



Solar
Bezerra de
Menezes



INSTITUTO
solea

ACONTECEU NO
SOLAR

**Faz
Bem,
Bem!
Bem!**



solarbezerrademenezes



www.solarbezerrademenezes.org.br

Maiú

Olá, amigos do Solar!

Maio foi um mês repleto de movimento, cuidado e troca — e tudo isso só foi possível graças ao apoio de cada um de vocês. Muito obrigado por caminhar conosco!

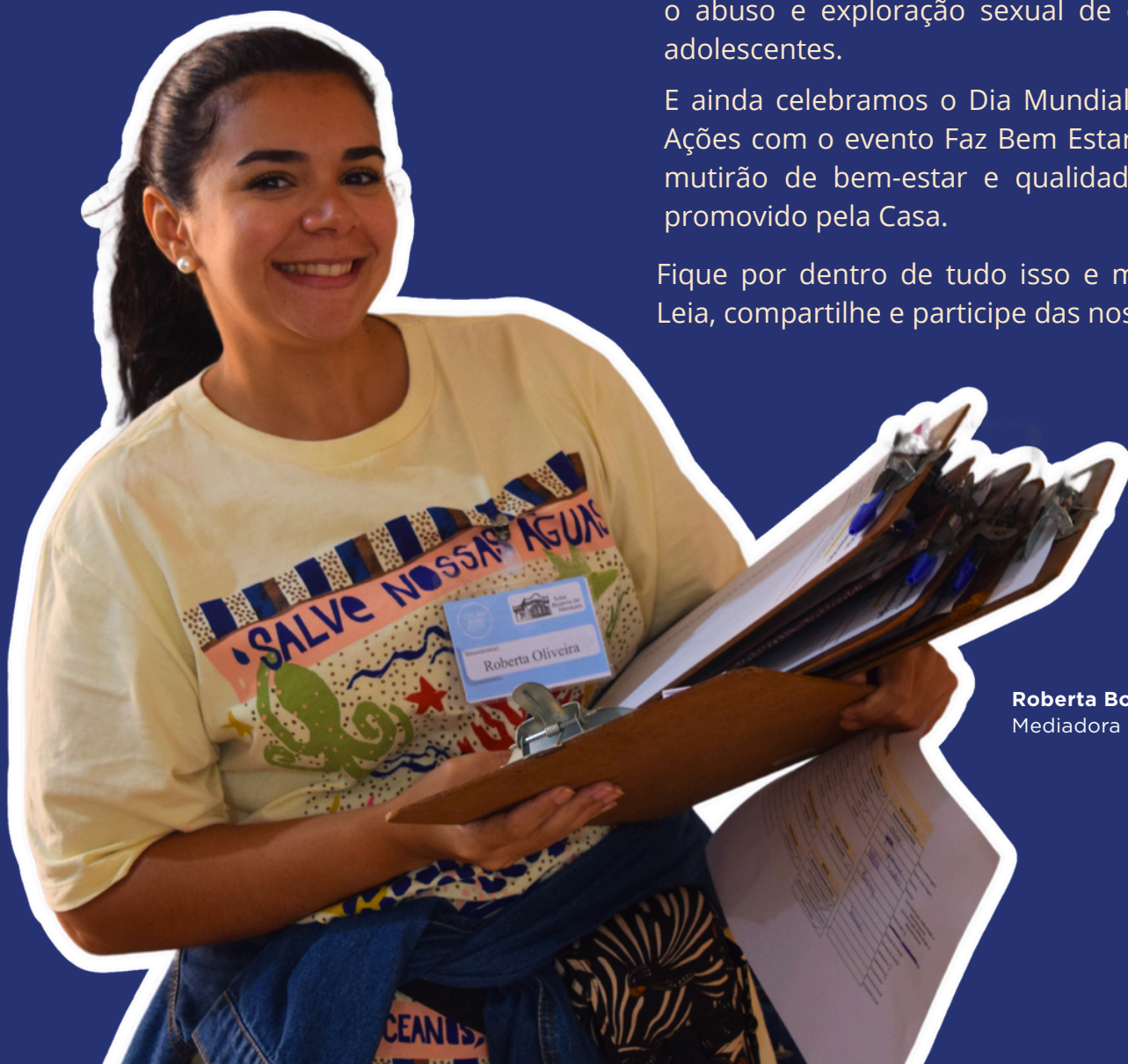
Nesta edição, convidamos você a revisitar alguns momentos especiais: o passeio das nossas crianças maiores à Biblioteca Parque para assistirem à peça da Cia de Teatro Ciência Encenada;

