



# BRINCADEIRAS E ATIVIDADES

PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS DURANTE A QUARENTENA DECORRENTE DO CORONAVÍRUS. AS SUGESTÕES DE BRINCADEIRAS CONTEMPLAM ATIVIDADES REALIZÁVEIS INDIVIDUALMENTE OU EM GRUPOS, BEM COMO JOGOS E APLICATIVOS ELETRÔNICOS EDUCATIVOS E ESTÓRIAS COM OBJETIVO DE CONSTRUIR MAIOR VÍNCULO ENTRE AS FAMÍLIAS.



CARTILHA PRODUZIDA PELAS ESTUDANTES DO SÉTIMO SEMESTRE DO CURSO DE PSICOLOGIA DO UNICEUB NA DISCIPLINA CAMPOS DE ATUAÇÃO E INVESTIGAÇÃO: PSICOLOGIA ESCOLAR I

Dayana Agar Costa Garcia

Julya Gomes Moreira Rodrigues

Maíra Alexandre Barroso Vieira Freitas

Milena Beraldo Amorim


Talitha Serra Ferreira Batista



Olá pessoal,

A suspensão de aulas como desdobramento da quarentena preventiva à disseminação do coronavírus, preconizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), gerou diversas mudanças na rotina familiar. Durante o isolamento domiciliar as crianças estão sem contato com colegas, sem realizar atividades físicas e/ou extracurriculares. Nesse contexto, diversos focos de atrito no convívio familiar podem surgir com frequência superior ao observado em dias normais.

Diante dessa circunstância, foi realizada uma pesquisa com 41 famílias em isolamento domiciliar devido ao coronavírus. A partir dos dados coletados, foi possível perceber que o principal desafio enfrentado pelas famílias em meio à pandemia do Covid-19 foi a manutenção da rotina, com retratos de dificuldades em conciliar obrigações da vida adulta as atividades da criança. A concomitância dos compromissos de home office e home schooling ainda não foi assimilada pelas famílias.



Em relação às atividades foi possível perceber que famílias têm procurado estimular os pequenos a passar mais tempo com seus brinquedos favoritos e a realizar brincadeiras com massinha de modelar e blocos de montar. Porém, notou-se com maior destaque que, em todas as faixas etárias, a maioria das atividades está relacionada a aparelhos eletrônicos.

Como produto final foram selecionadas brincadeiras que podem ser feitas em conjunto, atividades para a criança brincar sozinha, jogos/aplicativos eletrônicos educativos e estórias para a construção de maior vínculo entre as famílias.

Com carinho,

Dayana, Julya, Maíra, Milena e Talitha



# #QuarentenaCoronavírus

## Aproveitamos a oportunidade e reforçamos alguns pontos:

- Lavem bem as mãos (dedos, unhas, punhos, palmas e dorsos) com água e sabão, e de preferência, utilizem toalhas de papel para secá-las;
- O álcool em gel, além de servir para a higienização das mãos, pode ser utilizado para limpar telefones, teclados de computador, cadeiras, maçanetas etc;
- Em caso de espirro ou tosse, cubram o nariz e a boca com um lenço de papel ou então com o braço, evitando o contato direto com as mãos. Após a utilização, descartem imediatamente os materiais;
- É importante, também, evitar tocar olhos, nariz e boca;
- Evitem cumprimentos com abraços, apertos de mão e beijos;
- Não compartilhem copos, talheres, pratos, roupas de cama e demais itens de uso pessoal;
- Locais com aglomerações de pessoas, mesmo pequenas, devem ser evitados. Até parque, parquinhos e shoppings não são recomendados.

## DICAS GERAIS

Para as crianças, esse período de isolamento domiciliar pode ser ainda mais confuso: apesar de alguns membros da família estarem em casa, não estão a sua disposição, precisam trabalhar, estudar, produzir.

Por isso, elaboramos nessa cartilha sugestões que servirão de base para que as demais atividades e brincadeiras possam se desenvolver da maneira mais harmoniosa possível.



