

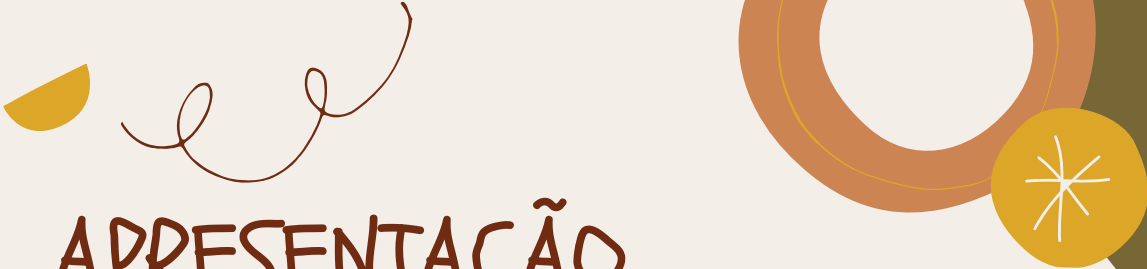
EMEF CARMELINA DE CASTRO RINCO APRESENTA

FANZINE NA ESCOLA

EDIÇÃO ESPECIAL SOBRE A COVID-19



CAMPINAS, 2021



APRESENTAÇÃO

O retorno das aulas presenciais nesse contexto em que a pandemia do coronavírus ainda é motivo de preocupação, colocou-nos frente ao desafio de oferecer às crianças e adolescentes a escola mais segura possível. Essa segurança, no entanto, não se constrói sozinha, **é preciso que toda a comunidade escolar compartilhe das mesmas preocupações e cuidados.**

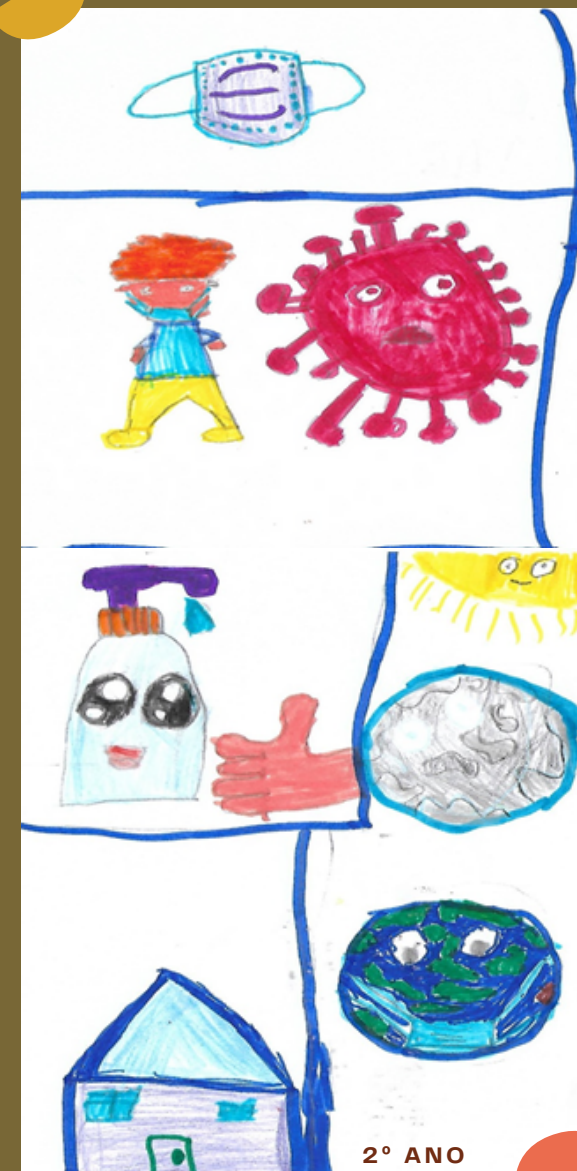
Nesse sentido, apresentamos a seguir um pouco dos diferentes espaços de discussão e reflexão que tivemos com os alunos da EMEF Carmelina de Castro Rinco, durante o desenvolvimento do projeto **"Fanzine na escola: uma reflexão sobre a pandemia do coronavírus"**. Nosso objetivo é fazer circular tudo o que aprendemos sobre o momento em que estamos vivendo.

Contamos com a participação dos alunos do 1º ao 9º ano, ao longo do 2º semestre de 2021. **Esperamos que o material aqui reunido seja tão formativo aos leitores quanto foi àqueles que participaram ativamente de sua elaboração.**



SUMÁRIO

BILHETES	4
HISTÓRIA EM QUADRINHOS	7
CRUZADINHA	9
ENTREVISTA COM A DRa. ANA ARNT	10
RESUMO DA ENTREVISTA	17
CENÁRIO VACINAL DA COMUNIDADE ESCOLAR	19
A EXPERIÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL	22



BILHETES

Os bilhetes aqui apresentados foram idealizados pelos alunos do 1º Ano, que escolheram os destinatários e os textos a serem produzidos tendo a professora como escriba por ainda não terem o total domínio do sistema de escrita alfabética.

VOVÓ
NÃO QUEO QUE
VOCÊ FIQUE
DOENTE.
USE A MASCARA
QUANDO FOR
SAIR.
TE AMO
MANU

MAMAE
NÃO FIQUE DOENTE
PORQUE EU NÃO DEI
FICAR SEM VOCÊ
BEIJOS
LORENA

RYAN
USE MASCARA PARA
SE PROTEGER DO
COVID. VOCÊ É
IMPORTANTE PRA
MIM

BEIJOS
ISABELY

MAMÃE

SE CUIDA USE
MASCARA ALCOOL
NÃO FIQUE PERTO
DE MUITA GENTE
QUERO QUE FIQUE
BEM

TE AMO
CAUA

TIFFANY
SE CUIDA, USE A
MASCARA, ALCOL E
LAVE AS MÃOS NÃO
QUERO QUE FIQUE
DOENTE.

TE AMO
TAYLA



PAPAI

SE PREVINA

PARA NÃO PEGAR
O COVID
VOLTA LOGO
DAVI

VOVÓ

TOME CUIDADO COMO
CORONA, NÃO QUERO
QUE VOCÊ MORRA. USE
MÁSCARA. TE AMO
RAQUEL

MAMÃE

FIQUE EM CASA
PARA NÃO FICAR
DOENTE. TE AMO
MUITO E NÃO QUERO
FICAR SEM VOCÊ
BEIJS
MAYSA

VÓ

SE CUIDA
PORQUE ESSA
COVID EU NÃO
QUERO TE PER-
DER.