a palestra sobre aproveitamento integral dos alimentos e seus benefícios à saúde, oferecida pelas estudantes de Nutrição da Faculdade Veiga de Almeida para o grupo de idosas Fonte Viva; e o emocionante início do nosso curso de fotografia com celular, abrindo novas perspectivas para a comunidade.

Trazemos também uma importante reflexão com o tema: “Família que ama e protege, ensina a dizer não!” — um chamado à responsabilidade coletiva na proteção contra o abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes.

E ainda celebramos o Dia Mundial das Boas Ações com o evento Faz Bem Estar Bem, um mutirão de bem-estar e qualidade de vida promovido pela Casa.

Fique por dentro de tudo isso e muito mais. Leia, compartilhe e participe das nossas ações.



Roberta Botelho
Mediadora Voluntária

SEMPRE VINDOS!

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

CADA CEN
UMA HISTÓRIA

CADA CEN
UMA HISTÓRIA



Sonhar, Descobrir, Transformar

Meninas da Casa vivenciam a ciência de forma lúdica com a Cia Ciência Encenada.

No dia 19 de maio, em celebração ao Dia do Físico, as meninas do Solar, participaram de uma tarde especial de aprendizado e encantamento na Biblioteca Parque Estadual, no centro do Rio de Janeiro.

A atividade fez parte do projeto Passaporte Cultural, que proporcionou o transporte e o acesso ao espetáculo apresentado pela *Cia Ciência Encenada*, liderada pela atriz e cientista **Carine Braga**.

O evento integrou arte, ciência e inspiração em uma proposta inovadora que tem como objetivo aproximar o conhecimento científico do cotidiano das crianças, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade social.

A peça, intitulada “Cada Cientista, Uma História”, apresentou de forma lúdica e interativa a trajetória da física brasileira Katemari Rosa, destacando sua importância como mulher negra na ciência.

A peça, intitulada “**Cada Cientista, Uma História**”, apresentou de forma lúdica e interativa a trajetória da física brasileira Katemari Rosa, destacando sua importância como mulher negra na ciência.



**Representatividade
Transforma!**





Para as meninas presentes, a experiência foi mais do que educativa — foi inspiradora. Ao verem uma cientista ser interpretada por uma artista que também é mulher e negra, muitas delas se viram refletidas no palco.

“A representatividade é fundamental para ampliar horizontes e quebrar barreiras invisíveis. Quando uma criança se reconhece em uma figura de destaque, ela passa a acreditar que também pode chegar lá”

Afirmou uma das colaboradoras da casa.

Durante o espetáculo, Carine Braga conduziu o público por uma jornada de descobertas, misturando teatro, experiências científicas e narrativas de vida que mostraram que a ciência também pode ser afeto, imaginação e sonho.

Aproximando saberes

A proposta da Cia Ciência Encenada é transformar conhecimento em arte — criando peças, esquetes e oficinas que traduzem conteúdos científicos de forma acessível e encantadora.

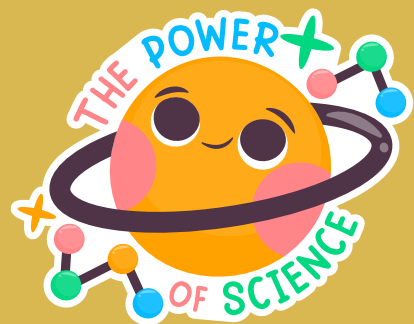
Formada em Física pela UFF e mestre em Ciência, Tecnologia e Saúde pela Fiocruz, Carine Braga tem se dedicado à missão de

democratizar o acesso à ciência, especialmente entre crianças e jovens.

