

THYOS

OUT
2022
Nº 73



GÊNIOS NA EDUCAÇÃO

Crianças como fonte de cuidado, aprendizado e demonstração de afetividade

Mais do que seres indefesos, merecedores de carinho diário e constante, as crianças desta geração se tornaram conectadas, prontas para aprender e ensinar. Crianças que unem os livros e a tecnologia com uma facilidade invejável.

Porém, para uma fatia importante da população infantil, em especial a que vive em vulnerabilidade social, comemorar o Dia das Crianças nem sempre se resume em festas e alegrias. Nesta edição da Hype, o leitor se depara com as mais diferentes e emocionantes histórias de superação, alegria, vitórias e de sonhos a serem realizados.

Entre as contadas, destaque para a da repórter Nathália Sousa sobre crianças que vivem em abrigos depois de terem sido separadas, momentaneamente ou definitivamente, de suas famílias. Sonhos que devem ser considerados, mesmo que esta criança tenha passado pelos mais diferentes abusos, decepções e restrições.

Os depoimentos também são resumidos em vitórias, tanto de crianças que receberam medalhas por um destaque esportivo ou escolar. Da medalha acadêmica, como a Olimpíada de Matemática e Robótica, à medalha esportiva, em competições de basquete, corrida ou triatlo, nossos atletas 'mirins' merecem nosso respeito.

E falando em superação, o exemplo de crianças que foram curadas do câncer e, mesmo diante de tanta dificuldade, tratamento, internações e fortes medicamentos, conseguiram tocar o 'sino da vitória'. Alegria compartilhada por pais e médicos.

Claro que não poderiam faltar dicas de presentes e, neste ano, o destaque foi para os lançamentos literários. O setor desta vez se superou mostrando que os livros infanto-juvenis vieram para tomar conta das prateleiras.

Boa leitura!

Hype



EXPEDIENTE – OUTUBRO/2022

Diretora presidente
Sueli N. F. Muzaiel

Diretor vice-presidente
Tobias Muzaiel Junior

Editor-chefe
Anelso Paixão – MTB-SP 22148

Editora
Simone de Oliveira – MTB-SP 31030

Revisão
Mariana Checoni

Edição de Arte
SMANTOVA Produções Gráficas

Publicidade
Depto. Comercial (11) 2136-6001
comercial@jj.com.br / www.jj.com.br
Théo Conceição (11) 95057-4263

Hype é uma publicação do Jornal de Jundiaí Regional (Lauda Editora, Consultorias e Comunicações Ltda)
Rua Barão de Jundiaí, 1041 – sala 92 – Jundiaí - SP – CEP 13201-012

4

CRIANÇAS PRODÍGIO

Respostas rápidas e certezas dentro de sala



8

BONECAS

O carinho e personalidade atrás dos panos



14

ABRIGAMENTO RESPONSÁVEL

Crianças abrigadas retomam infância e identidade



18

ARTE NA MÚSICA

Desenvolvimento e aprendizado desde a infância

34

VACINA

A importância da imunização na vida das crianças

46

LANÇAMENTOS LITERÁRIOS

Livros como opções para crianças



49

GOURMET

Receitas de dar água na boca

58

TURISMO

Descubra o melhor dos Emirados Árabes



Com respostas rápidas e certeiras, elas se destacam na sala de aula

Os dicionários definem: criança prodígio é aquela cuja inteligência é extraordinária para sua idade

NIZA SOUZA

À primeira vista, elas são crianças comuns. Adoram correr, brincar com os amigos, jogar bola e videogame. Mas após alguns minutos de conversa a gente já percebe que elas têm uma inteligência acima da média para a pouca idade. Não podemos afirmar que sejam gênios, isso depende de testes, como o de QI, mas com certeza elas se destacam em suas tarefas, dentro ou fora da sala de aula, e podem ser consideradas crianças prodígio.

Os dicionários definem: criança prodígio é aquela cuja inteligência é extraordinária para sua idade. A Maria Eduarda Mendes da Gama, de 10 anos, é assim. Aluna da escola municipal Pedro Clarismundo Fornari, no bairro Rio Acima, bem longe do Centro, ela está no 4º ano do Ensino Fundamental 1 e é um desafio para seus professores. É a melhor aluna da turma e a primeira a terminar as tarefas. Poderia até avançar de série.

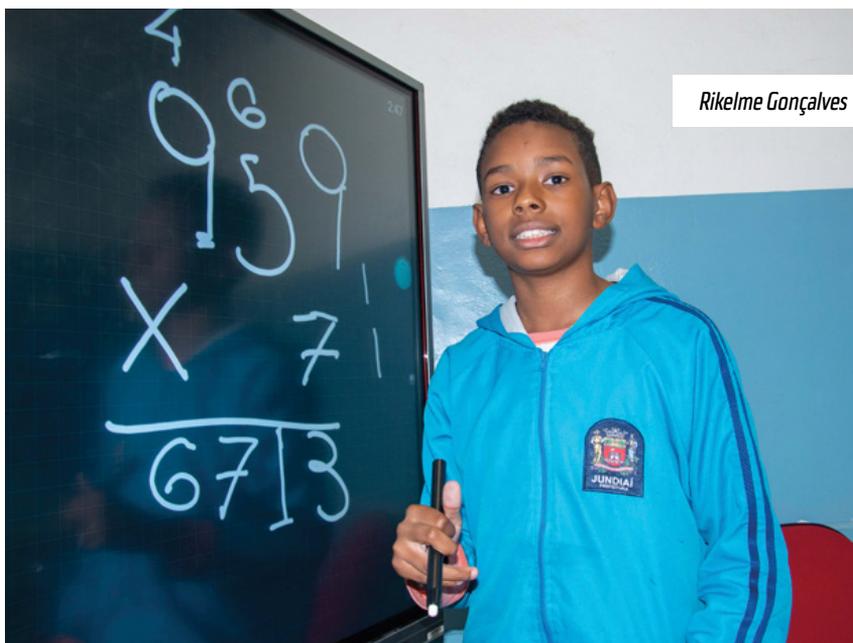
Conversar com a Maria Eduarda é fácil. Ela tem resposta para tudo. As notas são excelentes em todas as disciplinas, inclusive matemática. Mas ela

gosta mesmo é de Língua Portuguesa. “Aprendi escrever com 4 anos. Gosto de fazer textos, da ‘pasta da leitura’. Poema e poesia são os que mais gosto”, conta a pequena prodígio, frisando

do: “Na verdade, eu gosto de estudar qualquer coisa. Não tenho dificuldade em nenhuma matéria, faço conta de cabeça. Acho que é porque tenho boa memória”, diz, modesta.



Maria Eduarda da Gama ajuda a irmã Isabela



Rikeme Gonçalves

RACIOCÍNIO RÁPIDO

Colega de escola de Maria Eduarda, Rikeme Augusto de Oliveira Gonçalves também tem 10 anos e já está no 5º ano do Fundamental (por conta do mês de nascimento). Ele adora jogar bola e revela que quer ser professor de Educação Física. Com raciocínio rápido, Rikeme adora matemática. “Gosto de fração. É fácil fazer conta, faço de cabeça”, diz. Como é sempre o primeiro a terminar as tarefas na sala de aula, ele costuma ajudar os colegas e até avança na lição. “Às vezes faço o que a professora ainda não pediu, porque é chato ficar sem fazer nada.”

As aulas de ciências também são fáceis para Rikeme. “Entendo rápido a matéria”, comenta, revelando que só não gosta muito de Língua Portuguesa, em especial dos artigos. Mesmo assim costuma tirar boas notas. “Tem vezes que faço o dever de casa no ônibus mesmo, na volta da aula.”

Os amigos Rafael Vanderlinde Villela Conrado e Guilherme Mazone Orrú têm apenas 9 anos, mas já se destacam na sala de aula, especialmente quando o assunto é matemática. Os dois estudam em uma escola particular da cidade e este ano foram medalhistas do Concurso Canguru de Matemática.

O Canguru é a maior competição de matemática do mundo, com mais de 6 milhões de participantes de 80 países por ano, destinada aos alunos a partir do 3º ano do Fundamental até o Ensino Médio. Teve origem na França e é administrada globalmente pela Associação Canguru sem Fronteiras [Association Kangourousans Frontières - AKSF].

“A aula de matemática é o que mais



A desenvoltura de Maria Eduarda e boa oratória fizeram com que ela fosse escolhida para dar um depoimento, sem roteiro, em um vídeo do projeto “Ludicidadeania”, da Guarda Municipal de Jundiaí, que ensina cidadania para crianças por meio do lúdico. “Pra gente ter nossos direitos, a gente tem que fazer nossos deveres”, ensinou ela no vídeo.

A mãe, Rosângela, conta que Maria Eduarda é curiosa e faz muitas perguntas. “Tem coisa que não sei responder. Tenho de estar sempre preparada”, comenta, lembrando que a filha assiste filmes difíceis para a idade dela e entende tudo. “Ela não tem celular, mas sabe configurar o aparelho, editar foto, fazer emoji, coisa que eu mesma não sei”, diz a mãe, que continua: “A Maria Eduarda ainda ajuda a irmã mais nova a estudar, escreve histórias da cabeça dela, lê para irmã. Acho até que ela poderia pular de série”.



Guilherme Orrú

gosto na escola”, conta Guilherme, com um sorriso no rosto. Brincalhão e extrovertido, ele lembra que percebeu essa preferência pela disciplina porque sentiu facilidade para fazer contas de soma, multiplicação e divisão. “A professora dá uma meta para a classe. Eu e o Rafael fazemos na hora. E o restante da classe demora dois dias”, exemplifica o pequeno prodígio. “Outro dia a gente estava fazendo as contas de quantos segundos têm no ano”, completa Rafael, um pouco mais tímido.