### 1. USO DO TABLET

O primeiro passo é entender que, sim, as telas provavelmente estarão em mais horas do dia que o habitual. Isso é natural. É importante não se culpar e nem crucificar os pais por conta disso. Mas claro que é possível fazer coisas para se organizar e recorrer o mínimo possível a esse recurso.

### 2. ORGANIZAR UMA ROTINA

Manter as atividades diárias nos horários de sempre, para que a criança entenda que o período não é de férias. Sono, alimentação, banho... Nada disso deve mudar! O que entra no calendário agora são as horas de brincadeira, com os pais e sozinho. O ideal é construir esse calendário junto com as crianças, com desenhos, para que os tempos e as pausas deixem o campo do abstrato e se tornem palpáveis aos pequenos.

### 3. HORA DE BRINCAR

o ideal é brincar junto com a criança logo no começo do dia. Aquelas frases 'daqui a pouco', 'espera um pouco' geram uma falta de paciência geral, das crianças e dos adultos. Quando reservamos um tempo de qualidade para as crianças logo no começo do dia, elas conseguem entender melhor quando for a hora de esperar.



## DICAS GERAIS



### 4. AJUDA COM A CASA

Incluir as crianças nas tarefas de casa é mais uma forma de entretê-las, e ainda ajuda a desenvolver a consciência de que todos os moradores da casa devem ajudar a mantê-la limpa e arrumada. “A partir dos 2 anos, a criança já consegue tirar a mesa, passar um pano... E é possível fazer essas coisas brincando”.

### 5. COM MAIS SUJEIRA

Para quem tem um quintal ou espaço que permita mais sujeira, tintas comestíveis, slimes ou massinha caseira podem ser ótimos aliados.

### 6. ABRINDO UM CANAL DE COMUNICAÇÃO

Conversar com os seus filhos sobre a situação atual, com linguagem simples e adequada para cada idade da criança. As orientações devem ser transmitidas de forma tranquila a fim de evitar a elevação do estresse, do medo e da ansiedade no nível de chegar a comprometer a imunidade e saúde mental dos pequenos. Explicar que as medidas são de prevenção, mas que podemos esperar bons desfechos. Dar abertura para que eles possam expressar seus sentimentos e suas dúvidas em um ambiente acolhedor e de apoio mútuo.

A photograph of three children playing a game of tag outdoors. A girl in a yellow shirt is running towards the right, while a boy in a red and white striped shirt and another girl in a white shirt are running towards the left. They are holding hands in a line. The background is a clear blue sky.

# CANTINHO DAS BRINCADEIRAS

## CAÇA AOS OBJETOS (3-4 ANOS)

O primeiro passo é fazer o desenho das figuras geométricas no chão: triângulo, quadrado e círculo. Depois de prontos a criança deve encontrar em casa objetos que encaixem com as formas geométricas desenhadas. Depois de utilizar as formas geométricas que tal procurar objetos utilizando as cores? Indique para a criança as cores vermelho, azul e amarelo e peça para que ela descubra objetos de cada cor.

## JOGOS DAS CORES (3-4 ANOS)

Separe alguns pregadores coloridos, se você tiver em casa pregador de madeira que tal pintá-los para deixá-los coloridos? Depois utilize a tinta que sobrou para pintar um retângulo cortado em papel correspondente a cor do pregador. Você também pode utilizar papel colorido cortado. Em seguida disponibilize os papeis coloridos e pregadores para a criança e peça para que ela encaixe o pregador na cor correspondente.

## CIRCUITO EM CASA (3-4 ANOS)

Para esta atividade desenhe ou marque circuitos lineares no chão, com fitas adesivas, cordões coloridos ou outros materiais. Elas deverão andar sobre o caminho marcado, um pé na frente do outro. Que tal colocar alguns obstáculos para aumentar a complexidade da brincadeira? Para isso adicione barreiras que devem ser puladas, como almofadas ou enfileire cadeiras para formar um túnel em que as crianças possam passar. A dica é soltar a criatividade com os objetos que você dispõe em casa.