A visita foi viabilizada por meio do Passaporte Cultural, que ofereceu transporte para até 14 pessoas, garantindo que o acesso ao evento não fosse um obstáculo.



Com ações como essa, a Casa reafirma seu compromisso com o desenvolvimento integral das crianças e a promoção de oportunidades que ampliem seus sonhos e possibilidades. Afinal, como o espetáculo demonstrou com leveza e beleza, **ciência também é coisa de menina** — e o futuro se constrói com acesso, afeto e inspiração.





Sabores que Curam

No mês em que o grupo Fonte Viva comemora **11 anos** de atuação junto à terceira idade, a instituição foi palco de uma palestra especial sobre aproveitamento integral dos alimentos — tema de grande relevância para a promoção da saúde, prevenção de doenças e valorização da alimentação consciente. A atividade foi conduzida por estudantes do curso de Nutrição da Faculdade Veiga de Almeida, reafirmando a força das parcerias entre ensino, comunidade e envelhecimento ativo.

O encontro teve como destaque a valorização do potencial nutricional da planta ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), cada vez mais reconhecida como uma “hortaliça do futuro” por seu alto

teor proteico, versatilidade culinária e propriedades anti-inflamatórias. Com uma abordagem clara e acessível, os acadêmicos apresentaram os inúmeros benefícios do consumo de partes não convencionais dos alimentos — como cascas, talos e folhas —, estimulando o combate ao desperdício e o fortalecimento de práticas alimentares mais sustentáveis.

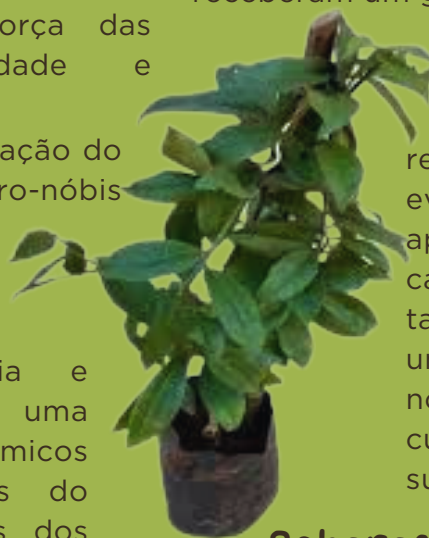
Degustar e aprender

A palestra foi seguida de um animado lanche coletivo, no qual as participantes puderam experimentar receitas preparadas com os ingredientes e princípios discutidos.

Entre os itens servidos estavam bolo de ora-pro-nóbis, bolo de casca de banana, sanduíches de sardinha, sucos naturais e mate gelado — todos pensados para demonstrar, na prática, como sabor e saúde podem caminhar juntos.

Como parte da atividade, as senhoras receberam um guia informativo

contendo as principais dicas sobre aproveitamento integral, além das receitas servidas durante o evento. E, para que o aprendizado floresça em casa, cada participante também levou para casa uma muda de ora-pro-nóbis, incentivando o cultivo e o uso da planta em suas cozinhas.



Saberes que se cruzam

A participação foi marcada pelo entusiasmo e pelo envolvimento do grupo. Algumas idosas, que também integram a **Cozinha Solidária** — projeto realizado em parceria com a *ONG Perseverar* —, se sentiram especialmente conectadas com o tema e contribuíram com relatos e dicas baseadas em suas próprias vivências. A troca intergeracional entre os futuros nutricionistas e as mulheres da terceira idade evidenciou o quanto o conhecimento acadêmico e a sabedoria popular podem caminhar lado a lado.

**Mamãe
Maravilha!**



Assista aqui o vídeo das meninas!!



Família que Ama e protege: Ensina a dizer não

Homenagem dia das mães

Em maio, a Casa intensificou suas ações educativas e preventivas com foco na proteção da infância. Com o lema “Família que ama e protege, ensina a dizer não”, a equipe pedagógica desenvolveu uma programação especial voltada ao fortalecimento dos laços familiares e à conscientização sobre o enfrentamento ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes — temas centrais do movimento Maio Laranja.

