

Olá, professor(a)!

Há um ano atrás estávamos recebendo a notícia de que deveríamos manter o isolamento social para evitar uma terrível doença que se aproximava, talvez muitos de nós tenhamos pensado que logo estaríamos de volta à escola. E lá se foram doze meses de medos e incertezas.

Estão sendo tempos difíceis, onde um turbilhão de emoções toma conta de nós, mas jamais devemos esquecer de acreditar que essa tempestade vai passar e que o sol vai brilhar novamente.

Nem todos os dias são fáceis, mas sempre há algo de bom num dia, estamos aprendendo a todo o instante.

Acreditar, manter a nossa fé e vibrar em boas energias e pensamentos, afinal, são eles que nos movem e nos fazem levantar da cama todos os dias.

Pensamento positivo faz bem ao coração...

Fique em casa se puder! Fique bem!

Carinhosamente, Equipe Semedi.

## Música

### Pensamento

Você precisa saber  
 O que passa aqui dentro  
 Eu vou falar pra você  
 Você vai entender  
 A força de um pensamento  
 Pra nunca mais esquecer

Pensamento é um momento  
 Que nos leva a emoção  
 Pensamento positivo  
 Que faz bem ao coração  
 O mal não  
 O mal não  
 Sempre que para você chegar  
 Será que atravessar  
 A fronteira do pensar  
 A fronteira do pensar

E o pensamento é o fundamento  
 Eu ganho o mundo sem sair do  
 lugar  
 Eu fui para o Japão  
 Com a força do pensar  
 Passei pelas ruínas  
 E parei no Canadá  
 Subi o Himalaia

### Cidade Negra

Pra me alto cantar  
 Com a imaginação que faz  
 Você viajar, todo mundo  
 Estou sem lenço e o documento  
 Meu passaporte é visto em todo  
 lugar  
 Lembre meu Brasil com o lado  
 bom de pensar  
 Detone o pesadelo pois o bom  
 Ainda virá

(...)

Custe o tempo que custar  
 Que esse dia virá  
 Nunca pense em desistir, não  
 Te aconselhe a prosseguir  
 O tempo sua rapaz.  
 Pegue seu sonho rapaz  
 A melhor hora e o momento  
 É você quem faz  
 Recitem  
 Poemas e palavras de um rei  
 Faça por onde que eu te ajudarei  
 Recitem poemas e palavras de um  
 rei  
 Faça por onde que eu te ajudarei

Link da música: <https://www.youtube.com/watch?v=Pb-doO2KfI4>

## Boa ação

Muitas pessoas estão passando por momentos difíceis nessa pandemia, os idosos que estão nos lares e asilos estão sentindo bastante o impacto desse isolamento social, pois estão privadas das visitas e as doações também diminuíram.

Vamos divulgar essas ações e ajudá-los nas arrecadações. Boas ações também fazem bem ao coração.

# PRECISAMOS DE DOAÇÕES!

Doe fraldas (tamanhos G, GG e XG), leite e produtos de higiene.

Endereço: Rua Julia da costa,720

Dúvidas: 3422-1283/ 9 9269-0663





**QUE TIPOS DE TAMPINHAS PLÁSTICAS VOCÊ PODE DOAR?**

**COZINHA:**  
MARGARINA, MANTEIGA, REQUEIJÃO, ACHOCOLATADO, MAIONESE, KETCHUP, TEMPEROS, GARRAFAS PET, LEITE, LEITE EM PÓ, FÓRMULAS INFANTIS, SUPLEMENTOS ALIMENTARES, SUCO, ÁGUA DE COCO, FERMENTO EM PÓ, SORVETE ETC.

**ÁREA DE SERVIÇO:**  
AMACIANTE, SABÃO LÍQUIDO, ÁGUA SANITÁRIA, ÁLCOOL, DESINFETANTE, LIMPA ODORES EM GERAL, LUSTRA MÓVEIS, DETERGENTE ETC.

**CADA TAMPINHA FAZ A DIFERENÇA**

**PONTO DE COLETA:**  
Rua José Gomes, esquina com Expedicionários, 782  
Paranaguá | PR





**QUE TIPOS DE TAMPINHAS PLÁSTICAS VOCÊ PODE DOAR?**

**COZINHA:**  
MARGARINA, MANTEIGA, REQUEIJÃO, ACHOCOLATADO, MAIONESE, KETCHUP, TEMPEROS, GARRAFAS PET, LEITE, LEITE EM PÓ, FÓRMULAS INFANTIS, SUPLEMENTOS ALIMENTARES, SUCO, ÁGUA DE COCO, FERMENTO EM PÓ, SORVETE ETC.