## TUBOS DAS CORES (3-4 ANOS)

Para fazer os tubos, você precisará apenas de rolos de papel higiênico ou de papel toalha. Cubra os tubos com papel cartolina ou crepom das cores que escolher e ainda se preferir utilize tinta para colorir junto com a criança. O ideal é utilizar as cores amarelo, vermelho e azul, mas se quiser e puder, faça a brincadeira com ainda mais cores. Posicione verticalmente os tubos, grudando-os em uma parede com fita dupla-face e disponha os tubos a alguns centímetros do chão. Escolha alguns objetos das mesmas cores que os tubos que podem ser bolinhas de massinha de modelar, bolinhas de plástico, bolinhas de papel, brinquedos pequenos ou outros materiais. A atividade da criança será colocar o objeto na parte de cima do tubo da cor correspondente e esperá-lo cair pela parte de baixo, para isso, coloque um recipiente abaixo de cada um dos tubos.



## BOLICHE (4-6 ANOS)

Para esta atividade você vai precisar de 5 garrafas pet e uma bolinha que pode ser de plástico ou qualquer outro material. Escreva em cada garrafa o número de 1 até 5. Arrume as garrafas junto com a criança e peça para que ela fique um pouco distante e arremesse a bolinha. Quantos números a criança consegue derrubar? Para a brincadeira ficar ainda mais divertida você pode acrescentar mais garrafas.

## AMARELINHA (4-6 ANOS)

As linhas podem ser desenhadas com giz, usando um graveto na terra ou os tapetes de números. Depois, basta numerar os quadrados de 1 a 9 e nomear o último espaço como "Céu". A brincadeira consiste em jogar uma pedrinha ou outro objeto em uma das casas numeradas e, a seguir, percorrer, pulando com uma perna só, todo o caminho traçado sem pisar na casa marcada, e recolher a pedrinha na volta. Não se pode pisar nas linhas ou se esquecer de retirar sua pedrinha do lugar.

## JOGO DA VELHA COM FORMAS GEOMÉTRICAS (4-6 ANOS)

Nessa brincadeira são necessários um papel e uma caneta ou o recorte das formas geométricas. Deve-se desenhar uma matriz de três linhas por três colunas. Dois jogadores escolhem uma marcação cada um (quadrado, círculo e triângulo). Os jogadores jogam alternadamente, uma marcação por vez, numa lacuna que esteja vazia. O objetivo é conseguir três marcações seguidas em linha, quer horizontal, vertical ou diagonal, e ao mesmo tempo, quando possível, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada.

## FAZ DE CONTA (4-6 ANOS)

A brincadeira de faz de conta estimula a imaginação da criança. Nessa brincadeira a criança pode fazer de conta que é um médico, pai/mãe, que está trabalhando, o que a sua imaginação permite que ela seja.





## AFUNDA OU BOIA? (5-6 ANOS)

Separe alguns objetos que a criança conheça e que podem ser molhados. Em seguida encha um recipiente grande transparente como um balde, por exemplo. A brincadeira é descobrir se o objeto afunda ou boia quando colocado devagar na água.

## CONTINUE O DESENHO (5-6 ANOS)

A criança faz um traço e passa o papel para a outra pessoa que dará continuidade a este traço e assim sucessivamente. Os traços vão tomando forma até serem finalizados. Quem começou a brincadeira tenta adivinhar que desenho o traço virou. Para a brincadeira ficar ainda mais divertida é interessante estimular a criança a conversar sobre o que imaginava enquanto fazia o traço. A cada rodada troque o participante inicial, assim, todos poderão começar e terminar um desenho.

## QUE BICHO SOU EU? (5-6 ANOS)

Em uma folha de papel escreva o nome de um animal. Com uma fita adesiva cole nas costas da criança o nome do animal e se possível peça para outra pessoa colocar o papel nas costas de outro. Os jogadores deverão circular pelo ambiente e fazer perguntas aos outros para que o ajudem a descobrir que bicho ele é, por exemplo: 'Eu tenho patas?' ou 'Eu sei latir?'. Depois de um tempo de perguntas, todos devem dizer que bicho acreditam ser. Ganha pontos quem acertar o animal. Depois de algumas partidas solte a criatividade e invente novas categorias.