Para os pequenos prodígios, a prova do concurso Canguru ‘tava fácil’. “Não costumo estudar muito. O que mais ajuda é prestar atenção na aula. Matemática só tenho nota 10”, afirma Guilherme. Quando soube que havia ganhado a medalha do concurso, ele não acreditou. “Minha vó ficou chocada”, lembra.

Rafael recorda de quando começou a jogar no tablet. “Tinha de fazer contas durante o jogo e minha mãe me disse que a arte de fazer contas era matemática. Com 4 anos já comecei a fazer

as primeiras continhas”, diz ele, destacando que gosta de fração. “Se existe ao quadrado e ao cubo, porque não ao retângulo”, questiona.

Para os professores, estes pequenos prodígios são um desafio. Como mantê-los interessados? Quando não é possível adiantá-los de série, uma estratégia é colocá-los como assistentes, ajudando a ensinar os colegas. “A Maria Eduarda

entende tudo com facilidade, é muito esperta, inteligente, participativa, questionadora e interage muito bem. Percebi na primeira aula que ela se destacava. Hoje é meu braço direito na aula”, conta a professora Susana Camargo.

A professora Rosana Godoy dá aulas de matemática e ciências para Rikelme e revela que ele tem pensamento rápido e nunca demonstra dificuldade com as matérias. “Desde o primeiro ano eu já via que o desenvolvimento dele é diferente. Ele é muito inteligente, seguro, interessando. Isso faz diferença. Ele tem um futuro promissor.”

Coordenadora do 2º ao 7º ano da escola de Rafael e Guilherme, Cinta Mara Orsi também destaca que estes alunos prodígio são diferenciados, não só no aprendizado, mas na maneira de pensar, na oralidade e como se colocam diante desse universo de curiosidade. “Eles são participativos e tendem a esgotar as dúvidas com o professor. O pensamento deles vai longe. E eles também”. 



Rafael Villela

Água para passarinho

MARIA CRISTINA CASTILHO DE ANDRADE *

Dia das Crianças. Ouvi aquelas com quem convivo na Associação Socioeducacional Casa da Fonte, projeto idealizado e mantido pela Companhia Saneamento de Jundiáí.

Diversas falaram sobre o futuro, com sonhos de bailarina a jogador ou jogadora de futebol. Em meio a eles: medicina, veterinária, advocacia... Conhecendo, no entanto, as dificuldades para seguir a carreira que deseja, uma delas disse que espera ser médica ou babá.

A menina, que possui encargos de cuidadora, deixou uma interrogação: “Como é ser criança, mesmo não sendo?” Ah, e quantas, nesse Brasil imenso, tragadas pelas situações de miséria, pularam a fase da infância.

Carregam também suas dores como luto por gente e animais, distância de familiares, o impacto da notícia de que seu irmão não era do mesmo pai.

Não ter contas para pagar lhes dá tranquilidade, pois sem dúvida sabem o esforço do pai, da mãe, dos dois ou de quem responde por elas. Possuem consciência da necessidade de um Brasil com emprego e iguais oportunidades para todos.

Liberdade no aspecto de abolir preconceitos também aparece na fala de

algumas, bem como a necessidade de inclusão para todos.

Bom saber que gostam de brincar de casinha. Divertimento que atravessa os séculos e estimula o imaginário, mesmo que, em determinadas casas, não haja nem mesmo uma mesa para a refeição em comum.

Há quem reflita sobre o uso indiscriminado do celular, que impede o brincar e consideram que as crianças ficarão cada vez mais viciadas; que as coisas elétricas tomarão lugar da bola, do carrinho, da boneca...

O garoto me surpreendeu com a colocação de que, para o futuro, de-

seja que não falte água para os passarinhos. Recordei-me do escritor Mário Quintana (1906 – 1994): “Poeminho do Contra: Todos esses que aí estão / Atravancando meu caminho / Eles passarão... / Eu passarinho!”

Como escreveu Cecília Meireles (1901-1964) em estudo sobre a infância: “A criança não é um boneco, cujas habilidades ou inabilidades se exploram. É uma criatura humana, com todas as forças e fraquezas, todas as possibilidades de evolução ou involução inerentes à condição humana”.

Essenciais, para o menino, a água e os passarinhos. A água é plena de vida.

Volto-me para o Livro do Gênesis, na Bíblia, em seu primeiro capítulo, versículo 2: “A terra estava informe e vazia; as trevas cobriam o abismo e o Espírito de Deus pairava sobre a água”. Depois veio a luz, o firmamento com luzeiros, a junção das águas, os seres vivos e, finalmente, o ser humano.

Os passarinhos: necessidade do voo para atravessar o fio tênue que leva além do horizonte.

Escreveu o poeta Manoel de Barros (1916-2014): “Para encontrar o Azul eu uso pássaros”.

É o Azul que desejo a todas as crianças do mundo. 



ARQUIVO PESSOAL

* Maria Cristina Castilho de Andrade é professora e cronista

**O carinho e
personalidade
atrás de panos,
costuras e
botões**



SIMONE DE OLIVEIRA E GIOVANNA VIANNA

A simplicidade de um boneco de pano, a maciez do algodão e sua enorme capacidade em criar laços afetivos, podem tornar esse brinquedo um amigo inseparável. Isso acontece, pois as crianças têm mais possibilidades de fantasiar e construir suas próprias narrativas, desenvolvendo a imaginação e a criatividade.

A artesã de Campo Limpo Paulista, Ana Cláudia Monteiro Guandalini Alves, de 50 anos, começou a confeccionar bonecos de pano e bichos de pelúcia em 2016. Primeiro para presentear os amigos, mas agora este ofício virou profissão. “A procura pelas bonecas de pano cresce a cada ano, principalmente pelas características únicas, onde podemos criar milhares de variações, como a cor da pele, cabelos, roupas e acessórios, fazendo com que a criança se sinta representada”, relata.

Assim, entre os benefícios de presentear uma criança com um boneco de pano estão as possibilidades de desenvolverem qualidades como a curiosidade e a capacidade de comunicação. “As bonecas de pano são um dos brinquedos mais antigos e populares do mundo. Elas possuem um papel importante na formação dos pequenos, além de se tornarem um amigo inseparável da criança, pelo fato do vínculo ser geralmente mais forte do que bonecas convencionais”, diz a artesã.

Com materiais naturais, como algodão, lã e fibra siliconada, oferecem muito mais texturas do que brinquedos de plástico. “Os preços variam de R\$ 50

a R\$ 350, dependendo do seu tamanho e características, os bonecos de pano são resistentes e podem ser lavados na máquina, além de não correr o risco de machucar as crianças”, informa.

PERSONALIZADAS

Mais do que confeccionar bonecas

como brinquedos, as artesãs não medem esforços para oferecer um trabalho impecável e personalizado. Assim tem feito a artesã de Atibaia (SP), Valéria Gelli, de 31 anos, conhecida pela delicadeza e perfeição dos traços.

“Me encantei ao confeccionar minha primeira bonequinha, então



Ana Cláudia Alves, de Campo Limpo Paulista

Valéria Gelli
de Atibaia



vi a possibilidade de ter uma renda fazendo algo que era muito prazeroso. Trabalho em casa e ainda consigo ficar perto da minha filha.”

Cada boneca é confeccionada com uma inspiração diferente, seja no tecido, cabelo, tons de pele. “Gosto de criar livremente. Tudo serve de inspiração. Crianças, tecido, cabelo, personagens e até outras bonecas.”

Com preços que variam de R\$ 200 a R\$ 1,5 mil, Valéria enfatiza que os bonecos são voltados para adultos e crianças, mas a confecção focada de acordo com o gosto das pessoas. “Muitos gostam de ter uma bonequinha com sua cara e características pois se sentem representadas. Quem não gosta de adquirir algo único e personalizado para si próprio, isso faz elas se sentirem especiais?”, diz.

TOQUE PESSOAL

Olhos vibrantes e marcantes. Pele que varia de tons e traços. Cabelos cacheados, lisos ou encaracolados. Estão algumas





das características das bonecas confeccionadas pela artesã Naiara Olivia Broetto Ferrarin, de Bombinhas (SC).

A arquiteta de formação sempre teve o artesanato como hobby desde a infância, mas quando se mudou para Bombinhas se interessou por um curso na internet, inclusive de bonecas de pano. A partir daí não parou mais.

“Fiz diversos modelos de bonecas e vi a necessidade de ter um estilo próprio, dando características e assinatura próprias. Primeiro para crianças, mas muitos adultos inclusive homens querem para si próprios”, diz.

Apesar dos pedidos, ela prefere dar um toque pessoal em suas criações. Brancas, negras, meninos ou meninas. A criatividade é sua marca registrada. “Não estou mais fazendo com as características das pessoas. Muitas querem com o rostinho, principalmente das crianças, mas par-



Naiara Ferrarin de Bombinhas (SC)

ticularmente não gosto de fazer. Eu prefiro manifestar minhas ideias e minha criatividade.”

Com peças a partir de R\$ 200, Naiara confecciona bonecas que remetem à personalidades já conhecidas pela criançada, como a boneca Emília, a turma do Chaves, Frida Kahlo, além de figuras do cinema, como o palhaço It, o boneco Chuck, Cruella, e Vandinha da família Addams.