TE AMO
LARA MAISA

MAMÃE

TOMA CUIDADO COM
O COVID. TE AMO
E NÃO VIVO SEM
VOCE.

BEIJS
LETICIA

Vovó

EU QUERO QUE
VOCÊ SE CUIDE
PARA NÃO PE-
GAR O COVID
TE AMO
ERIKA

MAMAE

NÃO ESQUEÇA DE
USAR A MÁSCARA
TE AMO
THIAGO

VOU
CUIDADO COM O
CORONA NÃO
QUERO QUE FIQUE
DOENTE. TE AMO
ALLICK

PAPAI

USE A MÁSCARA
NO TRABALHO
PARA NÃO FICAR
DOENTE
TE AMO MUITO

SABRINA

PAPAI

SE PROTEJA DO
COVID PORQUE NÃO
QUERO TE VER
DOENTE
TE AMO
ARNER.

TITIO

USE ALCOOL
PARA SE PROTE-
GER. NÃO QUERO TE
PERDER
TE AMO
VICTOR

2º ano em

JUNTOS VAMOS VENCER O CORONAVÍRUS!

OLÁ! SOMOS A TURMA A DO 2º ANO DA ESCOLA CARMELINA



VOLTAMOS PARA A ESCOLA E ESTAMOS SEGUINDO TODOS OS PROTOCOLOS PARA NÃO NOS CONTAMINAR COM A COVID 19



EU SOU GUILHERME
EU USO ALCOL GEL
PARA LIMPAR
AS MÃOS



EU SOU ESTER



VAMOS MANTER
TODOS OS CUIDADOS
PARA NÃO NOS
CONTAMINAR

EU SOU LUCAS DANIEL EU
SEMPRE USO MÁSCARA!



SOU LUCCAS
HENRY,
SEMPRE
LAVO AS
MÃOS!



SOU A
THIFANY!
VAMOS NOS
CUIDAR
SEMPRE!



JUNTOS SOMOS MAIS
FORTES!



As turmas (A e B) do 2º Ano mandaram o seu recado sobre os cuidados necessários nesse retorno às aulas presenciais, através de história em quadrinhos.

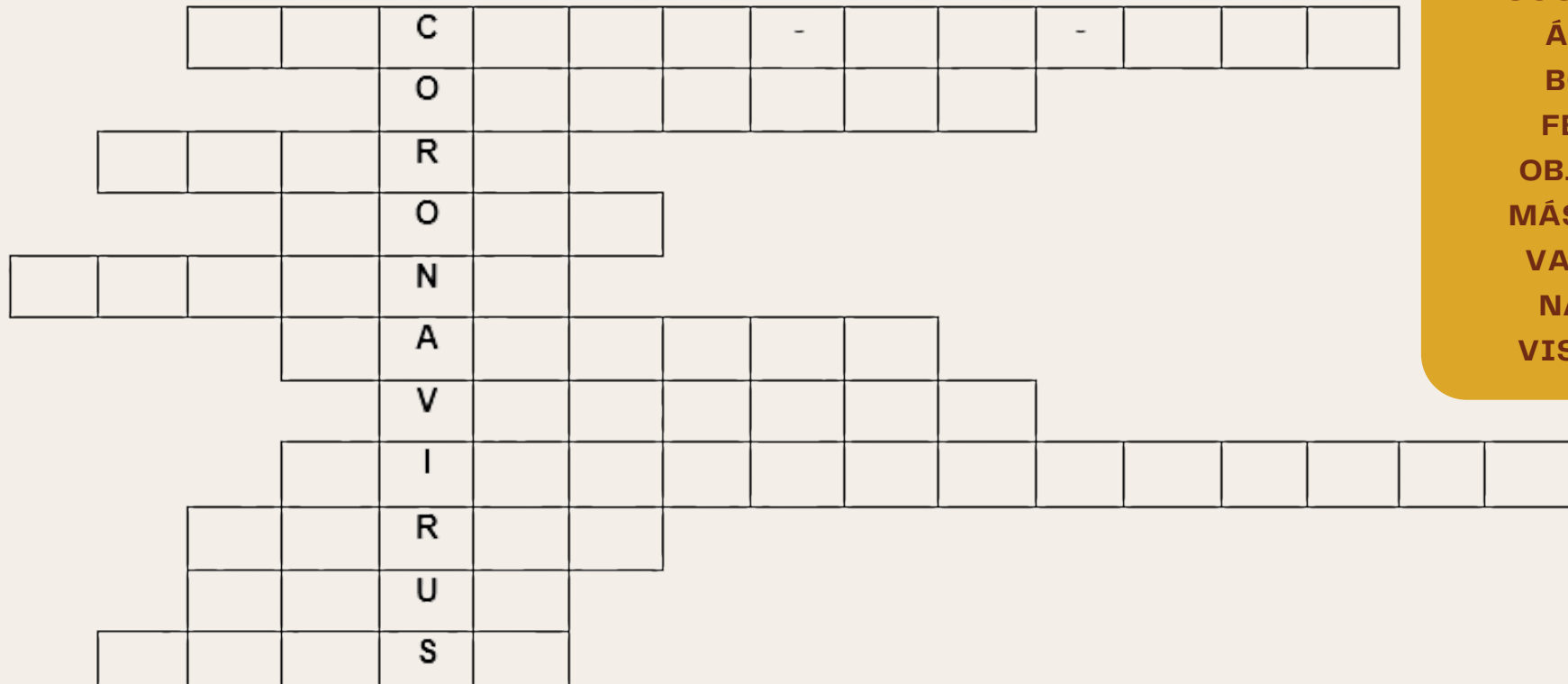


CRUZADINHA

Você sabe como se prevenir da COVID-19? A turma do 3º Ano preparou um desafio para testar o seu conhecimento sobre a prevenção do coronavírus. Complete as frases abaixo com as palavras do quadro, depois resolva a cruzadinha:

- TODA PESSOA COM _____ OU _____, DEVE FICAR EM CASA.
- DEVE-SE MANTER O _____ SOCIAL.
- NÃO É RECOMENDADO _____ IDOSOS E PESSOAS DOENTES.
- NÃO PODE COMPARTILHAR _____ PESSOAIS.
- A _____ DEVE COBRIR A _____ E O _____.
- HIGIENIZAR SEMPRE AS MÃOS COM _____ E SABÃO OU COM _____.