As atividades foram pensadas de forma sensível e adaptadas a cada faixa etária, sempre com a responsabilidade de informar sem causar medo, mas sim promovendo confiança, diálogo e cuidado.

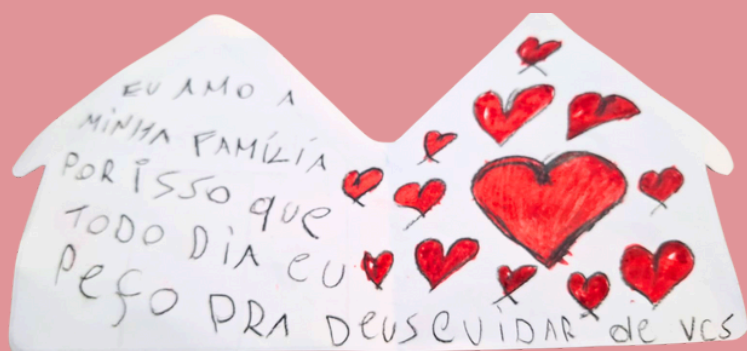
A raiz do afeto

Em rodas de conversa conduzidas por educadores, as crianças foram convidadas a refletir sobre o papel da família na construção de valores, afeto e proteção. A partir do tema “Família é como uma árvore — muitos galhos, mas uma só raiz”, os encontros incentivaram a escuta, o respeito mútuo e o reconhecimento das diferentes composições familiares.

Ainda no mês de maio, as crianças participaram da confecção de porta-retratos personalizados com fotos e mensagens carinhosas para suas mães ou responsáveis.

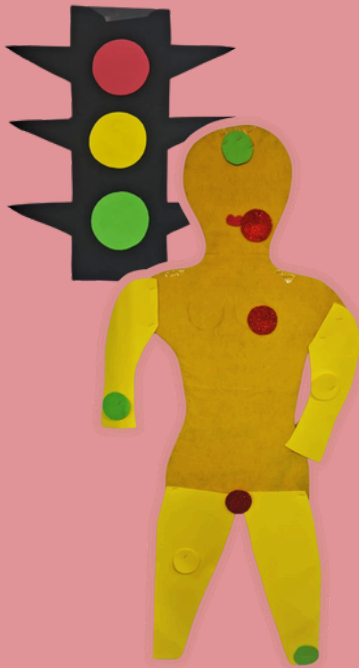
A ação culminou em uma apresentação musical com a canção “Mãe Maravilha”, resultado de um trabalho coletivo que envolveu ensaio, expressão corporal e, acima de tudo, conexão emocional.

Mais do que uma homenagem, a atividade reforçou os vínculos familiares e a importância do reconhecimento e da gratidão. “O fortalecimento das relações familiares atua como uma rede de proteção natural para a criança”, reforça uma das educadoras envolvidas. Prevenção com escuta e cuidado





Prevenção com escuta e cuidado



No contexto do Maio Laranja, a Casa promoveu oficinas educativas que abordaram, com sensibilidade e responsabilidade, o enfrentamento ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes. Utilizando materiais lúdicos e didáticos, as atividades trabalharam com as crianças a regra do “**pode / não pode**”, ensinando de forma clara e segura sobre limites corporais, consentimento e confiança em adultos de referência.

As rodas de conversa foram fundamentais nesse processo, criando um espaço protegido para que as crianças pudessem expressar dúvidas e receber informações compatíveis com sua idade.

Segundo dados da campanha Maio Laranja, a cada hora, três crianças são abusadas no Brasil, sendo que cerca de **51% têm entre 1 e 5 anos** de idade. Além disso, estima-se que apenas **7,5%** dos casos sejam **denunciados** às autoridades, o que evidencia a importância de ações preventivas e educativas.

A equipe pedagógica da Casa reforça que falar sobre proteção não é tabu, mas uma necessidade urgente. É essencial criar ambientes seguros onde crianças se sintam ouvidas e protegidas, contribuindo para a construção de uma cultura de respeito e cuidado.

**DISQUE
DIREITOS
HUMANOS 100**

Você sabe identificar quais são os sinais de alerta??

