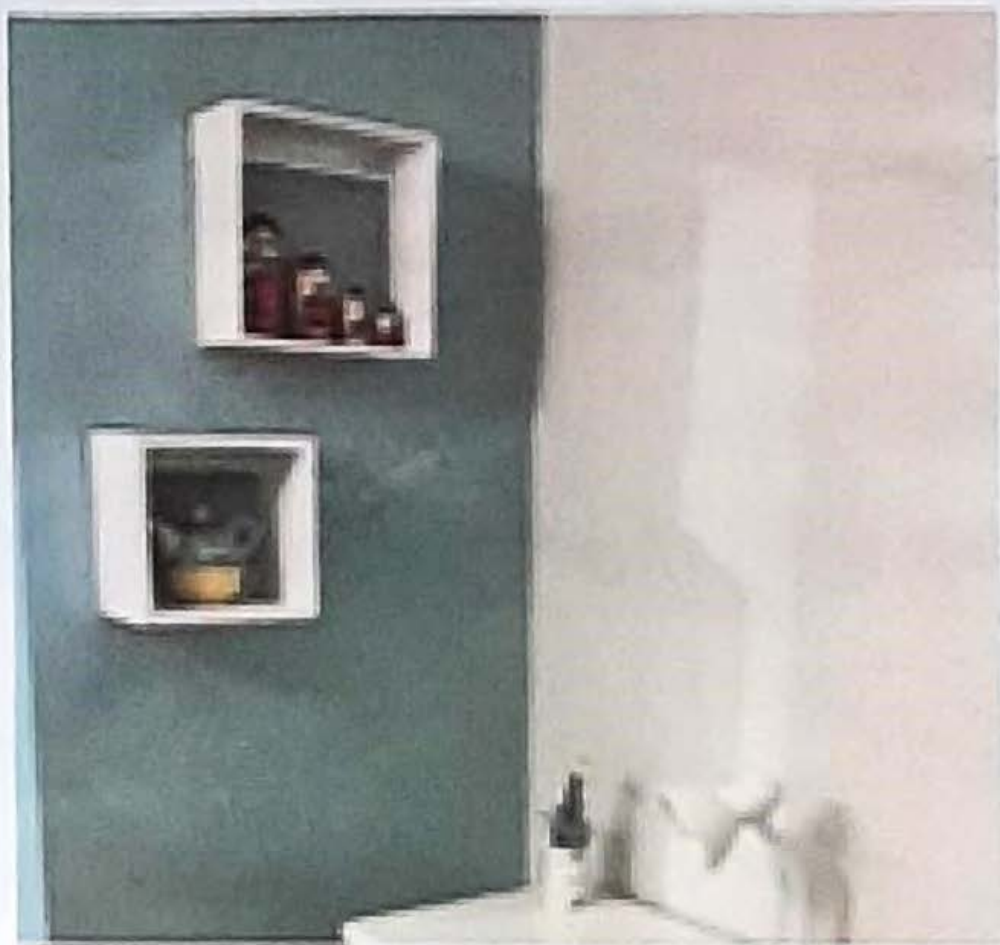
As aulas virtuais estão sendo bem interessantes.  
Algumas vezes me sinto solitária fazendo as tarefas.  
Também sinto medo das aulas não voltarem logo.

Estou com saudades da escola, das amigas e dos meus novos colegas.

Minha experiência de estudar em casa foi diferente, pois

eu nunca tinha passado por isso.

Aqui em casa agora tenho um local de estudo bem legal, um cantinho de costura e de bordado, meu piano também está em um lugar bem especial.



Que saudades dos meus amigos(as).



No retorno das aulas presenciais eu imagino todo mundo de máscara e em uma semana metade da turma vai e na outra semana a outra metade.

Todos lavando as mãos toda hora.

É isso que eu imagino!



Nossas marcas...



# ENTREVISTAS

Mamãe, Fabianne, 41 anos.

No início achei bom ficar um tempo em casa  
Com a família.

Quando as atividades voltaram on-line, eu fiquei  
Um pouco apreensiva, pois não sabia como seria.

Dar minhas aulas de violino para crianças tão pequenas...  
Para minha grande surpresa, meus alunos se adaptaram muito rápido.

A essa nova realidade e as aulas seguiram bem.

Sinto muita falta de alguns trabalhos que não podem  
Ser realizados ainda como: tocar em eventos, juntar meus alunos para  
As aulas coletivas e abraçar meus amigos!

Realmente a falta do convívio social me traz  
Muita tristeza, mas precisamos entender  
Que ficar em casa agora é o melhor!!!

Tia Fabrice, 42 anos,

Está sendo muito desafiador, mas é muito bom poder ficar em casa, ter mais tempo para falar com a família, aprender a fazer exercício físico em casa, aprender a cuidar da saúde dos ouros e respeitando o isolamento.



Lucca, 12 anos.

Um tédio total.

A quarentena aqui no Rio está um saco porque  
tem muita prova na escola.

Tia Fabrina, 39 anos.

Está sendo um momento difícil, cansativo, diferente e de uma convivência familiar muito gostosa.

No trabalho estou tendo que aprender a trabalhar em casa, que é novo.

Aprendendo a fazer muitas coisas pela internet e estou sentindo muita saudade dos meus amigos, saudade da praia.

Comecei a assistir muitas séries, coisa que eu nunca fiz antes.

Eu ainda não sei direito o que quero fazer quando sair do isolamento, mas penso em poder ir ao shopping, lanchar na rua sem máscara.

Quero muito viajar para Bogotá novamente e visitar a minha tia.





Quando terminar a quarentena eu quero abraçar...

Meus colegas da escola, a Tia Dani e a Professora Andréia,  
minhas tias, meu primo, as colegas e a professora da ginástica.

A quarentena, apesar de ser só um nome, explica a importância de  
ficar em casa e se proteger.

Ela também me disse que devemos respeitá-la para que nós não tenhamos esse  
tal vírus.

Muitas pessoas não respeitam a importância da quarentena, e quando ficam  
doentes elas se arrependem de não ter respeitado.

**Minha programação para os próximos dias será...**

Estudar e fazer as tarefas da escola, treinar a ginástica e  
recomeçar com as aulas de piano.

Além disso quero costurar a capa da gaiola dos passarinhos  
Do meu avô!

Eu percebi que nós estamos passando por um momento difícil  
Por isso, nossas emoções mudam muito, acho que esses emojis  
mostram bem o que estamos passando:



Desenho livre: collar que eu estou fazendo da quarentena.

