

Caderno da Família



Nº 21

Outubro / 2019

FESTA DA CRIANÇA TRAZ MUITA
ALEGRIA AO CEI CRIARTE!



MOMENTO MUSICAL

com estudantes de música do PIBID



Os Pibidianos, orientados pela Prof. Fabíola, prepararam um momento musical em que cada turma apresentou canções que têm sido repertório na sala de aula.



Tivemos um LANCHE MUITO ESPECIAL!



E, é claro, MUITAS BRINCADEIRAS!



E além da homenagem às crianças,
outubro é o mês de homenagear os
profissionais da Educação!

Bons educadores ficam em
nossa memória e em nossos
corações para sempre!



Deixe seu recado no mural da recepção!

OUTUBRO ROSA

Os principais sinais e sintomas
do câncer de mama



- Caroço (nódulo), geralmente indolor.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Surgimento de alterações no bico do peito (mamilo) ou saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

#saúde
nasredes

blog.saude.gov.br

SUS The SUS logo consists of the letters "SUS" in a bold, sans-serif font next to a white cross symbol.

/minsaude
The Facebook logo is a white "f" inside a rounded square, followed by the text "/minsaude".

Atualmente não se recomenda o autoexame das mamas como técnica a ser ensinada às mulheres para rastreamento do câncer de mama. Grandes estudos sobre o tema demonstraram baixa efetividade e possíveis danos associados a essa prática.

Entretanto, **a postura atenta** das mulheres no **conhecimento do seu corpo** e no reconhecimento de alterações suspeitas para procura de um serviço de saúde o mais cedo possível – **estratégia de conscientização** – permanece sendo importante para o diagnóstico precoce do câncer de mama.



A mulher deve ser estimulada a conhecer o que é normal em suas mamas e a perceber alterações suspeitas de câncer, por meio da observação e palpação ocasionais de suas mamas, em situações do cotidiano, sem periodicidade e técnica padronizadas como acontecia com o método de autoexame.

Fonte: [Diretrizes para a detecção precoce do câncer de mama no Brasil](#)

Lancheira saudável MUFFIN DO HULK (DE ESPINAFRE)

Ingredientes

1 ovo

100ml de leite

1 colher de sobremesa de manteiga

50g de espinafre com talo

½ xícara de parmesão ralado + 1/3 para polvilhar por cima

4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (pode ser integral)

1 colher de sobremesa de fermento

1 colher de café rasa de sal



Modo de preparo

No liquidificador, bata o ovo, o leite, espinafre, sal e manteiga.

Em uma vasilha, misture o líquido com a farinha, o queijo ralado e o fermento.

Distribua em forminhas de cupcake e polvilhe queijo parmesão por cima.

Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 min ou até dourar em cima.

Programação cultural

TEATRO CAMPANELI

20/10, 15h e 17h - Chapeuzinho Vermelho

27/10, 17h - A cigarra e a formiga

Ingressos: R\$ 40 (inteira) e R\$ 20 (meia)

Local: Teatro Campaneli (R. Luiz Gonzáles Alvarado, 75, Ens. do Suá.)



VII JORNADA INTEGRADA DE EXTENSÃO E CULTURA

24 e 25 de outubro , na Ufes

[Veja a programação completa](#)



15° FESTIVAL NACIONAL DE TEATRO DE VITÓRIA

13 a 21 de outubro

e 9 a 14 de novembro.

[Veja a programação completa](#)



Programação cultural

LOGOS HOPE

Livraria flutuante

10 a 20 de outubro

No porto de Vitória (Centro)



ESPETÁCULO TEATRAL

Pinóquio

Dourado produções

27/10, às 17h, no Sesc Glória



PARQUE DA VALE

[Veja aqui a programação gratuita](#)



ANIVERSARIANTES OUTUBRO

APEAC – Associação de Pais, Educadores e Amigos da Criarte

O CEI Criarte conta com a Associação de Pais - APEAC, que juntamente com a direção e conselho deliberativo, colaboram para que esta instituição seja a melhor para os nossos filhos. A

Apeac é responsável pelo pagamento das passagens dos professores voluntários; pelos consertos emergenciais; pela compra de materiais e solução de necessidades que surgem com urgência.

Toda ajuda é bem-vinda e será revertida exclusivamente para as necessidades urgentes do CEI Criarte.

Procurem os pais da comissão ou enviem e-mail para mais informações:

apeac.criarte.ufes@gmail.com

Sua doação é muito importante!



Conta da APEAC no PICPAY
[@apeac.criarte](https://www.picpay.com/@apeac.criarte)



07/10 – Ana
Professora G2M



18/10 – Regina
Auxiliar G5V



30/10 – Jayhane
Educação Física – matutino



30/10 – Zezé
Auxiliar G4V

GALERIA DE FOTOS

Grupo 2 Matutino

Baile da Primavera



Grupo 3
Matutino

Visita de estudo
na Escola da
Ciéncia e Física no
Parque Moscoso

Grupo 4 Matutino

Roda de conversa sobre culturas indígenas



Grupo 5 Matutino

Gravação no Estúdio de Música da Ufes



Grupo 3 Vespertino

Intervenção do PIBID Música com Maflan e Rafaela



Grupo 4 Vespertino

Visita da professora e escritora Norma Agrizzi



Grupo 5 Vespertino

Visita ao Planetário



O turno matutino recebeu
no dia 16/10 o músico
SAMIR LIMA
em uma apresentação que uniu
música e contação de histórias!



@SAMIRMUSICA
@ESTRIPOLIA

Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Infantil Criarte
Dúvidas ou sugestões? Entre em contato:
pedagogico.criarte@ufes.br



4009 2350 / 2351 / 2352