Hype

SERVIÇO

@nanica.atelie

@anamonteiro.atelie

@valeriagellioficial



Modelos mirins: sonho e carreira

GIOVANNA VIANNA

Passarelas, câmeras, luzes e holofotes são elementos presentes na carreira de modelos mirins. Com supervisão, orientação e sempre a presença dos pais, crianças dão os primeiros passos na carreira e seguem em frente para uma possível opção de trabalho e um sonho.

Muitos pais e familiares, ao perceberem o talento ou vontade da criança para o mundo da moda ou da publicidade, decidem procurar uma agência de modelo infantil. Além da beleza, espontaneidade, desenvoltura e carisma, o foco e o bom comportamento são atributos essenciais para um modelo mirim. Sonhos que devem ser construídos juntos.

Apaixonada pelo mundo da moda, Isabella Marchezini Chareli dos Santos, de 10 anos, iniciou na carreira aos 4 anos por

Além da beleza, espontaneidade, desenvoltura e carisma, o foco e o bom comportamento são atributos essenciais para as crianças

incentivo de sua bisavó. Sua mãe, Priscila Marchezini Chareli dos Santos, conta que logo de início Isabella se identificou com a área. “Essa vontade de fotografar vem totalmente dela. Só que é um caminho bem difícil, a gente pensa ‘minha filha é linda, vai estourar’, mas não é assim. Crianças bonitas têm um monte então, nesse caso, não é somente a beleza. É preciso cursos, desenvoltura, aprender a se comportar diante as câmeras. É uma série de fatores”, relata a mãe.

Ser mãe ou pai de uma modelo infantil também é ser um produtor, pois é preciso estar atento a alguns procedimentos fundamentais para evitar transtornos. “Em 2019 eu acabei caindo em um golpe. Me ligaram dizendo que a Isabella havia sido descoberta e que ela estava selecionada para fazer um teste para uma novela. Eu cheguei a procurar

sobre a agência. Por ser nova não obtive muitas informações, mas resolvi tentar. Chegando lá me enrolaram e eu caí, acabei pagando para a agência e aquele teste não existia. Hoje procuro ter um cuidado maior, converso com outras mães em grupos específicos, trocamos experiências e indicamos as boas agências”, diz Priscila.

Apesar dos obstáculos, Isabella sempre se manteve firme na decisão de continuar tentando. “Já estive muito desanimada porque é uma área muito difícil, além de ser um mercado concorrido. Precisamos investir muito dinheiro em cursos e fotografias profissionais, mas depois que caímos no golpe eu perguntei se ela queria continuar com os testes e ela sempre dizia que não iria desistir. Comecei a procurar agências novamente e daí em diante ele começou a fotografar e fazer editoriais de



moda e foram aparecendo novos trabalhos. Ela até já gravou uma web série e fez comerciais para algumas agências bancárias. A Isabella adora tirar fotos, vê-la evoluindo é realização para todos nós”, diz a mãe orgulhosa.

A carreira de modelos mirins está em ascensão, existem boas oportunidades no mercado e ampla variedade de mídias em que uma criança pode trabalhar. A forma como os pagamentos são feitos depende do acordo que a agência definir no contrato, mas a permuta costuma ser o método mais comum para as crianças. “A Isabella sempre ganha roupas e sapatos da marca que ela fotografa, o que é bacana, pois ela pode escolher o que quer. A gente nunca se incomodou de não ganhar dinheiro, o que importa é ela estar fazendo o que realmente gosta”, finaliza Priscila.

TALENTO DUPLO

Aos 6 anos, as gêmeas Gabrielly e Giuliany Carvalho já possuem uma carreira como modelos. Representando Várzea Paulista, as duas são finalistas do concurso Miss São Paulo 2022 e ganharam o Miss Mirim Regional em 2020 e 2021.

A mãe das gêmeas, Nathália Prado, conta que as duas começaram a participar dos concursos aos 3 anos. “As pessoas próximas sempre nos incentivaram dizendo que elas tinham potencial e beleza para participar dos concursos, mas como são crianças, sempre respeitei a opinião delas. Após as duas concordarem, fizemos a inscrição e em 2020 ga-



nharam o primeiro título de Miss Regional Várzea Paulista”, relata a mãe.

Sempre incentivando as filhas a serem unidas, Nathalia também ressalta a importância de explicar sobre os compromissos, responsabilidades e possíveis rejeições. “As duas competem juntas por serem da mesma categoria e até então elas ganharam pelo fato dos jurados não saberem qual escolher. Elas têm consciência de que apenas uma pode ganhar algum dia. Elas também precisam aprender que mesmo sendo gêmeas, precisam ser independentes e que cada uma possui uma identidade”, diz.

Ser mãe e pai de modelo infantil é mergulhar de cabeça com as crianças, ter tempo, paciência e disposição de acompanhá-las. “Fico orgulhosa e, ao mesmo tempo preocupada, não podemos esquecer que são apenas crianças. Me dedico bastante às redes sociais e observo ao máximo o perfil de seguidores que deixam mensagens. Muitas agências acabam entrando em contato, porém algumas vendem sonhos e não cumprem com

o que prometem, por isso, investi em mentoria e consultoria com profissionais capacitados para eu ser a própria agência-dadora delas e assim evitar cair em golpes”, finaliza Nathalia.

CUIDADOS

A CEO e sócia de uma empresa de eventos e assessoria de carreira, a Produção Brasil, Vanessa Bartocci, explica que as boas agências oferecem todo o suporte e apoio para ingressar no mundo da moda.

“Você, ou seus filhos nunca serão abordados em shoppings, supermercados ou pelas redes sociais com promessas de trabalho, ou com a seguinte frase clichê: ‘Como você é linda, você tem exatamente o perfil que estamos procurando. Basta fazer um book e pagar essa taxa de agenciamento’. Fuja disso, as boas agências nunca irão te abordar”, aconselha.

Ela ainda ressalta a importância da presença dos pais, não só por tratar-se de crianças, mas também norteá-las e auxiliá-las sobre o que é tudo aquilo, dando todo o suporte emocional necessário. “Tudo que fazemos é com os pais e não com as crianças. Quem decide o que a criança fará ou não durante o processo são eles, todo o processo do concurso, assessoria, é autorizado em contrato. Neste caso, a postura dos pais diante tudo isso é o que mais importa para a carreira dos filhos decolar ou fracassar. O conselho que eu dou é: mães e pais sejam os empresários de seus filhos”, completa Vanessa. 



Apesar de tudo, crianças que, mesmo ‘abrigadas’ retomam infância e identidade

Aprendizados, brincadeiras favoritas, sonhos, escola, tudo isso faz parte do princípio da vivência de todos

NATHÁLIA SOUSA

Crianças que precisam, por algum motivo, viver em um abrigo, perdem uma parte de sua infância. Mesmo assistidas por profissionais, não têm sutilezas que fazem parte do período, um carinho único. Muitas delas acabam, por consequência, forçadas a amadurecer mais cedo, mas lutando em resistência, têm suas brincadeiras favoritas, amigos na

escola e se desenvolvem, de todo modo, passando por suas infâncias.

Coordenadora da Casa de Nazaré, Maria Aparecida da Silva diz que há um processo para que a criança se restabeleça no abrigo. “A criança chega aqui muito destruída. Toda violência vai tirando da criança o sonho, a esperança. O acolhimento para a maioria tem sido um alívio, por estarem em um espaço protegido e conseguirem cuidar da saú-

de, pensar na escola, no lazer. A gente percebe que é um período até de conforto, mas depois vem a falta que a família, mesmo agressora, faz. Muitas vezes a criança entende a violência como um castigo e se sente culpada porque ela também tem um afeto. Com carinho, aqui a gente mostra que ela não pode sofrer a violência. Elas querem voltar para a família, mas não naquela condição de antes. Esse é o sonho deles.”



Maria Aparecida da Silva, Casa de Nazaré

Maria diz que o acolhimento aumentou neste ano e há atualmente 30 acolhidos entre 1 e 17 anos. “Temos uma rede socioassistencial que faz um trabalho em parceria com o Conselho Tutelar e só acolhe quando não tem outra possibilidade, quando é esgotado o contato com parentes, avós, padrinhos. Então, quando se faz o acolhimento, essa criança já foi acompanhada por um tempo e ela pode ter sofrido violência psicológica, física, emocional.”

A coordenadora conta que o acolhimento devolve à criança a percepção de afeto, de capacidade e seus direitos. “Todas elas querem uma família, a sua, se possível, ou outra. Isso é muito claro, desde pequena até adolescente. Não tiveram a primeiríssima infância, infância, adolescência. Tiveram que pular etapas por conta do ambiente”, explica.

Por conta disso, o atendimento psicológico é sempre necessário, mas acaba sendo difícil para a Casa de Nazaré oferecer esse tratamento. “Precisamos sempre de voluntários de psicologia

para trabalhar porque, com a carga que as crianças têm, precisam de atendimento com qualidade e não temos recursos para pagar. Também não temos atendimento suficiente pela rede. Se alguém atendesse, levávamos, buscávamos, mas precisamos sempre desesperadamente de psicólogos voluntários.”

Coordenadora do Sítio Agar de Várzea Paulista, Janaína Aguiar Silva Pipoli conta que o local recebe recursos, mas doações é a principal manutenção. “Atualmente, estamos com 15 acolhidos, entre 3 meses e 17 anos. Temos nove adolescentes e seis pequenos. Nosso serviço é destinado a crianças e adolescentes envolvidos em medidas de proteção, em risco pessoal, social ou em condição de abandono, crianças e adolescentes que tiveram seus direitos violados. A grande maioria dessas crianças e adolescentes é trazida através do Conselho Tutelar, geralmente a partir de denúncias. A instituição recebe recursos municipais, estaduais e federais, mas grande parte da nossa receita vem de

doações, campanhas de arrecadações e através de nossos projetos.”