## BOLINHAS NO CESTO (5-6 ANOS)

Nessa brincadeira deve-se colocar as crianças sentadas, das folhas de jornal e pedir que cada uma faça três bolas amassadas (pedir que amassem forte para a bola ficar firme), em seguida colocar ao centro do círculo um cesto de lixo, dado o sinal cada criança deverá arremessar as suas bolas, uma de cada vez. A cada acerto as crianças devem ser aplaudidas, e quando errarem devem tentar novamente.



## MÃO NA MASSA (3-6 ANOS)

Que tal produzir junto com a criança massinha de modelar? Você vai precisar de quatro xícaras de farinha de trigo, uma xícara de sal de cozinha, uma colher de sopa de vinagre, duas colheres de sopa de óleo, uma xícara e meia de água e corante alimentar das cores de sua preferência ou suco de fruta em pó. Para fazer a massinha basta misturar todos os ingredientes (exceto o corante ou gelatina) em um recipiente. Separe uma parte da massa para cada cor de massinha desejada e misture algumas gotas de corante ou despeje o suco em pó em cada parte da massa. Agora é só se divertir!

## CAIXA SENSORIAL (3-6 ANOS)

Pegue uma caixa de papelão e faça dois buracos em cada uma de suas laterais. Lembrando que eles devem ser grandes o suficiente para que a mão da criança passe por ele. Escolha diferentes objetos, como escova de cabelo, bucha, chave, lixa de unha e outros objetos de diferentes texturas. A criança deverá colocar as mãos dentro da caixa no buraco que foi recortado e, apalpando os objetos, deverá descobrir o que eles são.

## CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS (3-6 ANOS)

Escolha uma história de um livro e conte o início dessa história para a criança, a brincadeira é que a criança utilizando sua imaginação continue a criar o restante da história. A dica é que você também pode criar uma história e construí-la junto com a criança.

## TEATRO DE FANTOCHES (3-6 ANOS)

Confeccione com a criança os personagens que podem ser feitos em papelão, recortes de revistas e bonecos impressos, ou com sucatas e até meias customizadas. Os adultos podem começar a contar a história. Depois, as posições se invertem e as crianças inventam seus próprios contos. Para ficar ainda mais divertido e temático, as histórias podem ser contadas apoiadas atrás do sofá ou de uma bancada, para criar o cenário de teatro.



# CANTINHO DA LEITURA



## UM MENINO GENIAL

Maria Clara, uma menina de 11 anos, sonhava em ter um irmãozinho. Um dia, finalmente, seu desejo é realizado e nasce Artur, um menino muito especial. O livro procura mostrar que somos todos diferentes e, por isso, não devemos ter preconceitos e julgar, criticar ou discriminar alguém por ser diferente das outras pessoas.



## O GRANDE DIA

Rodrigo é um menino especial: gosta de futebol, mas tem uma deficiência física. No entanto, graças à sua habilidade como jogador de xadrez, pode ajudar o time da escola a chegar à final do campeonato de futebol. Aquele seria um dia especial para ele. Antes, solitário numa cadeira de rodas, jogando xadrez no recreio, e, agora, incluído e reconhecido por sua capacidade.



## ERA UMA VEZ UM GATO XADREZ

Existem diversos tipos de gatos, de muitas cores, cada qual com suas peculiaridades e manias. Neste livro, Bia Villela nos apresenta os felinos com divertidos poemas de quatro versos e imagens coloridas de linhas marcantes, apresentando as cores aos pequenos leitores.



## DE ONDE VEM A ALEGRIA?

A alegria você conhece bem. Mas já parou pra pensar de onde ela vem?

Este livro é gostoso de ler, tem rimas, belas ilustrações e mostra o que você pode fazer para sentir muita alegria.

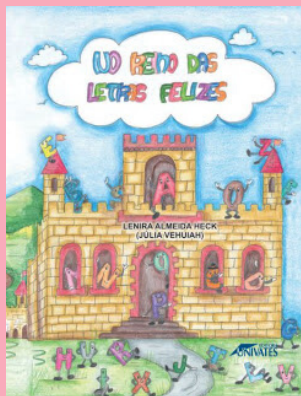
Além disso, tem texto em LETRA BASTÃO, que facilita a leitura para as crianças que estão aprendendo a ler. Elas vão adorar!