TOSSE
FEBRE
DISTANCIAMENTO
ÁLCOOL EM GEL
ÁGUA
BOCA
FEBRE
OBJETOS
MÁSCARA
VACINA
NARIZ
VISITAR



Entrevista com a professora Dra. Ana Arnt

No dia 28 de outubro de 2021, os alunos do 4º Ano entrevistaram a Dra. Ana Arnt, professora da Unicamp, Bióloga, Mestre e Doutora em Educação. Arnt atua no Departamento de Genética, Evolução, Microbiologia e Imunologia do Instituto de Biologia (DGEMI/BI) da Unicamp e do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Matemática (PECIM).



As perguntas foram elaboradas pelos alunos do 4º ano, seus familiares, e contou com a participação das crianças e adolescentes do 5º e 7º anos. Recebemos a professora Dra. remotamente, ali tiramos nossas dúvidas sobre o coronavírus e a pandemia.



Além disso, foi um momento importante para conhecermos a rotina de pesquisa e estudos de uma cientista. Segue abaixo um recorte da entrevista e das respostas da professora. A conversa na íntegra pode ser assistida através do link:

<https://youtu.be/XMmlMlzi5Wc>

4º Ano – O que você faz? Em que área da Ciência você trabalha? E como é o seu trabalho?

Arnt – Eu sou professora da UNICAMP, que é também a universidade onde o professor Cássio estudou e onde ele foi meu aluno. Além de dar aula, eu também sou cientista, isso quer dizer que eu faço pesquisa. Mas eu não sou uma dessas cientistas que está em laboratório investigando o vírus, como muitos podem pensar. Na verdade, eu trabalho com esses cientistas e o meu trabalho é investigar como esse conhecimento é feito. Como esses cientistas produzem esse conhecimento sobre o vírus e a vacina. E eu também explico para o público leigo, que não são cientistas, como é esse trabalho feito pelos cientistas.

4º Ano – Entrando no tema da pandemia, como as vacinas são criadas? E qual é a diferença de uma vacina para outra?

Arnt – Obrigado, Cayo. Muito boa sua pergunta. Aliás, eu gostei muito de suas perguntas. Algumas foram bem difíceis e eu tive que estudar muito para as responder. Vamos lá: uma vacina simula o vírus no seu corpo para obrigar o seu corpo a agir como se estivesse infectado sem se infectar.

Ou seja, faz uma simulação. Como são produzidas as vacinas? Há muito tempo atrás elas eram feitas com “pedacinhos” dos vírus, que nós chamamos de vírus inativado. Esse vírus era inoculado nas pessoas, isto é, ele era colocado nas pessoas para realizar essa simulação que permitia ao corpo reagir ao vírus enfraquecido. Vocês são crianças e já estão acostumados a tomar a vacina da “gotinha”, que é a vacina da poliomielite.

É uma vacina que tomamos várias vezes doses de reforço para que nossos corpos se acostumem a combater o vírus da poliomielite. Esse é um exemplo de vacina bem sucedida, pois venceu a doença que combate, que é a paralisia infantil.

Outro tipo de vacina é o que chamamos de subunidade. Nesse caso, nós “picotamos” o vírus e pegamos uma parte dele para inocular no corpo e o ensinar a combater o vírus. E agora, estamos vendo algumas mais novas que simulam o RNA do vírus, como por exemplo a da Pfizer, que está sendo aplicada contra o coronavírus e provavelmente será aplicada em vocês em breve.

4º Ano – Por que as pessoas passam mal com a vacina? E por que o braço fica dolorido por mais de uma semana depois que tomarmos ela?

Arnt – Primeiro, é importante dizer que cada corpo tem uma reação diferente. Eu, por exemplo, não tive reação. Mas isso varia de corpo pra corpo. Isso pode acontecer pois nós estamos inserindo algo estranho no nosso corpo. Ao combater esse material estranho ele pode apresentar reações diferentes, como as dores e febres, contudo isso não quer dizer que se ele não apresentar essas reações a vacina não funcionou, pois como disse, a reação varia de corpo para corpo. Mas, em resumo, é o nosso corpo reagindo a algo estranho entrando nele. E a dor no braço é porque a vacina é intramuscular, ou seja, a vacina é inserida no músculo e ele diz: pô, sacanagem, né?! Por que fizeram isso comigo? E por isso ele pode doer por alguns dias.

4º Ano – Por que as pessoas que pegam Covid precisam tomar a vacina? Elas não produziram anticorpos?

Arnt – As pessoas que se contaminam produzem anticorpos, mas eles não são de longa duração. Nós não ficamos com eles por muito tempo em nosso corpo, durando em média apenas 6 meses. Em relação às vacinas, elas produzem respostas mais eficazes contra o vírus. Claro que, como se trata de uma vacina nova, nós ainda estamos aprendendo quanto tempo elas funcionam. Isso não quer dizer que elas não funcionam, pois é algo normal, uma vez que estamos aprendendo sobre elas e sobre esse vírus.

4º Ano – Vai ter remédio para matar o vírus?

Arnt – Ahh, nós esperamos que sim, Isaac. Tem alguns remédios que ainda não matam o vírus, pois afinal é bem difícil tirar um vírus de nosso corpo com remédios. Mas, há alguns medicamentos que são usados em hospital para diminuir o efeito do vírus, porém eles não eliminam o vírus, apenas ajudam o corpo a fazer isso. Há um remédio novo que está surtindo efeitos nesse sentido, mas vale ressaltar que há doenças para as quais até hoje não encontramos remédios.

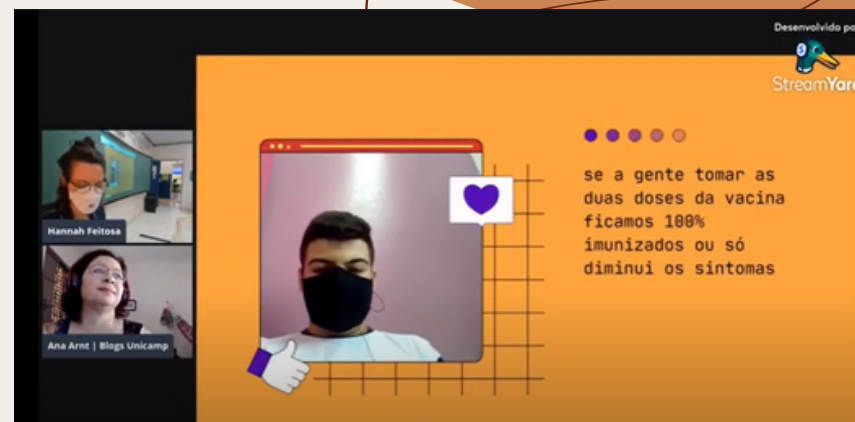
4º Ano – Quando nós crianças poderemos tomar a vacina do coronavírus? Em algum momento todas as crianças serão vacinadas?