O abrigo de Várzea Paulista também recebe crianças e adolescentes apenas depois de esgotadas as alternativas. “A equipe técnica realiza um estudo e levantamento de todos os familiares para uma possível reinserção na família de origem, somente quando se esgotam todas as possibilidades, a criança é inserida no programa de adoção e colocada em família substituta.”

“Quando as crianças chegam à instituição é realizado todo um acolhimento para que ela se sinta bem, nós procuramos mantê-las na escola. Existe um período de adaptação porque chegam aqui bem assustados. Temos uma equipe técnica composta por psicóloga, assistente social e pedagogo para realizar conversas e atendimentos com essas crianças e adolescentes sobre o que gostam, o que faziam. Existe um período de adaptação de 15 dias e depois disso procuramos incluí-las em atividades do município, inserindo uma rotina. Algumas crianças mantêm o contato com a família, quan-



Janaína Pipoli do Sítio Agar de Várzea Paulista

do a decisão judicial permite. Então, com agendamento durante a semana, os familiares vêm e passam um período dentro da instituição com eles”, conta Janaína sobre o processo de readaptação ao convívio com a família de origem.

NOVA INFÂNCIA

Acolhido na Casa de Nazaré, Luca*, de 9 anos, sonha em ter a mesma profissão do novo pai, que está em processo de adoção. “O que eu mais gosto de brincar é de futebol. Vou para a escola e gosto de brincar e conversar com meus amigos lá. Quando crescer, eu quero ser chef de cozinha. O que mais gosto de comer é arroz, feijão, salada e bife. Meu novo pai é chef de cozinha. Ainda não fui a casa dele, mas a gente conversa e fui ao shopping com ele. Hoje minha maior vontade é ir para casa com eles.”

Emily*, de 10 anos, também está na Casa de Nazaré, gosta de desenhar e quer ser pintora. “Estou no quarto ano na escola. Minha matéria preferida é Artes, gosto de desenhar, gosto de mexer com

tinta também, sujo toda a mão, a roupa. Rosa é a minha cor preferida. Gosto de brincar de pega-pega, tem o dia do brinquedo e parque na escola. Gosto de brincar com bola, jogo futebol e basquete. Quando eu crescer, quero ser pintora.”

Já Ana*, de 15 anos, tem hobbies característicos da idade e quer ser psicóloga. “Estou no nono ano. Gosto de Ciências, de Artes. Quero ser psicóloga, ter a

minha clínica e talvez dar aula, mas vou pensar se é isso mesmo que eu quero. Eu procuro ajudar às vezes com as crianças menores. Gosto bastante de ler, às vezes eu desenho, às vezes eu escrevo.”

No Sítio Agar, Cecília*, de 7 anos, gosta de brincadeiras relacionadas a comida, principalmente a sua favorita: pipoca. “Gosto de brincar de comidinha, de cozinhar. Gosto de pipoca e de brincar de cozinhar pipoca. Gosto de acordar cedo, vou para a escola e gosto das atividades, brinco no parquinho. Eu sei ler, já sei escrever o meu nome. Quero ser professora quando crescer. Gosto de fazer conta e escrever, quero ser professora de matemática.”

Também no Sítio Agar, Patrícia*, de 16 anos, também quer ser professora de matemática. “Gosto de brincar no pula-pula e de pega-pega. Adoro acordar cedo, gosto de estudar, o que eu mais gosto é matemática. Eu quero trabalhar como professora. Quero dar aula de matemática.”

*Os nomes foram alterados a fim de preservar a identidade das crianças. 



Musicalização infantil: entretenimento X educação

LUCIANA FERES NAGUMO*

(**Musicalização:** 'Ato ou processo de converter algo em música, como um texto literário', [segundo o dicionário Michaelis]. Ação de musicalizar, de dar forma musical, melodiosa a algo. Ação de despertar para a música, de iniciar ou de se iniciar musicalmente: musicalização dos alunos na escola. [Dicionário Aurélio].

Além de ter definição recente nos dicionários da Língua Portuguesa, a palavra 'musicalização' dá margem para muitas interpretações. Duas principais vertentes com objetivos bem diferentes: Entretenimento X Educação Musical. Entreter é 'distrair, divertir, desviar o pensamento' (Dic. Aurélio) e isso é delicioso. Dependendo da música que ouvimos, mudamos nosso estado de humor. Algumas músicas nos deixam mais tranquilos, relaxados, outras nos dão mais energia e ânimo para realizar determinadas atividades.

Entreter-se com música é, além de prazeroso, necessário também, mas não é educar. Entreter e educar são ações muito distintas. Ao contrário de distrair, educar é focar, é formar. Uma aula de musicalização com enfoque na educação, é um trabalho com objetivos bem definidos, com atividades que têm uma sequência evolutiva embasada nas diferentes faixas etárias do desenvolvimento infantil.



ARQUIVO PESSOAL

Esse trabalho, entre outras coisas, oferece oportunidades de promover desenvolvimento físico, emocional e cognitivo saudáveis. Cria possibilidades ricas de reforço no vínculo, na segurança, na socialização, no respeito, na auto-disciplina, no controle inibitório e tudo feito com muito prazer e diversão criando uma memória afetiva importantíssima para a formação da criança.

Como disse uma vez a educadora musical Josette S. M. Feres, 'a Declaração dos Direitos da Criança deveria incluir mais um item: Direito a uma educação musical de qualidade'.

Na educação musical, por exemplo, o repertório escolhido para cantar com as crianças passa por uma série de critérios, entre eles, letra, conteúdo, tonicidade das palavras, melodia, tessitura, objetivos (o que deverá ser trabalhado de expressão corporal, percussão corporal,

interpretação, apreciação musical, estimulação do aparelho fonador...). Se pensarmos que até uma determinada idade a criança é acompanhada na aula por algum adulto (preferencialmente seus familiares), esse repertório tem que contemplar tanto a criança, quanto o adulto também.

A tessitura da canção, por exemplo, tem que ser adequada tanto para a criança, quanto para o adulto cantar. O que torna o critério ainda mais refinado.

A participação da família nesse processo é extremamente importante, aliás, como em tudo na formação de uma criança. Uma educadora musical canadense, Donna Wood, uma vez escreveu um artigo intitulado: "Algumas palavras que as crianças gostariam de dizer para seus pais e professores de música" e no final colocou a seguinte frase: "Você não pode me ensinar a gostar de música, mas eu posso aprender a amá-la através de você". Quando tudo isso acontece com verdade na vida de todos os que estão envolvidos com a criança, isso será verdade na vida delas também. E claro, os ganhos serão ainda maiores.

Hype

* Luciana Feres Nagumo professora e diretora pedagógica da Escola de Música de Jundiaí (EMJ). WOOD, Donna - 'Move, Sing, Listen, Play - Preparing the Young Child for Music' - Alfred

“Criança é vida e a gente não se cansa de ser pra sempre uma criança...” – Toquinho

Música é importante para o desenvolvimento e aprendizado de todos, principalmente na infância

MARIANA CHECONI

A música está presente em muitos momentos na vida de um ser humano. Principalmente quando é incluída na infância podendo oferecer benefícios na aprendizagem e no desenvolvimento da criança.

Por exemplo, o hábito de tocar canções para bebês que ainda estão no útero materno pode contribuir para o aprendizado de linguagem da criança no futuro. É o que sugere um estudo finlandês publicado na revista Plos One. De acordo com a pesquisa, crianças expostas à músicas ao longo da gravidez das mães são capazes de reconhecer a melodia mesmo alguns meses após o parto. O resultado indica, portanto, que o cérebro do bebê é capaz de guardar memórias de longo prazo adquiridas ainda dentro do útero materno – o que contribui para o aprendizado da linguagem.

A regente e diretora musical do Coral Municipal de Jundiaí, Madrigal Vivace, Astra, Canarinhos da Terra – Unicamp, Canarinhos da Terra – Núcleo Jundiaí e



Gabriel Queiroz

Coral Infantil Azul e Branco, Vasti Atique, comenta sobre a importância da música para as crianças. “A música tem uma enorme importância na vida das crianças, pois desenvolve a escuta, a criatividade, a sensibilidade, coordenação motora e rítmica, concentração, memória, trabalho em grupo e muitas outras competências que ajudarão as crianças se tornarem adultos mais completos e felizes”, explica.

QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA

Gabriel de Carvalho Bertolo Queiroz, 7 anos, participa desde a gestação de atividades culturais relacionados à música, teatro e cultura em Jundiaí e São Paulo. A mãe, Karina Barbosa de Carvalho Bertolo Queiroz é professora universitária e atriz, por isso a influência musical veio desde cedo. “Sempre priorizei e incentivei a música e a arte em casa, desenvolvendo habilidades muito importantes

para a formação do seu caráter como ser humano. A música é fundamental para o desenvolvimento do ser humano, criando pessoas mais empáticas, onde ele observa o mundo de uma forma mais humana, contribuindo para diminuir medos, ansiedades”, revela.

O menino, que também faz aulas de violão, canta no coral infantojuvenil da Prefeitura. “A irmã do Gabriel faz coral desde 2020 e ele sempre observava os ensaios e queria participar, por esse motivo o inscrevemos no coral”, conta Karina.

De acordo com Gabriel, a música é muito importante em sua vida. “Eu gosto de cantar e de tocar. O meu maior sonho é ser profissional em violão e tocar no Polytheama”, conta.