1

MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Mudança no padrão de comportamento da criança, como alterações de humor entre retraimento e extroversão, agressividade repentina, vergonha excessiva, medo ou pânico.

2

PROXIMIDADES EXCESSIVAS

O abusador muitas vezes manipula emocionalmente a criança, que não percebe estar sendo vítima e, com isso, costuma ganhar a confiança.

3

COMPORTAMENTOS INFANTIS REPENTINOS

Se a criança/adolescente voltar a ter comportamentos infantis, os quais já abandonou anteriormente, é um indicativo de que algo esteja errado.

MAIO LARANJA

combate ao abuso e à exploração sexual de crianças e adolescentes

essa luta também é nossa!

DISQUE 100



4

SILÊNCIO PREDOMINANTE

É essencial explicar à criança que nenhum adulto ou criança mais velha deve manter segredos com ela que não possam ser compartilhados com pessoas de confiança, como o pai e a mãe, por exemplo.

5

MUDANÇAS DE HÁBITO SÚBITAS

Uma criança vítima de violência, abuso ou exploração também apresenta alterações de hábito repentinas. O sono, falta de concentração, aparência descuidada, entre outros, são indicativos de que algo está errado.

6

COMPORTAMENTOS SEXUAIS

Crianças que apresentam um interesse por questões sexuais ou que façam brincadeiras de cunho sexual e usam palavras ou desenhos que se referem às partes íntimas podem estar indicando uma situação de abuso.



7

TRAUMATISMOS FÍSICOS

Os vestígios mais óbvios de violência sexual em menores de idade são questões físicas como marcas de agressão, doenças sexualmente transmissíveis e gravidez.

8

ENFERMIDADES PSICOSSOMÁTICAS

Problemas de saúde, sem aparente causa clínica, como dor de cabeça, erupções na pele, vômitos e dificuldades digestivas, que na realidade têm fundo psicológico e emocional.

9

QUEDA NO RENDIMENTO ESCOLAR

Observar queda injustificada na frequência escolar ou baixo rendimento causado por dificuldade de concentração e aprendizagem.



Comunidade Aprende Fotografia Digital Acessível

Formação abre caminho para conhecimento visual e protagonismo digital.

Um clique pode revelar mais do que uma imagem: pode despertar talentos, contar histórias e até transformar vidas. Com esse espírito, teve início em nossa instituição a *Oficina de Fotografia com Celular*, uma atividade inédita que já vem mobilizando adolescentes, adultos e idosos da comunidade de São Cristóvão e arredores, reunindo diferentes gerações em torno de um olhar mais atento — e criativo — sobre o mundo ao seu redor.

Voltada para participantes a partir dos 13 anos, a oficina propõe ensinar técnicas de fotografia profissional utilizando apenas o celular, equipamento cada vez mais presente na vida cotidiana, mas que, com orientação adequada, pode se tornar uma ferramenta de expressão, valorização pessoal e até geração de renda.

Novos olhares e possibilidades

A proposta da oficina é mostrar que não é necessário ter uma câmera profissional para tirar boas fotos — basta ter um olhar treinado, entender a luz, a composição, os enquadramentos e conhecer os recursos do próprio aparelho. “A fotografia com celular democratiza a arte e o acesso. Hoje em dia, saber produzir uma imagem bonita pode ajudar desde o adolescente que quer iniciar um portfólio até a dona de casa que deseja divulgar melhor o bolo que vende pelo WhatsApp”, explica Maysa - uma das colaboradoras da instituição.

Bárbara Montroyos, voluntária responsável pela atividade, é artista plástica, ilustradora, designer e fotógrafa, com ampla experiência em artes visuais e um carinho especial pelo trabalho comunitário. Sua condução leve, afetiva e técnica tem despertado nos participantes um entusiasmo imediato: “Eu nunca tinha pensado que dava pra tirar foto assim só com o celular!”, comentou um dos idosos, ao aplicar pela primeira vez uma dica simples de enquadramento e luz natural.



Fotografia realizada pela voluntária, como referência do tipo de trabalho que pode ser produzido com as técnicas disponíveis na oficina.