Arnt – A perspectiva é que todas as crianças sejam vacinadas, mas nós ainda precisamos produzir os resultados para crianças de 0–5 anos. Como essas crianças são mais frágeis, precisamos pesquisar mais sobre o resultado das pesquisas envolvendo elas. Nossa prioridade, como pesquisadores, foi vacinar primeiro os principais grupos de risco, mas a pesquisa sobre a vacinação de crianças também está sendo pesquisada para aplicação em crianças. (...)

Há uma grande possibilidade de que crianças da idade de vocês (entre 9 e 10 anos) já possam se vacinar no início do ano que vem, quando a ANVISA validar os estudos e aprovar a vacinação. É muito importante que todos se vacinem.

7º Ano – Se a gente tomar as duas doses da vacina ficamos 100% imunizados ou só diminuem os sintomas?

Arnt – Essa pergunta eu achei muito boa também. Primeiro, não existe 100% imunizado.



Por isso precisamos tomar a vacina e continuar usando a máscara e com todos os cuidados, mesmo que os vacinados estejam correndo menos perigo de se contaminar.

A vacina tem duas funções: a primeira é evitar que sejamos contaminados, através daquela “enganação” que a vacina produz em nosso corpo, a qual eu expliquei anteriormente. Mas há outro tipo de resposta, que chamamos de resposta celular, que é quando mesmo que o vírus consiga nos contaminar após a vacinação, essa contaminação produz apenas sintomas leves, como febre e um pouco de tosse, mas a pessoa não precisa ir para o hospital.

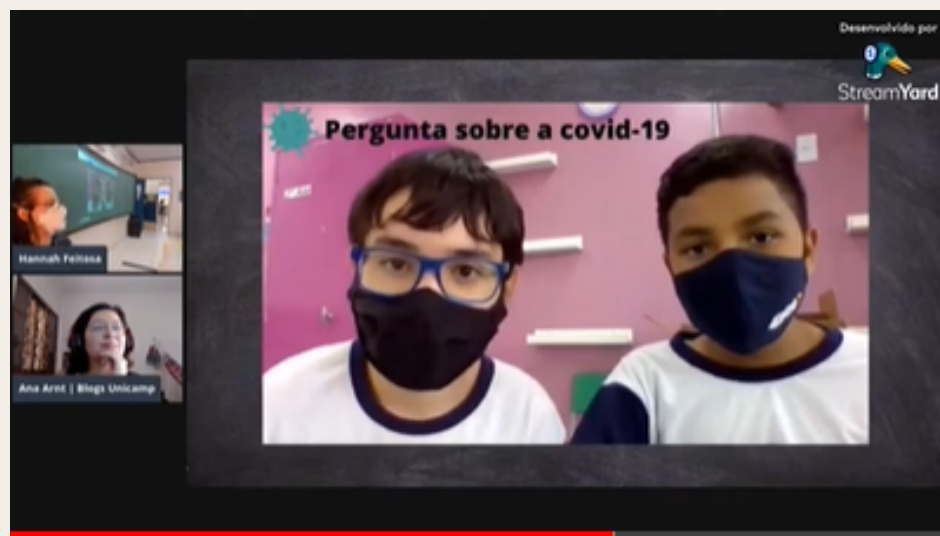
7º Ano – Se uma pessoa tomar as duas vacinas, é possível pegar a Covid-19?

Arnt – Sim, é possível. Isso depende de várias coisas. Todas as nossas vacinas nos protegem muito bem, contudo, nenhuma delas garante imunização de 100%. Precisamos pensar que a vacinação precisa ser coletiva para bloquear o vírus. Pensemos na sala de aula que vocês fazem parte, com aproximadamente 30 pessoas. Se apenas uma dessas pessoas não está vacinada, o vírus teria muita dificuldade em encontrar essa pessoa, uma vez as vacinadas criariam “um muro” que o bloquearia. Contudo, se fosse o contrário, apenas uma pessoa vacinada, esta ficaria ilhada e seria mais fácil para o vírus circular entre as pessoas não vacinadas.

4º Ano – Quanto tempo leva para os anticorpos agirem no nosso corpo?

Arnt – Pode mudar, mas em média são 7 dias para o nosso corpo produzir anticorpos e conseguir responder a essa doença. Então, a partir do sétimo dia a gente tem anticorpos específicos, que é como a gente chama os anticorpos que são feitos só para os coronavírus.

A gente tem uns anticorpos que são meio genéricos que vão combater a Covid num primeiro momento, mas eles vão se especializar, ou seja, eles serão reproduzidos no nosso corpo. Isso demora uns 7 dias em média, por isso que a gente adoece, porque entre tempo da gente reconhecer o vírus e o tempo da gente se proteger demora um pouquinho. Por isso que quando a gente toma a vacina a gente diz que está imunizado em quinze dias que é o tempo do nosso corpo produzir essa defesa.





4º Ano – Por que se perde o paladar e o olfato quando se pega Covid?

Arnt – A questão do olfato e do paladar é porque o vírus não infecta só a parte respiratória do nosso corpo, ele também afeta algumas células, algumas partes do nosso corpo que estão vinculadas ao sistema nervoso, ao nosso cérebro. Então, não é que ele, por exemplo, nos deixou com o nariz entupido e, por isso, a gente não está conseguindo sentir cheiro que nem acontece na gripe. No caso da Covid, as células que levam as informações sobre o gosto e sobre o cheiro para o nosso cérebro são invadidas pelo vírus e elas não conseguem funcionar bem.

Essa é uma das características que mais diferencia a gripe da Covid-19. Quando a gente está com sintoma de gripe, mas perdeu completamente o paladar e o olfato, é porque o nosso nariz está entupido. No caso da Covid, a gente não está levando para o cérebro a informação de que existe cheiro, é como se o vírus bloqueasse essas células.

Nossas células passam a ser usadas pelo e para o vírus e deixam de cumprir sua real função. Isso se relaciona com o sintoma de perda de memória, porque a gente percebeu que o coronavírus é principalmente um vírus respiratório, mas não só, porque ele afeta nossas células do corpo inteiro e um desses lugares é o cérebro. Isso é o que a gente chama de Covid longa, isto é, são os efeitos da Covid. Quem teve a doença pode ficar com sintomas até mesmo depois de eliminar o vírus, porque ele pode danificar algumas células e fazer com que alguns sentidos fiquem atrapalhados por um período.

7º Ano – O coronavírus pode infectar outras espécies?