O dom e o sonho do canto levou a jovem Ana Laura Moretti, de apenas 8 anos, a cantar no programa do Raul Gil. “Fiz a inscrição no programa em março e, em abril, a produção entrou em contato comigo e gravamos o programa no final de maio. Ela nunca tinha participado de nenhum programa de televisão e foi um dia muito especial. Fazer ensaio, cabelo, maquiagem e figurino nos estúdios, muitas câmeras e luzes, mas ela entrou e fez tudo conforme o ensaio, não se incomodou com as câmeras nem com a plateia, com certeza é um dia que ficará guardado na memória”, conta a mãe Rose Mary Moretti, 32 anos.

A mãe conta que a filha sempre gostou de cantar, desde que aprendeu falar. “Ela não toca nenhum instrumento, mas quer aprender teclado. A Ana sempre me pedia para fazer aula de canto e eu falava para esperar até ser mais velha. Ela demonstrava vontade e nós sempre



Ana Laura Moretti

incentivamos. Começou a fazer aulas do coral em fevereiro deste ano e vimos o dom e a paixão dela. A música ajuda muito a criança a ter mais confiança em si mesma, na socialização e na concentração, além de se divertir”, revela.

“Para mim a música significa a ex-

pressão dos sentimentos. Amo cantar desde pequena. Me senti muito feliz e animada em participar do programa do Raul Gil. Meu maior sonho é ser uma cantora famosa, fazer muitos shows, gravar clipes e ter muitos fãs”, afirma Ana Laura.

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

Em 1971 a professora Josette S. M. Ferreres deu início ao curso de musicalização infantil na Escola de Música de Jundiá. O curso, referência na música e responsável por formar diversos músicos, tem como objetivo desenvolver na criança e na família que a acompanha, o prazer em ouvir e fazer música, bem como preparar a criança, do ponto de vista afetivo, cognitivo, físico e social, para o estudo de um instrumento musical.

Júlia Akemi Rosa Kumakawa, de 7 anos, faz as aulas de iniciação musical desde um aninho na Escola de Música de Jundiá. Hoje, gosta e quer seguir com o piano. “Ela desde bebê gostava muito de música. Es-

tudando sobre desenvolvimento infantil e como poderia melhor estimulá-la descobriu que a música é um estímulo que trabalha com os dois hemisférios do cérebro ao mesmo tempo e achei fantástico. Aliado ao fato que ela gostava muito começamos com as aulinhas na escola e ela amou, nunca mais quis parar”, relata a mãe de Júlia, a cirurgiã dentista Ecinele Francisca Rosa, 39 anos.

Atualmente, ela gosta muito e a mãe percebe o quanto a música auxilia no desenvolvimento. “A Júlia se interessa bastante pelo assunto, gosta de ir a concertos, apresentações musicais, presta muita atenção e fica realmente envolvida pela música. É lindo de ver. A música é como

uma outra linguagem que ela aprendeu, desenvolveu ritmo, uma audição mais apurada e acredito que a ajude em tudo, concentração, coordenação motora, motricidade, respiração, calma, persistência, até mesmo na matemática”, revela.

“A música me traz sentimentos de alegria e relaxamento. É muito gostoso ouvir e tocar, significa um momento bom. Eu gosto bastante. Foram muitos anos me dedicando. Tenho o sonho de ser pianista e viajar o mundo tocando piano”, conta Júlia.

Clara de Faria Torres tem 9 anos e também faz aulas de piano, há pouco mais de um ano. A mãe, a professora Flávia Rocha de Faria Torres, 46 anos,



Julia Kumakawa e a professora Luciana Nagumo

conta que a filha começou na iniciação musical com apenas 10 meses também na Escola de Música de Jundiaí. “Eu já conhecia a escola porque meus primos estudaram lá. O pai da Clara adora música e logo se entusiasmou com a ideia das aulas. A gente sempre acompanhou de perto e, durante a fase mais crítica da pandemia, fazíamos as aulas juntos, eu, a Clara, o pai dela e o irmão de 7 anos que também faz aulas de iniciação musical”, conta.

A filha terminou a iniciação no final de 2020, numa fase complicada da pandemia. “Ela fez quase todo seu último ano remotamente. Sempre foi ‘flauteira’, como dizia a Luciana Nagumo, professora. Nesta época, seu encanto era a flauta transversal, mas não seria possível começar um instrumento de sopro, então a Clara escolheu o piano. Ela adora matemática e tem um raciocínio bem ágil. Não sei dizer o que influenciou o que. Também acho que a música, o estudo diário, ajuda a trabalhar a disciplina. A música faz bem pra alma, traz alegria. Sinto que ela se sente à vontade e quando ela toca algo que está gostan-



Clara Torres

do, isto enche a casa”, conta a mãe.

Clara conta que a música é um prazer. “Eu gosto muito de tocar porque

quando eu toco bem eu sinto que é muito legal. Quero tocar numa orquestra ou algo assim algum dia”, revela. 



 **SCHIAVAN**
COIFFEUR

*É primavera
renove-se!*

Rua Barão de Teffé, 848 - Anhangabaú | 📞 11 4497-1745 | 📞 11 99678-1745 | 📱 /schiavancoiffeur | 🌐 www.schiavan.com.br



Prática de atividades físicas traz bem-estar físico e mental às crianças

Em Jundiaí, cerca de 3,6 mil alunos entre 5 e 17 anos estão matriculados em escolinhas de 20 modalidades esportivas diversas



Alex Martins,
professor de triatlo

LUANA NASCIBENE

Praticar algum esporte ou atividade física e manter uma alimentação saudável são essenciais para o bem-estar físico e mental, principalmente das crianças, além de gerar benefícios como o desenvolvimento cognitivo, melhorar o comportamento e disciplina e ajudar a criar laços de amizades.

Em Jundiaí, de acordo com dados da Unidade de Gestão de Esporte e Lazer (Ugel), cerca de 3,6 mil alunos entre 5 e 17 anos estão matriculados em escolinhas de 20 modalidades esportivas diversas, entre os departamentos de Esporte Educacional e Participação (DEEP), Esporte Adaptado e Formação e Rendimento.

Um dos alunos matriculados nas escolinhas da cidade é Cauã Guimarães, de 12 anos, que faz aulas de basquete toda semana no Bolão. Segundo sua mãe, Aline Guimarães, a prática esportiva só trouxe benefícios para o filho. “Ele começou praticando futebol, mas se interessou mais pelo basquete, então o matriculei nas aulas do Bolão. Além de trazer bem-estar físico e tirar sedentarismo, eu percebi que melhorou o comportamento do meu filho. Nos mudamos para Jundiaí há pouco tempo e o basquete, sem dúvida, é o que está fazendo ele se adaptar melhor à nova rotina”, comemora a mãe.

Além da prática esportiva, Aline também incentiva o filho a ter uma alimentação mais saudável e diminuir

o tempo no computador e videogame. “Eu percebi que ele se sente mais motivado e confiante consigo mesmo, principalmente quando treina e participa de competições. Além dos exercícios, sempre o estimulamos a se alimentar melhor e não ficar só dentro do quarto mexendo no celular e jogando videogame”, afirma Aline.

FUTURO

Com apenas 9 anos, Elis Fernandes pratica triatlo, uma das mais novas modalidades esportivas oferecidas no Bolão, e é considerada uma das principais atletas da equipe. O esporte une três modalidades em um: corrida, ciclismo e natação, e ajuda a desenvolver aspectos físicos e cognitivos das crianças.

De acordo com a mãe de Elis, Mariana Fernandes, de 40 anos, mesmo treinando triatlo há apenas três meses, a pequena nunca fica longe dos esportes. “Ela sempre gostou e puxou isso do pai dela, atleta de handebol. Atualmente ela está praticando o triatlo, mas já teve contato com basquete e skate e a atividade física sempre fez parte da vida dela. Meu papel é incentivar. Se ela quiser sair do triatlo não vou impedir, mas algum esporte ela precisa fazer”, explica a mãe.

De acordo com um dos seus professores da modalidade, Alex Martins, a garota é um dos prodígios da turma e sempre se dedica ao máximo nos treinos. “Apesar de ser apenas uma criança, eu percebo que ela leva os treinos com muita seriedade e tem vontade de melhorar o desempenho. Nas aulas, não estimulamos a competição, o foco principal é buscar o desenvolvimento cognitivo e motor dos alunos, além de estimular o hábito saudável e melhorar a disciplina, principalmente após a pandemia, onde



as crianças foram muito afetadas pelo sedentarismo”, afirma o professor.

NAS ACADEMIAS

Apesar de parecer coisa de adulto, muitas academias inovaram e já oferecem aulas especializadas para crianças. Em uma academia funcional no Jardim Bonfiglioli, crianças e adolescentes passam pela vivência de vários esportes com exercícios e atividades funcio-

nais para cada faixa etária. Um deles é o pequeno Benício, de nove anos, que acompanha sua mãe, Gabriela Clausa, na academia e treina duas vezes por semana. “Ele pratica futebol na escola e o treinamento funcional é um suporte para aprimorar o desempenho. As aulas mesclam diferentes esportes e atividades físicas. Apesar de ele ainda enxergar alguns exercícios como brincadeira, eu sempre tento explicar a importância de.

INSCRIÇÕES

Cada departamento conta com um processo para o ingresso de novos integrantes. O Deep, por exemplo, mantém a agenda de novas matrículas abertas ao longo de todo o ano, de acordo com as vagas disponíveis em cada complexo esportivo. A exceção é a natação, que faz sorteio de vagas para os interessados inscritos a partir da divulgação de edital.

As modalidades de maior interesse entre as crianças variam entre natação, ginástica artística, futebol, handebol, basquete e vôlei ou ciclismo.