Acervo da artista

Fortalecendo a comunidade

Mais do que uma oficina de fotografia, o projeto também é uma resposta criativa e acessível às necessidades econômicas da comunidade. Em tempos de economia informal e empreendedorismo local, ter boas imagens pode ser o diferencial para vender um produto, divulgar um serviço ou até iniciar um novo negócio nas redes sociais.

Ao valorizar o que os participantes já têm em mãos — seu próprio celular — a oficina trabalha também com o fortalecimento da autoestima, do senso de pertencimento e da valorização das vivências locais.

Um curso, muitos caminhos

O projeto prevê aulas teóricas e práticas, com saídas fotográficas pelo bairro, desafios semanais e exposições dos registros produzidos. A iniciativa também deve culminar em uma mostra coletiva de imagens feitas pelos próprios participantes, abrindo espaço para que seus olhares sejam vistos, reconhecidos e valorizados.

Com iniciativas como essa, a Casa reafirma seu compromisso com o acesso à cultura, à formação livre e ao desenvolvimento comunitário, transformando celulares em ferramentas de arte — e cliques em possibilidades reais de futuro.



Acervo da artista

“São Cristóvão é um bairro cheio de histórias, cores, pessoas talentosas e paisagens únicas. Ensinar a registrar isso com sensibilidade é também uma forma de resistência cultural e desenvolvimento social”, afirma a coordenação da Casa.

Dia das
Boas
Ações

Leonardo Lameira
Dentista voluntário



Assista aqui o
depoimento da
participante.

Faz
bem
estar!
Bem!



Mutirão de Bem-estar



Cuidado que Transforma: “Faz Bem Estar Bem” leva saúde e dignidade a São Cristóvão.

o dia 31 de maio, o Solar foi tomado por uma energia vibrante, movida a solidariedade, escuta e ação. Com o evento “Faz Bem Estar Bem”, uma grande mobilização social que impactou a vida de centenas de pessoas, levando saúde, bem-estar e cuidado à população da região, reafirmando a força do engajamento social.

A iniciativa integrou a programação do Dia das Boas Ações, movimento global presente em mais de 100 países e promovido no Brasil pela plataforma Atados. A proposta do projeto é simples e poderosa: estimular pessoas e organizações a fazerem o bem através de ações voluntárias que gerem impacto real em suas comunidades.

O *Faz Bem Estar Bem* teve como objetivo oferecer suporte físico, emocional e informativo à população, promovendo acesso a serviços essenciais em um território historicamente carente de políticas públicas contínuas.

O resultado dessa união?

Um dia inesquecível, com atendimentos gratuitos realizados em diversas áreas.

326

Saúde na prática!

- Quando o acolhimento se torna ação.

Com destaque para os atendimentos de enfermagem e clínicos, que totalizaram a ação evidenciou a demanda latente por acesso básico à saúde.

Foram oferecidos atendimentos médicos e de **enfermagem (40)**, com triagem e orientações para a população, além de ações em áreas como **odontologia (27)**, **vacinação (30)**, **auriculoterapia (25)** e **reflexologia (14)**.

Hosana Leonor
Reflexologista Voluntária





Solar
Bezerra de
Menezes



População bem
atendida

Outro grande destaque foi a presença da Embaixada Carioca, que realizou **25 atendimentos**, promovendo escuta ativa e orientações sociais e jurídicas.

O trabalho realizado no dia se estenderá a partir de agora com atendimento fixo no Solar, todas as **terças-feiras, das 9h às 16h, com psicólogos, advogados e assistentes sociais.**

Quinzenalmente serão realizadas palestras de interesse público em nosso auditório, acompanhe as nossas redes sociais e saiba qual será a próxima!

Os agendamentos podem ser feitos pelo número **(21) 98151-0007!**

A saúde preventiva também teve espaço de protagonismo. Três palestras educativas — nas áreas de **odontologia (34 participantes)**, **fisioterapia (20)** e direitos das mulheres com foco na **Lei Maria da Penha (11)** — ofereceram conhecimento prático e conscientização para os participantes.