Arnt – Sim, eles podem. É bem difícil, quer dizer, estou pensando que estamos falando são os animais de estimação, então, gatos e cachorros. Não escutei nada sobre casos de coronavírus em cachorros, mas em gatos sim, são muito poucos os casos do mundo mas tem casos que aconteceu. Tivemos até um caso de falecimento de gato no sul do nosso país, teve inclusive um caso no laboratório, daí foi para pesquisar mesmo se podiam pegar. Fizeram um teste, claro, justamente para a gente saber se tínhamos segurança. Descobriram que é muito raro, tem que ser um ambiente fechado, sem ventilação nenhuma, com pessoas ali praticamente respirando em cima o tempo inteiro. Então é bem raro, mas pode acontecer sim.



Resumo da entrevista feita pelo 5º Ano

Ana Cunt

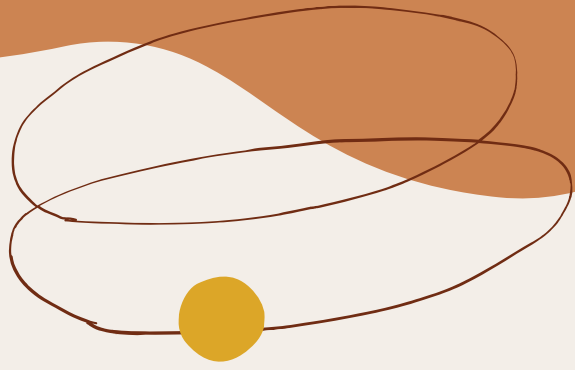
Entrevista com a Pesquisadora

Primeiramente ela falou sobre a sua
Profissão

Pesquisadora e Professora da Unicamp
Em segundo, ela disse que nenhum
remédio pode curar a covid 19 em
estado grave e que a vacina é feita
com o vírus inativo.

sobre o uso de máscara, será o último
material de prevenção a ser remédio.

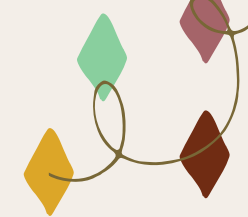
O vírus é transmitido pelo ar, "entrando"



Pelo nariz, boca e olhos, suas variedades
são alpha e delta.
Finalmente sobre as vacinas,
elas demoram 7 dias os Paras
que seus efeitos começam, Porém não
existe vacina que imuniza uma
Pessoa com eficácia de 100%.

As Perguntas respondidas foram feitas pelo
7 ano e 7 ano A!

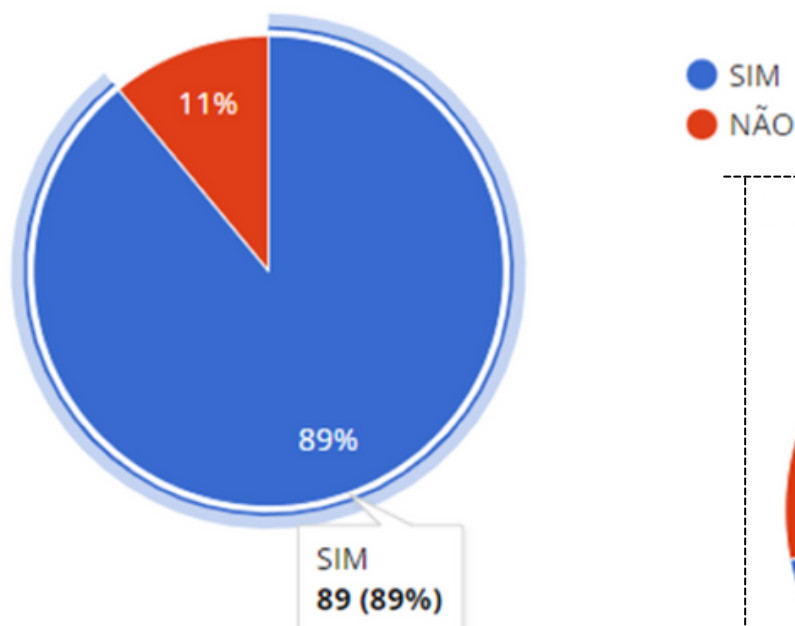
CARMELINA NA PANDEMIA: CENÁRIO VACINAL DA COMUNIDADE ESCOLAR



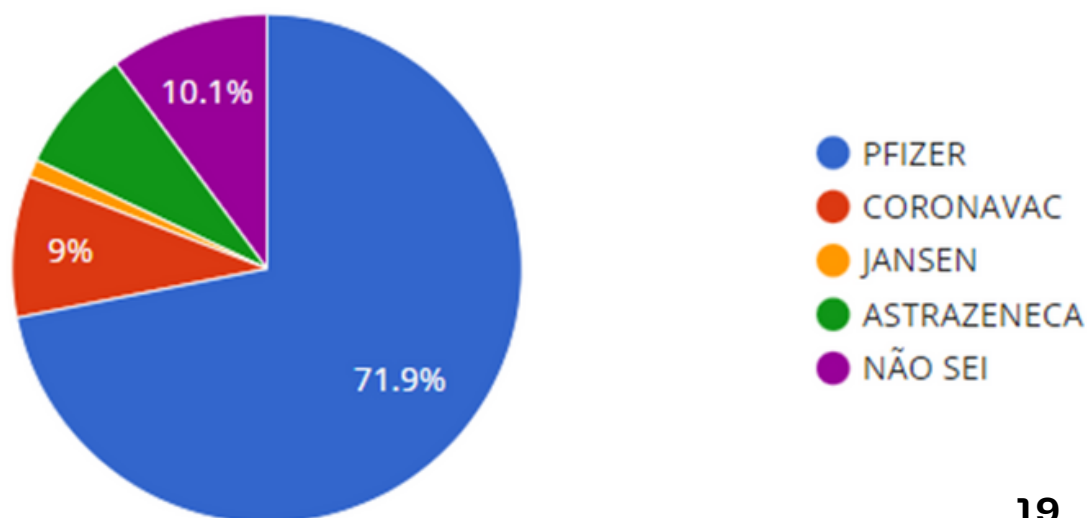
Com o intuito de conhecer o cenário vacinal da escola Carmelina de Castro Rinco, foi realizada uma pesquisa com a equipe escolar e alunos. Os resultados obtidos foram bastante significativos. O objetivo da pesquisa era conhecer principalmente o quantitativo da comunidade interna da escola que já foi vacinada, e indiretamente os familiares dos alunos. Vale ressaltar que não foi consultada a totalidade da comunidade escolar, contudo a amostra foi muito significativa.

Foi-se observado que **aproximadamente 89%** da amostra pesquisada foi vacinada, e que destes **em torno de 71,9%** foi vacinada com a Pfizer. Conforme se pode observar nos gráficos abaixo.