Vanessa Nascimento em aula de ginástica rítmica no Peama



Crianças com deficiência: amor, respeito e cuidado

LUANA NASCIMBENE

Cada criança tem suas próprias características, jeitos, gostos e individualidades e aquelas com algum tipo de deficiência, seja física, visual, auditiva, intelectual, psicossocial e múltipla não são diferentes. O desconhecimento de cada uma das deficiências pode gerar possíveis estigmas e preconceitos que cercam a vida dos familiares. Com quase 240 milhões de crianças com deficiência em todo o mundo, a conscientização sobre a inclusão se torna cada vez mais fundamental, principalmente no ambiente escolar, domiciliar e de lazer.

Comerciante e mãe do Joaquim, de 4 anos, diagnosticado com transtorno do espectro autista (TEA) de grau

Com quase 240 milhões de crianças com deficiência em todo o mundo, a conscientização sobre a inclusão se torna cada vez mais fundamental

severo, Sue Ane Bianca Santos, de 34 anos, identificou os sinais da doença em seu filho quando ele tinha 1 ano. “Ele foi diagnosticado de forma pre-

coce e isso facilita muito a vida dos pais porque começamos a entender a doença bem cedo, assim como os cuidados necessários e as formas de inclusão. No começo, tudo era um bicho de sete cabeças, mas tive uma rede de apoio de outras mães com filhos autistas e isso foi fundamental para eu me adaptar”, relata a mãe.

Após receber apoio de outras mães, pais e responsáveis, Sue Ane decidiu ajudar outras pessoas a lidarem com o TEA. “Tive um grupo de apoio muito acolhedor e decidi ajudar outras mães atípicas sobre a maternidade e o autismo. Uso minhas redes sociais para compartilhar minha rotina e direcionar outras pessoas que precisam de dicas e acolhimento. Estou

sempre aberta a ajudar quem precisa, mas nunca deixando de recomendar a assistência médica e terapêutica, pois é fundamental para todas as crianças”, comenta a comerciante.

Outro problema ainda persistente para garantir um atendimento mais eficiente é conseguir fazer com que os familiares e pacientes aceitem os desafios impostos e até mesmo a própria situação na qual estão inseridos, ou seja, eles mesmos estejam dispostos a colaborar e promover a inclusão. De acordo com a coordenadora de saúde da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apaie) de Jundiaí, Camila Mendes, a melhor forma de se adaptar é aprendendo a lidar com o diagnóstico das doenças.

“A inclusão ainda é um desafio para a sociedade, as famílias precisam aprender a lidar com a nova rotina, adaptação e comportamento das crianças com deficiência, além de as escolas estarem preparadas em todos os sentidos. Por isso, o diagnóstico precoce é um dos momentos mais importantes para as crianças e famílias, porque estimula o desenvolvimento desde cedo e ajuda a direcionar os pais. Quanto mais cedo o diagnóstico for feito, melhor para o paciente e a família”, explica a especialista.

INCLUSÃO

Conscientizar sobre diversidade e a inclusão é o começo de uma sociedade mais empática, solidária e inclusiva para todos. Quando se trata do ambiente escolar, muitas mães ainda sofrem pelo fato de os filhos não receberem o tratamento adequado nas salas de aulas,



como foi o caso da Sue Ane. Para ela, as escolas ainda estão no caminho para a inclusão, mas há muito a ser comemorado. “Ainda é possível notar um despreparo de algumas escolas em relação às crianças com deficiências, mas muitos profissionais estão se esforçando para aprender mais sobre as doenças, então

tenho muita esperança que vai melhorar a cada dia. Tive um problema na escola do meu filho, pois precisei lutar muito para conseguir uma acompanhante para ficar com ele na sala de aula, o que é um direito de todas as crianças portadoras de deficiências. Após quatro meses, a escola contratou uma estagiária para

ABRIGAMENTO RESPONSÁVEL



Camila Mendes Coordenadora de Saúde da APAE



Osvaldina Gomes e Eliza

monitorá-lo durante as aulas. Conheço mães que estão neste processo há quase dois anos”, lamenta a mãe.

O problema não foi diferente com a professora Osvaldina Maria dos Santos Gomes, de 44 anos, mãe da Eliza Vitória, de oito anos, diagnosticada com autismo nível dois no espectro aos três anos. Ela também precisou lutar para que sua filha conseguisse acompanhamento nas escolas. “Eu cheguei a trocar ela de escola porque outros pais me recomendaram e, depois de muito esforço, consegui uma acompanhante para ela. Para mim, as escolas têm muitos profissionais preparados para lidarem com crianças com deficiência, precisamos

falar mais sobre inclusão para que se torne algo normal”, diz.

Sempre muito quieta, Eliza nasceu prematura e, segundo a mãe, fazia pouco contato visual. Após 1 ano e 8 meses, Osvaldina identificou os sintomas e decidiu levá-la a médicos e terapeutas. “Quando percebi estes comportamentos, fiz consultas com psicólogas, médicos e ela foi encaminhada para a Apae. O diagnóstico foi rápido e detectaram o TEA. Para mim, foi tudo novo. A adaptação não foi fácil, mas nós, mães, vamos aprendendo com o tempo e nos encaixando para caber no mundo deles”, afirma emocionada.

Em Jundiaí, crianças com deficiências físicas, cognitivas, intelectuais ou múltiplas podem participar do Programa de Esportes e Atividades Motoras Adaptadas (Peama). O objetivo do programa é democratizar o acesso às atividades esportivas e incluir pessoas com deficiência utilizando o esporte como ferramenta. Atualmente são atendidos 334 alunos, mas já passaram pelo programa aproximadamente 1.500 pessoas com deficiência.

O Peama oferece gratuitamente 16 modalidades: atividades náuti-



Alunos da Apae

cas, atletismo, bocha, caminhada, capoeira, ciclismo, corrida de rua, dança, escola da bola, futsal, ginástica rítmica, goalball, karatê, musculação, natação e tênis de campo.

Professora de ginástica rítmica unificada do Peama, Vanessa Nascimento, de 42 anos, diz que o esporte e as atividades físicas de forma geral auxiliam no desenvolvimento motor do praticante, bem como atua em questões psicológicas, educacionais e sociais. “O esporte

consegue, por suas características, estimular o desenvolvimento global da criança e do adolescente. O projeto da ginástica tem como objetivo geral promover integração e inclusão por meio do desenvolvimento da modalidade. Buscamos o desenvolvimento motor das alunas, a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento cognitivo, afetivo, psicológico e social delas, estimulando sempre o respeito à diversidade”, explica a professora.

ALTA TECNOLOGIA NA PROTEÇÃO DO SEU PATRIMÔNIO!

Desde 1997, nosso foco é a sua segurança! Aqui você encontra:

- **Portaria Virtual** (Reduza em mais de 50% os custos com o controle de acesso do seu condomínio ou empresa)
- **Monitoramento De Alarme/Imagem**
- **Consultoria Especializada em Projetos De Segurança Eletrônica** (Venda e Locação)
- **Contratos De Manutenção Preventiva**



USE O **CÓDIGO: HYPE** E MIGRE SEU MONITORAMENTO PARA **ECCELLENZA** COM O **1º MÊS GRÁTIS** E A REVISÃO COMPLETA DO SEU SISTEMA DE ALARME!

COBRIMOS QUALQUER ORÇAMENTO (APÓS AVALIAÇÃO TÉCNICA). FALE COM UM DE Nossos CONSULTORES!

AV. DR. PAULO MOUTRAN, 737
JD. PAULISTA - JUNDIAÍ - SP

WWW.ECCELLENZASEG.COM.BR
(11) 4522-2200

Crianças tocam o 'sino da vitória' para lembrar a cura do câncer

Para celebrar o mês das crianças, o Hospital da Criança do Grendacc selecionou três lindas histórias de cura e superação de seus pacientes. Neste ano de 2022, a instituição já teve sete sinos da vitória, momento que simboliza o final do tratamento efetivo contra o câncer. Depois disso, os pacientes passam a fazer apenas o acompanhamento no hospital, com consultas e exames periódicos.

A presidente do Grendacc, Isabela Bastos Cardoso, diz que é por este momento de alegria que a instituição luta todos os dias, há 27 anos.

“A missão da instituição é de salvar vidas. E é neste momento de tocar o sino, que simboliza a cura e a vitória contra o câncer, que sentimos que tudo vale à pena. Todo esforço, toda luta diária para continuar oferecendo esse atendimento de qualidade para as famílias. É também um momento de muita gratidão para a equipe do hospital e para todos que ajudam o Grendacc a existir.”

O índice de cura no Hospital da Criança do Grendacc é de 80%, o mesmo dos grandes centros especializados do país e que é preconizado pelo Ministério da Saúde.

Confira três histórias emocionantes de pacientes que venceram a luta contra o câncer:

Hype



JOÃO LUCAS DE PAULA, DE 4 ANOS.

No dia 24 de abril, a alegria tomou conta do Hospital da Criança do Grendacc, pois o sorridente João Lucas de Paula, então com 3 anos, tocou o sino da vitória, simbolizando o final do seu tratamento efetivo contra a Leucemia Mieloide Aguda (LMA). O João passou por cinco ciclos de quimioterapia, mas felizmente os resultados foram positivos e agora ele fará apenas o acompanhamento.

“Nesse momento a equipe do Grendacc sempre se emociona, porque é uma vitória. É a hora mais esperada”, diz a médica oncologista pediátrica do Hospital da Criança, Arianne Casarim.