# CANTINHO DA LEITURA



## DANDO NÓ NA LÍNGUA

No processo de alfabetização são essenciais atividades que conduzam a atenção das crianças para os sons das palavras, já que o sistema alfabético representa os sons da fala e não seus significados. É a consciência dos sons das sílabas que progressivamente leva a criança a identificar, nelas, os fonemas para no estágio seguinte associá-los às letras. Dando nó na língua incentiva de forma excepcional essa atenção aos sons, mantendo alto nível de literariedade, ao contrário de textos que, ao procurarem a associação entre foco nos sons das palavras e o prazer do texto literário, incorrem em experiências artificiais que submetem o literário ao fonológico.



## NO REINO DAS LETRAS FELIZES

Esta obra conta a história de um reino que vive no mais absoluto silêncio. Seus habitantes, as Letras, vivem cada uma para si, sem se comunicar. A rainha Alfa, insatisfeita com aquela desunião, promove um grande baile, no qual são apresentadas as vinte e seis letras do alfabeto.



## MENINA BONITA DO LAÇO DE FITA

Uma linda menina negra desperta a admiração de um coelho branco, que deseja ter uma filha tão pretinha quanto ela. Cada vez que ele lhe pergunta qual o segredo de sua cor, ela inventa uma história. O coelho segue todos os “conselhos” da menina, mas continua branco.

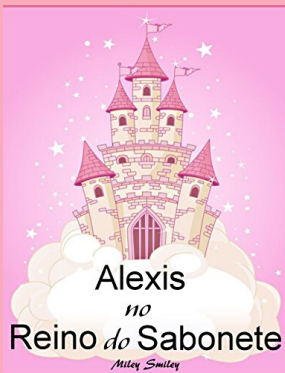


## NINGUÉM É IGUAL A NINGUÉM

Que ninguém é igual a ninguém todo mundo já sabe. A novidade do texto é que ele mostra como é gostoso a gente ser o que é, sentir o que sente e viver como vive, independentemente da opinião dos outros. Além disso, o personagem Tim traz uma proposta lúdica muito especial.



# CANTINHO DA LEITURA



## ALEXIS NO REINO DO SABONETE

Livros para crianças de 3-7 anos: Alexis No Reino do Sabonete (história de ninar para crianças)



## ALMANAQUE DA TURMA DA MÔNICA

Depois de passear pelo Reino das Águas Claras, em "Narizinho arrebitado", agora você verá Narizinho e Emília se esbaldando com jabuticabas, lidando com vespas, abelhas e formigas, comendo as delícias preparadas pela Tia Nastácia e recebendo Pedrinho, que enfim chega ao sítio, louco para saber das novidades.



## REVISTA PICOLÉ - APRENDER É DIVERTIDO

Com os livros da coleção Picolé "Aprender é divertido", as crianças vão descobrir uma forma lúdica de adquirir conhecimentos. Através de jogos e atividades variadas, os pequenos podem estimular a criatividade e reforçar os conteúdos que aprenderam em sala de aula de uma forma prazerosa.



## CANTINHO DA TECNOLOGIA

É importante que pais e responsáveis estejam cientes de que a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças fiquem longe de telas até dois anos de idade. Após esse período, ela também não pode ultrapassar duas horas por dia na frente delas - incluindo TV, videogame, smartphones e tablets. A distância mínima recomendada é de 30 cm.

A divisão etária que propomos é apenas uma indicação: ninguém melhor do que os pais para saber a maturidade emocional da criança e se o aplicativo é ou não adequado para o desenvolvimento cognitivo. A maior parte das nossas sugestões são gratuitas, mas é possível que algumas delas tenham custos associados. Verifique as especificações de cada aplicativo e o mais indicado para o seu filho(a).

### 3 ANOS

#### HILL CLIMB RACING

O objetivo é dirigir o carro subindo e descendo colinas e acelerando e freando quando necessário. Do lado esquerdo tem um botão que diminui a velocidade e, do direito, um que acelera. Ao movimentar o carro, a criança percebe a variação de velocidade em subidas e descidas e como controlar usando os botões.