VOCÊ JÁ TOMOU A VACINA CONTRA A COVID-19?



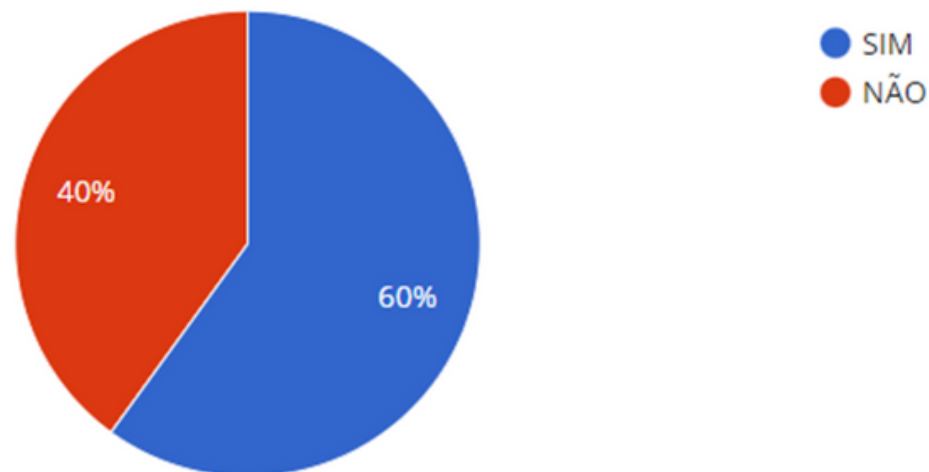
SE JÁ TOMOU VACINA DO COVID-19, QUAL VACINA VOCÊ TOMOU?



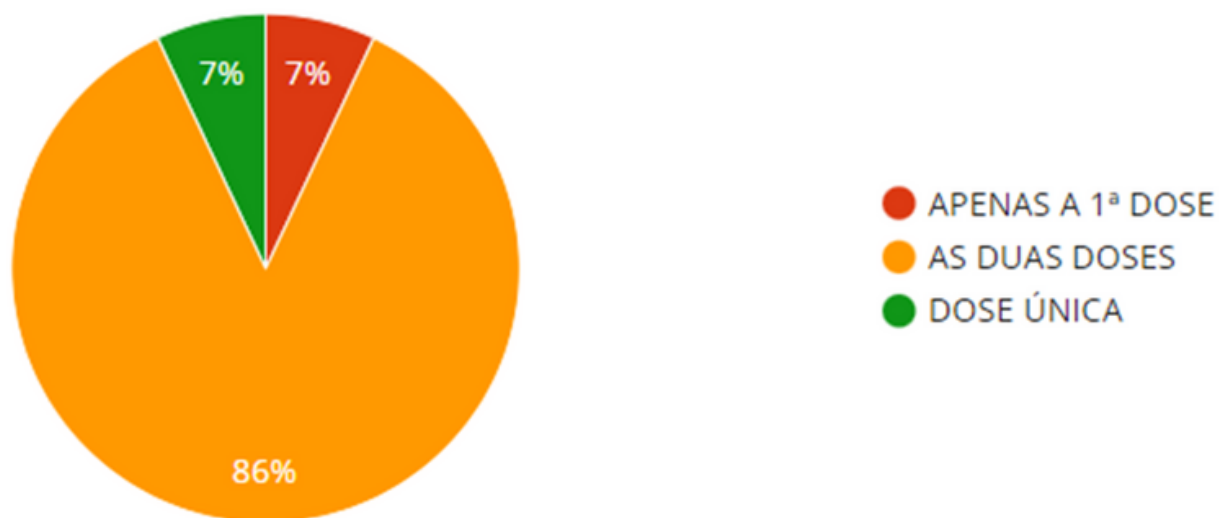


Outro ponto importante da pesquisa diz respeito às famílias das pessoas vacinadas. Observou-se que em **60%** das famílias pelo menos alguém já pegou o COVID-19. Importante perceber também que **86%** dessas famílias já estão vacinadas com duas doses das vacinas contra a Covid-19, conforme se observa nos gráficos ao lado e abaixo.

ALGUM FAMILIAR COM QUEM VOCÊ CONVIVE JÁ TEVE COVID-19?

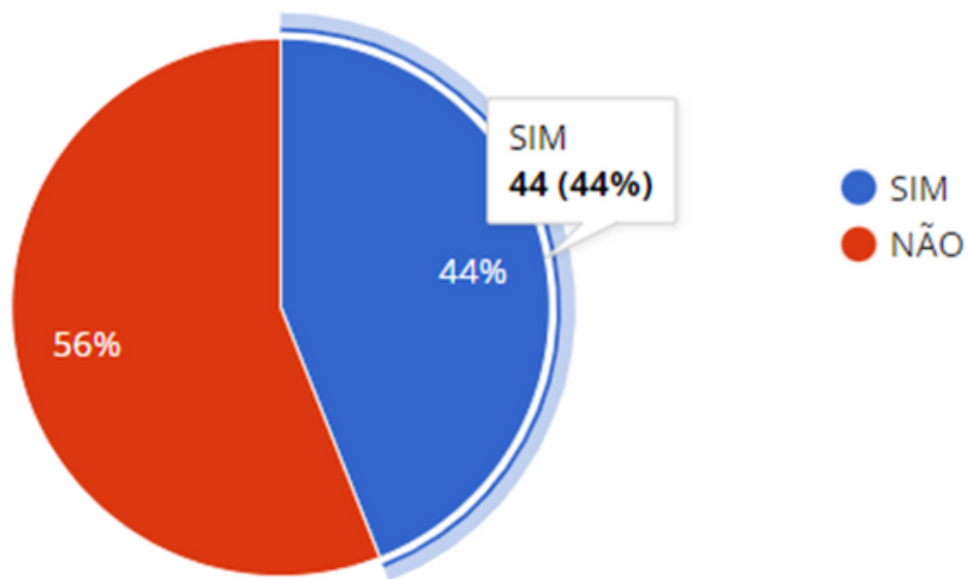


FAMILIARES COM QUEM VOCÊ CONVIVE JÁ TOMARAM A VACINA DA COVID?