Sara Oliveira
Orientação Social
Embaixada Carioca



Betina Delamare
Orientação Jurídica
Embaixada Carioca

Corpo, mente e autoestima: o bem-estar em múltiplas frentes

A saúde integral foi o grande tema do dia. A proposta era clara: promover bem-estar em todas as suas dimensões.

E para isso, a programação contou com sessões de **yoga (20 participantes)** e aulas de **zumba (17)**.

A movimentação dos corpos ao som de música e palavras de incentivo foi, para muitos, uma libertação emocional.

Na parte terapêutica, **massoterapeutas (13 atendimentos)** e **fisioterapeutas (7)** proporcionaram alívio de tensões e dores, enquanto a reflexologia completou o atendimento voltado ao equilíbrio do corpo e da mente.

Os depoimentos dos participantes reforçaram o impacto:



"... Tinha anos que eu não dançava, hoje eu dancei, hoje eu fiz a yoga, hoje pra mim foi uma maravilha. Eu tô 6 meses nessa bengala e hoje parecia que eu nem precisava mais dela porque fiquei otimamente bem..."

Creuza Maria



Assista aqui o depoimento da participante.



Faz bem, estar! Bem!

Debora Oliveira
Cabeleireira Voluntária



Assista aqui o
depoimento da
voluntária!!



Beleza que Eleva: O Toque do Cuidado Estético

O cuidado também passou pela valorização da autoestima. Com **15 atendimentos** realizados por **cabeleireiros** voluntários, muitos participantes deixaram o evento com um novo visual e um brilho renovado no olhar. Esse gesto de cuidado, aparentemente simples, teve um significado profundo, sobretudo para aqueles que enfrentam situações de vulnerabilidade. Ele reforça que bem-estar também é ser visto, ser ouvido e se sentir digno.

Erika Oliveira
Cabeleireira Voluntária

Recreação e Criatividade para Crianças

Enquanto os adultos eram acolhidos por especialistas, as crianças também viviam um dia especial. Atividades recreativas, conduzidas por recreadores e mediadores voluntários, criaram um espaço seguro, divertido e educativo. Oficinas criativas, jogos, contação de histórias e atividades ao ar livre garantiram o sorriso dos pequenos, que se sentiram parte de uma grande celebração.

***“Foi uma festa para o coração. As crianças estavam felizes e integradas, e os pais puderam se cuidar com tranquilidade”,** relatou Viviane, pedagoga e voluntária na recreação.*



Mais que números: um movimento de cuidado!

O projeto Faz Bem Estar Bem atendeu **326** pessoas, e mostrou que a união de voluntários, instituições e lideranças comunitárias é capaz de criar uma rede de apoio afetiva, eficaz e contínua.

O Solar Bezerra de Menezes reafirma, assim, seu papel como espaço de cidadania e acolhimento. O Faz Bem Estar Bem foi uma ponte para conectar pessoas a direitos, dignidade e esperança. Cada atendimento realizado é um passo contra a invisibilidade social.

Essas ações impactam diretamente a qualidade de vida das comunidades, fortalecem vínculos, promovem prevenção em saúde e despertam o senso de pertencimento. Mais do que isso, elas mostram que, *quando a sociedade se mobiliza, é possível gerar mudanças reais.*

O Solar Bezerra de Menezes tem se dedicado a ser esse espaço de cuidado e cidadania — e precisa de você para seguir adiante.

Apoiar uma instituição que transforma vidas é, também, uma forma de transformar a sua. Junte-se a essa rede do bem.



Veja as fotos do evento [aqui!](#)



Carolina
Enfermeira
Posto de Saúde Ernesto
Zeferino Tibau Jr



**Acesse o
nosso site e
saiba mais
sobre as
atividades,
inscrições e
eventos.**

Acompanhe o nosso trabalho

Nos ajude a expandir nosso trabalho e participe das nossas ações.



Ag. 0279 - Conta Corrente nº 0577471-3



Ag. 0232- Conta Corrente nº000579320441-1

Op.003 - Pessoa Jurídica

CNPJ : 33.659.889/0001-72



**Seja um
voluntário**



**O CNPJ
também é
a nossa
chave PIX !**



www.solarbezerrademenezes.org.br



solarbezerrademenezes