Plataformas: grátis para iOS e Android

Idade: 3 anos

#### POU

Além de ser um sucesso entre as crianças, muitos adultos são fãs dessa criatura amarronzada. Ele é totalmente inspirado no Tamagotchi dos anos 1990 e precisa de comida, brincadeiras, carinho, banho e sono. Promove a noção de cuidado como outro de forma bastante lúdica. Outro aplicativo parecido é o Virtual Pet.

Plataformas: US\$ 1,99 para iOS e grátis para Android

Idade: 3 anos

#### DR PANDA HANDYMAN

A criança é convidada a consertar e adequar objetos em cenários domésticos como pintar cadeiras, colocar porta-retrato, instalar encanamento. Desenvolvedora de aplicativos infantis e autora do blog Infant apps. A criança aprende como algumas funções são realizadas, além de exercitar a coordenação pintando e manipulando objetos e ter alguma noção de mistura de cores e padrões estéticos.

Plataformas: US\$ 1,99 para iOS e R\$ 4,64 para Android

Idade: 3 anos



# CANTINHO DA TECNOLOGIA

4 ANOS

## FUNNY FOOD

O Funny Food é um app com 17 jogos educacionais para os pequenos. Figuras geométricas, cores, unidades como partes de um todo, lógica, tamanhos, puzzles: o Funny Food tem possibilidades ilimitadas para manter a sua criança ocupada com jogos muito úteis e envolventes.

**Plataformas:** Disponível para IOS e Android

**Idade:** Entre 2 e 4 anos

## SONIC DASH

Outro game fantástico para você iniciar seus filhos no mundo dos jogos de corrida infinita, os runners. Através de cenários belíssimos, a criançada deverá coletar anéis, correr, disparar em alta velocidade, pular e até enfrentar chefões. As interfaces de toque ajudam bastante quando se trata deste tipo de jogo, e, obviamente, as crianças adoram tocar em telas, em tablets, em smartphones. Aqui, portanto, unimos o útil ao agradável, e os pais, é claro, certamente podem acompanhar as partidas, juntinho dos filhos, pois afinal, o Sonic é um personagem que fez parte da infância de muita gente.

**Plataforma:** Grátis para Android e IOS.

**Idade:** 4 anos





# CANTINHO DA TECNOLOGIA

## 5 ANOS

### ABC DO BITA

Super interessante para as crianças que estão iniciando a aprendizagem de letras e já começam a fazer as relações dos sons iniciais das palavras.

Plataformas: grátis para Iphone e Android

Idade: A partir de 5 anos.

### APRENDER A CONTAR – JOGO EDUCATIVO

Esse jogo é a continuação de um projeto educativo popular. Com jogos infantis grátis e treinará a memória, desenvolverá a atenção e a lógica! Um jogo com personagens divertidos ajudarão a criança a aprender os números de 1 a 10 e comparar números. Graças a inúmeras dicas, a criança pode brincar e aprender mesmo sem a ajuda dos pais.

Vídeo Aprender a contar: <https://youtu.be/r0IUE7icuEk>

Plataformas: Disponível para IOS e Android

Idade: 5 anos

### JOGOS PICOLÉ

Jogos Picolé são jogos interativos e lúdicos que estimulam a percepção visual, memória e desenvolvimento cognitivo. Através dos passatempos, as crianças estimulam o raciocínio, a percepção, a criatividade, a ampliação do vocabulário e a cultura em geral.

Plataformas: Disponível para IOS e Android

Idade: A partir de 5 anos

## 6 ANOS

### CLASH OF CLANS

Entre os mais baixados para crianças, é um jogo de estratégia baseado no combate entre clãs que disputam entre si o controle do reino. O objetivo do usuário é promover o crescimento de seu clã, o que inclui planejamento para construir povoados, formar exércitos e se confrontar com outros jogadores online.

Plataformas: grátis para iOS e Android

Idade: 6 anos

### DESPICABLE ME MINION RUSH

Personagens favoritos da temporada, os Minions estão no topo da lista de adultos e crianças. Meu Malvado Favorito foi muito citado e figura nas listas da App Store e do Google Play. O jogo tem uma série de missões, com obstáculos a serem superados e, além dos personagens divertidos, as tarefas estimulam o raciocínio lógico.