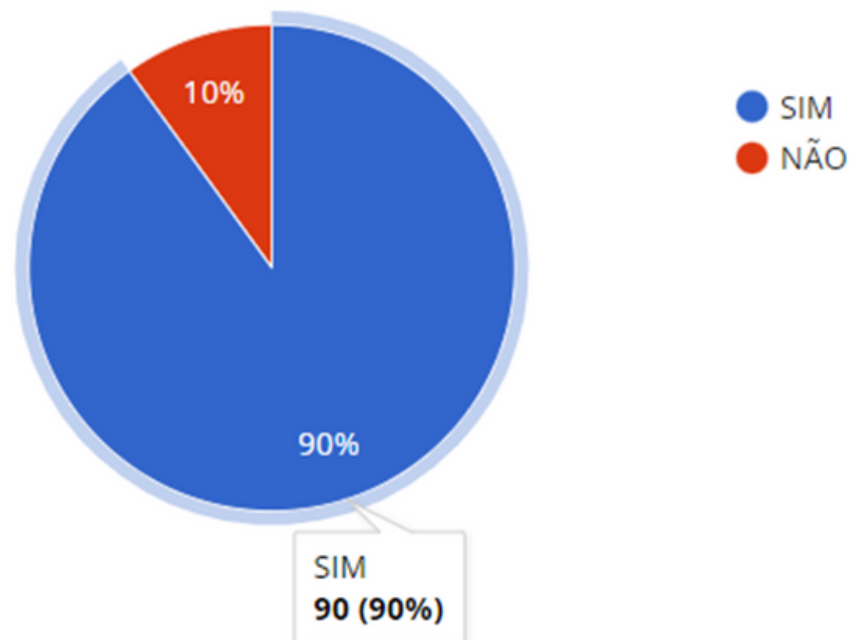


Por fim, foi verificado que dentre as pessoas que compõem a amostra da pesquisa 44% destas fizeram alguma viagem durante a pandemia e que no mínimo 10% desta mesma amostra não usa máscaras nos locais que frequenta.

VIAJOU PARA ALGUM LUGAR DURANTE A PANDEMIA?



VOCÊ USA MÁSCARA NOS LOCAIS QUE FREQUENTA?



SELEÇÃO DE TEXTOS "A EXPERIÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL"

Um dos impactos mais intensos da pandemia da COVID-19 foi a necessidade de permanecermos em casa, sem podermos frequentar espaços públicos, entre eles a escola. Apesar de algo vivido coletivamente, cada um de nós sentiu de modo diferente esse momento. Nesse sentido, a disciplina de Geografia trabalhou, com os oitavos e com o novo ano, a perspectiva da experiência geográfica desse isolamento social. Como foi ter ficado tanto tempo em casa? Como cada um viveu e sentiu a recomendação de não sair às ruas? Textos reflexivos nos contam um pouco dessas histórias de quarentena.

UMA QUARENTENA MARCANTE

(M. V. A. F. – 8º ano)

Minha casa tem três quartos, dois banheiros, sala, copa, cozinha e quintal. Hoje nossa rotina é bem diferente do que era antes da pandemia, pois meu pai faleceu nessa pandemia e meu irmão veio morar comigo e minha mãe. Temos a alegria da Valentina, minha sobrinha que alegra a casa, mas a falta e a tristeza de não ter meu pai ainda é imensa. Na pandemia quase não saíamos de casa, só para o necessário como ir no mercado ou na farmácia. No entanto, meu pai era o que mais saía, porque tinha que trabalhar. Na quarentena não tive vontade de sair porque tinha muito medo, mas ao mesmo tempo tive saudades da escola e quando saíamos tínhamos muito cuidado, sempre usando máscara e álcool em gel. Espero que para 2022 voltemos às aulas sem máscaras e que tenhamos uma vida escolar normal.

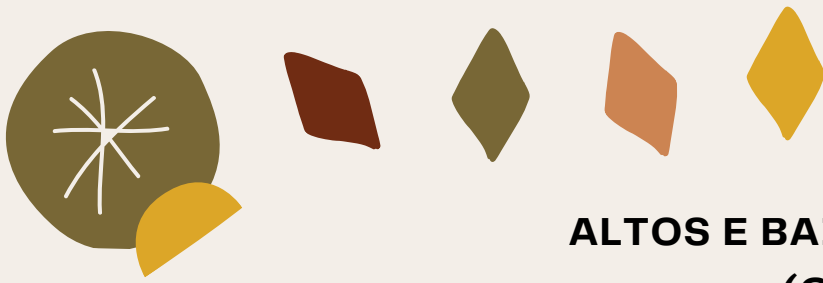


VOCÊ SÓ FICA NESSE CELULAR

(M. G. M. – 8º ano)

Quando começou a pandemia eram só por umas 2 ou 3 semanas, mas daqui a um mês e alguns dias vão fazer dois anos, o tempo passou muito rápido, porém ficar em casa todo esse tempo não foi muito fácil. No começo eu até gostei, por ter que ficar sem aula e não ter que ficar se preocupando em se atrasar ou algo do tipo, mas eu só gostei de ficar em casa até a metade da pandemia. Porque, a partir da metade da pandemia eu não queria mais ficar em casa, queria ver minha vó, meus amigos, mas não podia pois corria risco de vida e então não era simplesmente sair. Eu podia contrair a doença e acabar passando para as pessoas que são importantes para mim.

Na metade da quarentena eu me mudei de casa, fui morar em um bairro mais longe da escola e também dos meus amigos. Minha casa agora é bem maior, com um quarto só pra mim, porém no bairro eu ainda não fiz amigos, pois não saí ou, se preferir, " não furei a quarentena ", então eu ouvi muito que eu só ficava no celular, que eu não fazia nada, mas hoje não escuto mais isso. Estamos no final da pandemia no Brasil, graças à Deus minha família toda está vacinada, ano que vem possivelmente vai voltar tudo ao normal sem precisar de máscara nem nada. Na quarentena eu aprendi a fazer algumas comidas, fiz alguns amigos virtuais e aprendi que não " furar a quarentena " também é cuidar do próximo.



ALTOS E BAIXOS DE UM ANO ATÍPICO **(G. A. G. T. – 9º ano)**

Experienciar o isolamento social não é algo que pode ser facilmente esquecido, e, como tudo na vida, há o lado positivo e o lado negativo – embora eu acredite que para algumas pessoas um desses dois lados possa se sobressair.

Começemos pelo começo: minha casa, o lugar onde passei a maior parte dos últimos dois anos. Honestamente, não é o melhor lugar do mundo e definitivamente não é o mais bonito, mas é onde está meu quarto – meu porto seguro, o único lugar onde eu podia me isolar enquanto aconteciam brigas no andar de cima e onde tenho a maior parte das minhas boas ideias. Enfim, onde posso ser eu mesma e dar vida a histórias que certamente nunca serão lidas por alguém além de mim.

Sempre fui considerada antissocial, então, ao olhar para o isolamento de maneira superficial, fiquei feliz diante da oportunidade de passar dias em casa. No entanto, com o passar do tempo, minha relação com a minha família (desde sempre fragilizada) estava indo de mal a pior, com brigas cada vez mais frequentes e sérias, nas quais era sempre eu a levar a culpa.