A caminhada não é fácil, mas a diretoria reforça a importância de continuar lutando ao lado do paciente e de familiares. “Sabemos que toda essa caminhada não é fácil, que muda a rotina não só do paciente, mas de toda a família, então, é com muita alegria que encerramos esse ciclo. Tocou o sino simboliza que as coisas vão ficar mais leves, a rotina vai voltar ao normal e que é possível seguir em frente, com novos desafios e novas etapas.”

Durante a gestação, a mãe soube que seu filho tinha uma alteração genética (Síndrome de Down), mas ele nasceu muito cansado. Foi para UTI e lá descobriram uma Leucemia Transitória. O João precisou de uma transfusão de sangue e, depois disso, as plaquetas voltaram ao normal. A partir daí, passou a fazer o acompanhamento mensal, trimestral e depois anual. E quando completou 3 anos, a leucemia voltou e ele iniciou o tratamento no Grendacc.

Emocionada, a mãe, Suelen Pereira, conta que não foi fácil e que a vida não voltará a ser 100% daqui pra frente: “A gente ainda fica angustiada e com o sentimento de medo. Eu não tenho palavras para agradecer toda a equipe do Grendacc pelo muito que fizeram pelo João, o carinho e atenção. Estou feliz demais por ter dado tudo certo.”

Suelen também ressalta que foi o João quem deu força para ela nessa jornada, com a alegria de viver dele. “Sou muito grata ao Grendacc, as médicas e a todos. Minha palavra hoje é gratidão, por esse momento, pelo que fizeram por nós, pelo acolhimento.”





PEDRO MARTINS SIMÕES DOS SANTOS, 12 ANOS

“Hoje o meu sentimento é de vitória e de alívio no coração. Alívio por ter terminado o tratamento, que não foi fácil”, disse o paciente Pedro Martins Simões dos Santos, de 12 anos, que no dia 28 de junho tocou o sino da vitória no Hospital da Criança do Grendacc, simbolizando o final do seu tratamento efetivo contra um Linfoma de Hodgkin.

Pedro fez quimioterapia, radioterapia e terminou seu tratamento em dezembro de 2021, mas por conta da pandemia não pode tocar o sino na época. “Vocês percorreram um caminho que não foi fácil, mas conseguiram. Juntos com toda a equipe, a família, e o esforço do Pedro chegaram lá. Hoje é um grande dia, e tocar o sino simboliza a vitória e o encerramento de um ciclo”, disse a médica oncologista pediátrica do Grendacc, Priscilla Proetti.

Muito emocionada, a mãe, Thamires Martins Simões, agradeceu a toda a equipe do Grendacc. “Obrigada a cada um de vocês, eu serei eternamente grata por todo apoio e por tudo que fizeram pelo meu filho. Não tenho palavras para descrever a minha alegria hoje. E filho, você venceu o câncer, então agora você vence qualquer desafio. Eu tiro o chapéu pra você meu filho, você é um guerreiro.”

GIOVANNA DE OLIVEIRA PASSOS, DE 7 ANOS

A sexta-feira 13 do mês de maio foi outro dia de muita alegria para o Hospital da Criança do Grendacc. A simpática Giovanna de Oliveira Passos, de 7 anos, tocou o sino da vitória depois de dois anos e meio de tratamento contra uma Leucemia Linfóide Aguda (LLA). E o momento foi acompanhado por toda a equipe do hospital e também pela família: A mãe Gislane de Oliveira Passos, o pai Leonardo Passos, o irmão Vinícius, além dos tios, avô e amigos.

Emocionada, a mãe agradeceu primeiramente a Deus e depois a todos do Grendacc. “Meu sentimento é de gratidão, podem ter certeza de que cada um de vocês está dentro do meu coração. Muito obrigada por tudo, eu estou muito feliz”, disse.

Arianne Casarim, oncologista pediátrica do Grendacc, que acompanhou Giovanna por todo seu tratamento, comentou que nunca viu tanta gente para tocar o sino. “Esse sino é uma representação para a gente, um símbolo, e poder fazer isso com a Giovanna, depois de dois anos e meio de tratamento é uma alegria. Esse momento é almejado por todas as crianças que estão lutando contra o câncer e que não veem à hora de tocar o sino como um símbolo do final do tratamento e de que a vida vai continuar. A gente vai seguir com o acompanhamento, mas de uma forma mais leve e muito mais tranquila. Mas, acima de tudo, o sino representa um novo ciclo e uma vitória que foi alcançada pelo paciente”, afirma.

Na ocasião, a presidente do Grendacc, Isabela Bastos Cardoso, agradeceu à família por permitir que a Giovanna fosse uma das modelinhos. “Isso é muito importante porque mostra a alegria das nossas crianças. Mostra que o Grendacc, apesar de toda a dificuldade que existe em torno do câncer, pode ser um ambiente alegre, divertido e que oferece um acolhimento para a família e para os pequenos pacientes. Parabéns, muita saúde para a Giovanna.”

Colaboração Bel Bueno



Crianças que roem unhas têm maior risco de déficit nas habilidades sociais

Especialista explica que o vício de roer unhas está relacionado a agressividade e ao medo

Um dos hábitos mais difíceis de eliminar é o de roer unhas, um vício que atinge cerca de 30% da população mundial e 45% das crianças. O vício de roer unhas tem o termo técnico de oncofagia. No caso das crianças, pesquisas indicam que aquelas com menor desenvoltura social tendem a criar o hábito.

Mas porque se rói unhas? A oncofagia está relacionada a como a pessoa lida com agressividade, independentemente da idade. “Imagine que as unhas são nossas garras. Quem as rói está diminuindo, contendo a vontade de avançar, agarrar, arranhar, ferir, cravar os dedos e dar um basta. E não somente pessoas inseguras roem unhas, pessoas super seguras também têm o hábito”, explica.

Roer unhas também é um ato relacionado à oralidade, aquilo que não se fala, que fica calado na ponta dos dedos. “Roer unhas é relativo à agressividade porque esse sentimento é a outra ponta que sustenta e equilibra a afetividade.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Um não existe sem o outro. Importante: não se deve confundir agressividade com violência”, detalha a especialista.

Ela alerta que esse hábito torna especialmente as crianças mais suscetíveis a doenças, porque ao roer as unhas elas levam microorganismos para a boca, além da possibilidade de interferir na dentição e até mesmo de lesionar gravemente as unhas pela força com a qual as lascas são arrancadas.

Segundo Deyse Campos, ainda no caso das crianças, roer unhas é sobretudo um sinal de desequilíbrio entre afetividade e agressividade. A manifestação do comportamento ocorre em momentos em que sentem ansiedade, nervosismo, fome ou até mesmo tédio.

Desordens mentais ou emocionais são motivações comuns da oncofagia.

“É muito mais um medo relacionado ao enfrentamento da sua própria agressividade do que um pavor ou pânico em função dos outros. Porque os outros podem nos afetar, mas quem escolhe como enfrentar isso somos nós. Há os que reagem de imediato e há os que preferem, por exemplo, roer unhas até conseguir pensar e escolher como agir. Roer unhas é um ato de ruminação, de dar voltas no pensamento”, diz. Para sanar o vício, o melhor caminho é procurar um terapeuta que ajude a identificar os motivos que levam a pessoa a pôr a mão ou mesmo o pé na boca.

HYPE

Deyse Campos, psicopedagoga da escola Interpares, de Curitiba (PR)

Como ajudar as crianças de hoje a ter saúde mental e física

Hoje, com o advento das mídias, da facilidade de acesso a elas e da necessidade de estarmos sempre conectados é imprescindível que os pais fiquem muito atentos aos conteúdos bem como à quantidade de horas que seus filhos ficam conectados em jogos ou plataformas de streaming.

Estamos acompanhando uma mudança significativa no comportamento das crianças na última década e isso é decorrente do acesso as tecnologias. As crianças que, naturalmente buscavam outras crianças para brincarem e interagirem, hoje em dia preferem a companhia “virtual”. “Neste formato os conflitos, desafios e erros são facilmente deletados. Já na vida real as negociações, a flexibilização e eventualmente as concessões são a tônica da relação humana”, explica Lica.

Segundo a psicóloga, principalmente após o período de pandemia, quando as famílias precisaram lançar mão das tecnologias para “distrain” as crianças ou mesmo conectá-las com a escola percebe-se uma dependência das crianças no uso de tablets e/ou celulares em detrimento do convívio social e das interações.

Sabemos da importância das interações sociais para o desenvolvimento da linguagem, para a formação da personalidade e para a habilidade de lidar com frustrações. Hoje a maior procura por atendimento psicológico para crianças aborda a dificuldade de adaptação na volta às aulas presenciais.



“O papel dos pais na contemporaneidade envolve bem mais do que assegurar casa, roupa, comida e educação, como acreditavam os pais dos meus pais”, afirma psicóloga e professora da Faculdade de Medicina de Jundiaí do Departamento de Pediatria, Lica Teixeira.

Na tentativa de oferecer uma orientação preventiva, seguem algumas dicas para você que tem filhos pequenos ou até mesmo adolescentes:

1 Estipule um tempo máximo de uso de eletrônicos por dia. O recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria é de 2hs/dia.

2 Se possível divida este tempo em alguns períodos menores e distribua-os ao longo do dia. 15 minutos pela

manhã 15 minutos após o almoço e 15 minutos no final da tarde.

3 Reserve um tempinho pra estar junto com seu filho e observar o que ele está assistindo/ jogando e com quem

4 Proporcione situações de interação entre seu filho e os amigos. Idas a parques, noites de cinema com pipoca.

5 Se possível inclua na rotina semanal um momento de jogos em família.

Tabuleiro, concurso de piadas ou de adivinhas, jogo dos sete erros, mímicas, forca e, de repente, você e sua família estarão passando algum tempo de qualidade juntos.