Plataformas: grátis para iOS e Android

Idade: 6 anos



# CANTINHO PARA AQUECER O CORAÇÃO

ESPAÇO RESERVADO PARA TODAS AS IDADES! ATÉ PARA VOCÊS, MAMÃES E PAPAIS!



## LIGAR PARA A VOVÓ E PARA O VOVÔ

Nesse período de coronavírus não é recomendado visitar os idosos. Com isso sabemos que eles ficam com muita saudade. O que acha de ligarem para a vovó ou para o vovô falando como foi seu dia?

## UMA MENSAGEM DE CARINHO

Faça cartões para a família, para os colegas de sala e para as professoras. Instrua as crianças à colocarem desenhos e mensagens lembrando o quanto eles são importantes. Tire fotos e poste!



## SESSÃO PIPOCA

Escolham um filme em família e assistam juntos. Depois do filme pergunte quais as cenas que a criança mais gostou.

## SEPARAR ROUPAS E BRINQUEDOS

Doação é sempre um ato de amor ao próximo! Que tal separar algumas roupas e brinquedos para doar a quem precisa.





## NÃO CUSTA NADA

EU DESCOBRI QUE AS COISAS  
BOAS DA VIDA SÃO DE GRAÇA,  
NÃO CUSTAM NADA

EU DESCOBRI QUE O MUNDO  
INTEIRO PODÊ SER O MEU  
JARDIM, A MINHA CASA  
O TEU ABRAÇO NÃO CUSTA  
NADA

UM BEIJO SEU NÃO CUSTA  
NADA

A BOA IDEIA NÃO CUSTA NADA  
MISSÃO CUMPRIDA NÃO CUSTA  
NADA

E QUANDO TUDO PARECER  
QUÊ ESTÁ PERDIDO DÊ UMA  
BOA GARGALHADA







EU DESCOBRI QUE AS COISAS BOAS DA VIDA SÃO DE  
GRAÇA, NÃO CUSTAM NADA  
EU DESCOBRI QUE O MUNDO INTEIRO PODE SER O MEU  
QUINTAL, A MINHA CASA  
O PÔR DO SOL NÃO CUSTA NADA  
A BRINCADEIRA NÃO CUSTA NADA  
UM GOL DE PLACA NÃO CUSTA NADA  
VENTO NO ROSTO NÃO CUSTA NADA  
E QUANDO TUDO PARECER QUE ESTÁ PERDIDO DÊ UMA  
BOA GARGALHADA  
A FLOR DO CAMPO NÃO CUSTA NADA  
ONDA DO MAR NÃO CUSTA NADA  
A POESIA NÃO CUSTA NADA



A NOSSA HISTÓRIA NÃO CUSTA NADA  
FRUTA NO PÉ NÃO CUSTA NADA  
ÁGUA DA FONTE NÃO CUSTA NADA  
BANHO DE SOL NÃO CUSTA NADA  
UM BOM AMIGO NÃO CUSTA NADA  
E QUANDO TUDO PARECER QUE ESTÁ PERDIDO DÊ  
UMA BOA GARGALHADA  
EU DESCOBRI QUE AS COISAS BOAS DA VIDA SÃO DE  
GRAÇA, NÃO CUSTAM NADA  
NÃO CUSTAM NADA  
(FONTE: GRUPO MÚSICA EM FAMÍLIA)



"É TEMPO DE SENTIR, DE ACOLHER NOSSAS SENSações, NOSSOS MEDOS E INSEGURANÇAS. APROVEITEM QUE ESTÃO EM CASA, APENAS SINTAM E VIVAM OS DIAS CONFORME LHERS FOR POSSÍVEL. QUEM SABE, APÓS ESSA PANDEμία, PASSEMOS DE UMA SOCIEDADE HIPER PRODUTIVA PARA UMA SOCIEDADE ATENTA E CONSCIENTE AOS SENTIDOS DO EXISTIR?"

DAYANA, JULYA, MAÍRA, MILENA E TALITHA