Por outro lado, descobri uma paixão por criar coisas, passando a escrever, desenhar e ir um pouco além, me arriscando na costura – o que não poderia ter um resultado mais desastroso. Durante o isolamento, também passei a trabalhar minha empatia, pois morando com pessoas idosas, eu não podia me dar ao luxo de sair para me divertir e colocá-los em risco no processo.

Por fim, diria que nesses meses de "reclusão" experimentei sensações conflitantes e que, por agora, não tenho nenhuma expectativa genial ou transgressora, apenas que esse tempo tenha nos feito refletir e aprender algo, como no meu caso, a empatia.



SERÁ QUE TER FICADO EM ISOLAMENTO SÓ TEM LADO RUIM?

(A. J. M. C. – 9º ano)

Hoje irei contar para vocês minha experiência em casa, em relação à ansiedade e autoestima. Em 2019, eu engordei mais de 20kg, por conta da ansiedade e depressão. Normalmente, eu descontava meus problemas na comida e isso me fez engordar muito ao longo dos dias.

Eu tinha vários problemas na escola, minha mãe viu o estado do meu corpo e sempre tentou me ajudar como, por exemplo, me levando ao psicólogo, à academia, pegando dicas milagrosas na internet, mas nada disso me ajudou a perder peso. No ano de 2020, no início das aulas, eu já pesava 86kg e foi nesse tempo que comecei a ver muita diferença no meu corpo, meus braços estavam enormes e cresciam estrias em todo o corpo. Em março, recebi a notícia que ficaria quinze dias em casa por conta do covid-19, e depois de três meses em isolamento resolvi aproveitar o tempo em casa para emagrecer, utilizando uma alimentação equilibrada e jejum intermitente. Conforme o tempo fui mudando meus hábitos, sempre com o apoio da minha família, principalmente minha mãe e vovó. Em um mês eu já tinha perdido 10kg, com muito esforço consegui conquistar muitos dos meus objetivos e em seguida fui perdendo peso aos poucos.

Em 2021, cheguei na casa dos 68kg e fiz uma promessa para mim, que conseguiria perder mais 4kg finais. E, continuando a fazer a alimentação equilibrada e o jejum, no mês de julho consegui cumprir minha promessa e cheguei na casa dos 64kg. Sei que não foi fácil tudo que passei, mas foi necessário para que aprendesse que eu posso conquistar tudo que quiser, só precisando ter força, paciência e determinação. Para o futuro, 2022, espero que eu não precise usar máscara para ir à escola, e que volte tudo ao normal.



TEMPO NECESSÁRIO

(L. F. A. – 8º ano)

Minha quarentena foi um grande aprendizado, pois durante esse período eu tive muito tempo para mim e para a minha família e descobri muitas habilidades sobre mim que não conhecia, além de novos hobbies.

Minha rotina bagunçou um pouco, pois antes eu acordava cedo, era bem produtiva e regrada, porém depois da quarentena comecei a dormir bem tarde, procrastinando o dia inteiro, infelizmente. Mas, depois de um tempo, aprendi a lidar melhor com isso e regrei a minha vida novamente, separando o meu lazer dos estudos e trabalhos domésticos. Em relação ao emocional, senti saudade dos meus amigos e alguns familiares mais próximos. Infelizmente, desenvolvi muitas crises de ansiedade que me prejudicaram muito, cheguei até ser levada para o hospital, pois estava passando muito mal. Meus pais me ajudaram muito em relação à isso e isso me confortou.

Nessa quarentena eu li muitos livros e descobri muitas coisas novas, um dos livros que eu mais gostei foi “Como eu era antes de você”, um livro clássico de romance. Trata-se de uma jovem de 26 anos que se apaixona por um cara rico e que logo depois sofre um derrame, enfim, esse livro é perfeito! Descobri também que eu amo política, talvez eu possa seguir esse ramo lá na frente, li vários livros relacionados à política, tem muitos que não terminei ainda, mas o que estou mais gostando se chama “O Capital”.

Minhas expectativas para 2022 são muito altas, espero que até lá todos estejam imunizados. Por mais que eu tenha passado por muitas dificuldades, esse período da quarentena me ajudou muito em questão de saúde mental e autoestima.

ALERTA COVID-19

(D. D. A. – 9º ano)

Um dia tudo estava bem, no outro todos jornais estavam falando da mesma coisa, COVID-19, um vírus que se desenvolveu na China e que se espalhou de pessoa para pessoa , até se espalhar pelo mundo inteiro. A COVID-19 iniciou uma pandemia mundial por se espalhar muito rapidamente, começando na Ásia, indo para a Europa e enfim chegando nas Américas, depois os países fecharam as fronteiras, iniciando a quarentena.

E é aí onde eu entro, eu fiz parte de uma das milhões de famílias brasileiras que ficaram em quarentena. Graças à Deus meus pais conseguiram se manter empregados, infelizmente essa não foi a realidade de todos, muitos perderam o emprego e familiares, então considero que minha família passou a quarentena com “bastante conforto”.

Sobre minha casa, ela tem um tamanho médio, com seis cômodos, um deles sendo meu quarto, meu lugar preferido. Nele, tive bastantes aventuras com meus amigos que fiz pela internet, e muitas outras aventuras que tive vendo lives. Cheguei até a aprender coisas novas, como estilos de músicas diferentes e até um pouco das histórias dos meus youtubers favoritos, entre muitas outras coisas. A vontade de sair de casa só apareceu no fim da quarentena, porque foi quando comecei a andar de skate, por influência de canais de skate no Youtube e por influência das Olimpíadas.

Então, depois de tanto tempo, a volta às aulas chegou e finalmente pude ver meus amigos novamente. E, não precisaria mais fazer mais aquelas malditas lições da plataforma do Classroom (foi o que pensei).

CRÉDITOS

Alunos do 1º ao 9º Ano da EMEF Carmelina de Castro Rinco. Sob a coordenação dos professores:

Lindiana Batista (1º Ano)

Silvana Padilha (2º Ano)

Maria Madalena Ferreira (3º Ano)

Hannah Feitosa (4º Ano)

Conceição Aparecida (5º Ano)

Sandra Sacchi (5º Ano)

Alzinete da Silva (Ed. Especial)

Kátia Teixeira (Arte)

Rosana Mancini (Ed. física)

Salete Correa (Língua Portuguesa)

Cássio Pacheco (Ciências)

Carlos Eduardo Galvão Filho (Geografia)

Joseilson Santos (Matemática)