**ÁREA DE SERVIÇO:**  
AMACIANTE, SABÃO LÍQUIDO, ÁGUA SANITÁRIA, ÁLCOOL, DESINFETANTE, LIMPA ODORES EM GERAL, LUSTRA MÓVEIS, DETERGENTE ETC.

**CADA TAMPINHA FAZ A DIFERENÇA**

**PONTO DE COLETA:**  
Rua José Gomes, esquina com Expedicionários, 782  
Paranaguá | PR

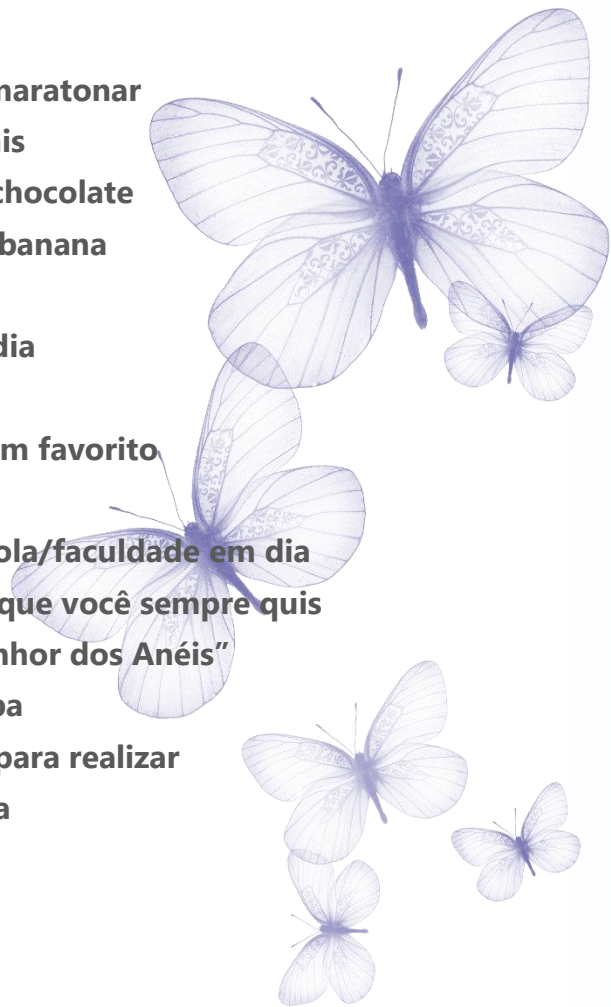


## • Pra fazer em casa •

Coisas para fazer em casa é o que estamos todos procurando nessa quarentena, certo? O site da Glambox, trouxe 18 ideias legais para fazer em casa e mandar o tédio para bem longe!

Algumas nós já comentamos por aqui, mas não custa lembrar, não é mesmo!?

- 1 - Começar uma série nova e maratona
- 2 - Doar aquilo que não usa mais
- 3 - Preparar um bolo cheio de chocolate
- 4 - Cozinhar uma panqueca de banana
- 5 - Fazer biscoitos de sequilhos
- 6 - Tomar 3 litros de água por dia
- 7 - Testar makes novas
- 8 - Ler um livro novo ou reler um favorito
- 9 - Dormir bastante
- 10 - Colocar as matérias da escola/faculdade em dia
- 11 - Estudar pela internet algo que você sempre quis
- 12 - Assistir a trilogia de "O Senhor dos Anéis"
- 13 - Organizar seu guarda-roupa
- 14 - Fazer uma lista de sonhos para realizar
- 15 - Plantar uma pequena horta
- 16 - Fazer compras online
- 17 - Dançar pela sala
- 18 - Fazer um Spa Day



Vamos explorar algumas dessas dicas nas sessões seguintes.  
Vale a pena conferir!

## Receitinha

### Sequilhos de leite condensado

Essa receita também é fácil e deliciosa. Vem ver!

#### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 500g de amido de milho



#### Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o leite condensado, os ovos, a manteiga e o fermento até homogeneizar. Adicione a maisena, aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea que desgrude das mãos. Se necessário, junte mais maisena. Modele bolinhas e coloque em uma fôrma ferrada com papel-manteiga, deixando espaço entre elas. Chate levemente com um garfo e leve ao forno médio, preaquecido.

Depois, basta colocar a assadeira no forno pré aquecido à 160<sup>o</sup> por, aproximadamente, 15 minutos, ou até elas estarem durinhas. Mas cuidado para não deixar elas ficarem douradas, pois assim elas ficarão duras! As bolachas sequilhos devem ficar branquinhas mesmo!

Vai falar que essa não é uma das receitas mais fáceis que você já viu? Em menos de 30 minutos já está tudo pronto para você se deliciar com suas bolachinhas!

## Filminho

Talvez essa seja polêmica, afinal, dizem que existem dois tipos de pessoas no mundo: as que amam "O Senhor dos Anéis" e as que nunca assistiram. Se é verdade ou não, somente a internet pode dizer, mas assim, caso você nunca tenha dado uma oportunidade para essa trilogia, aproveite os dias em casa para tirá-la da sua lista de uma vez por todas!

Garante que acompanhado de muita pipoca e chocolate, você não vai se arrepender de passar umas boas horas no sofá se aventurando pela Terra Média.



Infelizmente não encontramos essa trilogia em qualquer plataforma. Hoje é possível fazer a locação pelo YouTube ou acompanhar no canal da HBO plus (TV por assinatura), estão reapresentando em dias alternados.

Link do YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=G\\_YAApYqzqM](https://www.youtube.com/watch?v=G_YAApYqzqM)

Fonte: <https://www.glambox.com.br/mag/ler/7738/18-coisas-legais-para-fazer-em-casa/>

## - Você já usou o Google Drive? -



O Google Drive é parte do Google Apps, o pacote de aplicativos desenvolvido pela Google para oferecer facilidades para seus usuários nas mais variadas formas.

Ele é principalmente um espaço para armazenamento em nuvem de arquivos, mas não se resume a isso. O Google Drive faz além de guardar seus documentos de maneira organizada e acessível, ele é responsável também por manter seus arquivos sincronizados entre diferentes máquinas e a internet. Isso quer dizer que em qualquer máquina que você acesse, seja computador, tablet ou smartphone, que você acesse, tendo conexão com a internet e o Google Drive, seus documentos estarão lá.

Nesse site <https://neilpatel.com/br/blog/como-usar-o-google-drive/> você encontra algumas dicas e informações bem importantes para quem já utiliza essa ferramenta ou para aqueles que querem começar a utilizá-la.

Fonte: <https://neilpatel.com/br/blog/como-usar-o-google-drive/>



## Reflexão



Sabe aquela frase que seguidamente passeia pelo feed nas redes sociais " a sua energia chega antes que suas palavras" ? Tempos de pandemia têm sido o momento ideal para colocá-la em prática. Com a necessidade de uso de máscaras, o olhar passou a ser nesse cartão

postal. Fato é: os olhos são parte fundamental da conexão entre os seres humanos. Incapazes de mentir ou emitir uma sensação de alegria, de tristeza, de surpresa, eles exercem um papel de porta voz da alma.

Sabemos que um sorriso tem o superpoder de abrir portas, mas nesse momento, em que as máscaras passam a ser protagonistas na convivência humana contra a disseminação de Covid-19, se faz necessária a reformulação dessa ideia. Os sorrisos, logicamente, jamais perderão seu poder, mas, no atual contexto, aos olhos deu-se o maior poder de expressão!

Nesse olhar pode, sim, sorrir! Basta apenas querer e permitir que esse sorriso emane do seu coração! Deixe sua energia fluir e emanar coisas boas, pois delas estamos todos precisados!

Fonte: <https://vidasimples.co/colunistas/olhos-nos-olhos/>

## Finalizando

Com esse redor só vai germinar o que semeamos, lembra?  
Tudo é semente, palavra, pensamento, gesto... tudo brota.  
O que você deixa de lado murcha, e que você rega  
floresce..." Rita Maidama



Entre as tantas coisas extraordinárias nesse tempo de pandemia uma delas é ver todo o empenho e superação do professor. Todo esse mérito é seu! Parabéns!

Nos vemos no próximo caderno!