Lembre-se de avaliar/observar como estão os comportamentos dos adultos de referência para as crianças, afinal vale mais um bom exemplo do que mil palavras:

1 Quanto tempo vocês têm ficado conectado com os eletrônicos, mídias;

2 Como vocês têm cuidado das relações familiares/ amizades;

3 Vocês adotam algum ritual pra cuidar da saúde física e/ou mental?

“Se mesmo com todas estas ações você perceber que seu filho está apresentando alterações de comportamento, está irritado, prefere ficar isolado não hesite em procurar uma avaliação de um profissional”, finaliza Lica.

Lica Teixeira – psicóloga da Faculdade de Medicina de Jundiaí (FMJ)

A importância da vacinação na vida das crianças

O QUE SÃO VACINAS?

Vacina é uma substância que, quando administrada em nosso corpo, estimula a produção de anticorpos contra uma determinada doença, promovendo a imunidade, ou seja, nos protegendo de uma ou mais doenças.

COMO FUNCIONAM?

As vacinas nos protegem contra doenças causadas por patógenos, principalmente bactérias e vírus. Ela pode ser feita utilizando-se o patógeno inteiro, utilizando-se organismos mortos ou vivos, porém atenuados (enfraquecidos); ou ainda por meio de “pedaços” dele (pequenos componentes, ou seja, pedacinhos que fazem com que o nosso sistema imune reconheça como estranho e consiga produzir anticorpos).

Uma vez que a vacina é administrada em uma pessoa, ela vai provocar um estímulo do sistema imunológico e vai fazer com que as nossas células de defesa produzam anticorpos e, além disso, estimulem a memória imunológica (como se fizesse o nosso corpo se lembrar do que ocorreu e responder mais rapidamente). Ou seja, quando a pessoa entrar em contato com determinado agente causador de uma doença para a qual ela foi imunizada, o corpo prontamente responderá produzindo anticorpos e impedindo a pessoa de ficar doente.



SÃO SEGURAS?

Sim. Vacinas são extremamente seguras e habitualmente as reações adversas de uma determinada vacina são febre e reações no local da aplicação. Pode haver reações alérgicas mais sérias e eventuais eventos mais raros. No entanto, o risco de complicações pelas doenças que as vacinas protegem são muito maiores que o risco causado pelas vacinas.

POR QUE DEVO VACINAR MINHA CRIANÇA?

Todos devem ser vacinados para adquirirem proteção contra doenças que muitas vezes são bastante agressivas. Por exemplo, o sarampo, além de causar as erupções cutâneas, pode levar a complicações sérias como miocardite, complicações pulmonares e até meningoencefalite. Além disso, quando

alguém se vacina, além de se proteger, ele protege a comunidade, diminuindo a transmissão da doença para outras pessoas que podem ser sensíveis a esta doença. Vacinar é um ato de proteção individual e coletiva.

MEU FILHO ACABOU DE NASCER, ELE AGUENTA TODAS ESSAS VACINAS?

Sim. Todas as vacinas que são administradas na criança seguem um calendário, que é feito pelo Ministério da Saúde ou por outras sociedades médicas, levando-se em consideração os riscos e benefícios de cada vacina em cada idade.

MAS ESSAS DOENÇAS NÃO ESTÃO PRESENTES NA MINHA CIDADE. POR QUE EU AINDA PRECISO VACINAR MEU FILHO OU FILHA?

As vacinas que são administradas nas crianças são para doenças que, infelizmente, ainda não foram erradicadas. Por exemplo a poliomielite, que apesar de não estar presente em nosso meio (estávamos perto da erradicação), vem reaparecendo no mundo. No ano passado, no Brasil, tivemos uma porcentagem muito baixa de cobertura vacinal para muitas doenças (especialmente o sarampo, caxumba, rubéola e poliomielite). Com a cobertura vacinal baixa, existe um risco alto de reaparecimento destas doenças, e por isso a nova campanha de pólio neste momento.

UMA VACINA PODE FAZER MEU FILHO FICAR DOENTE?

Habitualmente os eventos adversos de uma vacina são febre e reações locais (dor e vermelhidão no local de aplicação). Muito raramente, pode haver eventos severos, mas a frequência é muito rara. Como dito anteriormente, o risco de complicação por uma doença é muito maior que o risco de complicação por uma vacina. Devemos lembrar que nem sempre a doença natural confere

imunidade (o caso do tétano, por exemplo), e por isso a importância de se vacinar.

ONDE ENCONTRO O CRONOGRAMA DE VACINAS RECOMENDADO?

Nas unidades de saúde você pode encontrar o calendário vacinal do Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde do Brasil, ou também pelo site: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/>

[calendario-nacional-de-vacinacao](#)

A Sociedade Brasileira de Pediatria também disponibiliza um calendário atualizado ano a ano, disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23625b-DC_Calendario_Vacinacao_-_Atualizacao_2022.pdf

E existem também o calendário disponibilizado pela Sociedade Brasileira de imunizações: <https://sbim.org.br/calendarios-de-vacinacao>

COVID E VACINAÇÃO

A VACINA EM CRIANÇAS É DIFERENTE DA VACINA DOS ADULTOS?

Sim. Apesar das vacinas contra COVID nas crianças serem feitas da mesma forma que as plataformas de adultos, existem algumas diferenças:

1 **Coronavac** – feita a partir de vírus inteiro inativado (morto). Pode ser administrada em crianças a partir dos 3 anos de idade, no esquema de duas doses, reforço indicado em adolescentes a partir dos 12 anos.

2 **Pfizer** – vacina de RNA mensageiro, indicada a partir dos 5 anos de idade, com dose menor do que a dos adultos em crianças de 5 a 11 anos de idade. Administrada no esquema de duas doses, com intervalo de 8 semanas entre elas.

3 **Jansen e Astra-Zeneca** – vacinas de vetor viral (adenovírus), e neste momento não estão liberadas para uso em pediatria.

POR QUE VACINAR CRIANÇAS CONTRA COVID-19 SE INCIDÊNCIA DA COVID EM CRIANÇA É BAIXA?

A COVID é uma doença que acomete adultos e crianças e geralmente as crianças têm sintomas mais leves. No entanto, algumas crianças podem se apresentar com doença grave, ou seja, nem sempre a doença vai ser de fácil manejo.

Além disso, desde os primeiros casos de COVID na Inglaterra, foi descrito a Síndrome Inflamatória Multissistêmica Pediátrica (SIM-P), complicação de-

corrente da infecção pelo SARS-COV2 em crianças. Trata-se de uma doença que acomete crianças e adolescentes e cursa com um quadro de inflamação principalmente nos vasos sanguíneos (vasculite), com complicações digestórias, cardíacas, renais e neurológicas. Aparece cerca de 1 mês após a infecção pelo vírus (assintomática ou não). É uma doença grave, que necessita internação e tratamento por equipe especializada. Além disso, por ser uma doença de aparecimento recente, implica em acompanhamento de todos os pacientes, tanto pelo quadro agudo, quanto pelo risco de complicações a longo prazo.



*Ana Paula Antunes
Pascalichio Bertozzi,
pediatra e professora do
Departamento de Pediatria
da Faculdade de Medicina de
Jundiaí (FMJ)*

Pais enxergam dietas alternativas, viáveis e saborosas

Ana Laura Hermann
e a filha Olga



HELOISA PEREIRA

A infância é a principal fase do desenvolvimento cognitivo de uma pessoa. Nesse período a saúde e o sistema imunológico são fortalecidos e a maioria dos hábitos se constrói.

A ideia de que a alimentação vegetariana e vegana são insuficientes e que faltarão nutrientes para o desenvolvimento saudável de uma criança se constrói em parte por equívocos e



pela falta de informação. Os hábitos construídos na infância são fundamentais para formar o paladar.

A professora de educação infantil Ana Laura Dobre Ferreira Hermann, de 43 anos, conta como foi o processo de adotar uma dieta vegana na vida de sua filha, Olga Hermann, de 8 anos, frisando o quão é fundamental a busca de profissionais qualificados e dispostos.

“Quando eu fiquei grávida eu já era vegana há muito tempo, então foi um processo bastante natural para eu tornar a minha filha vegana também. O mais difícil foi encontrar profissionais atualizados e que atendessem as minhas necessidades a partir das minhas escolhas. Para isso eu e meu marido pesquisamos muito, sempre mantendo uma rotina de exames para saber se estava tudo ok, mantendo assim uma gravidez sem riscos e que não deixasse de lado a forma como eu escolhi me alimentar”, relata.

Ana Laura também explica que sempre buscou referências de profissionais e estudos e, como sua filha foi introduzida deste o momento em que nasceu a esse formato de alimentação, não houve obstáculos pois a inserção ou transição de uma dieta vegetariana ou vegana não deve ser encarada como um sacrifício a ser feito.

A professora expõe que hábitos não são transformados, mas sim criados e que a forma mais eficaz de fazer isso acontecer é através do exemplo.

“Eu acredito que é fundamental envolver a criança no processo de alimentação, levando-a junto para as compras, mostrando o preparo das refeições, a origem dos alimentos, ensinar sobre

questões de desperdício. Isso vale para uma alimentação saudável no geral, não apenas para uma dieta vegana. Não adianta querer que seu filho se torne vegetariano e dar um miojo vegetariano para ele”, opina.

Ela acrescenta dizendo que outros ambientes fora de casa oferecem uma diversidade de cardápios para alimentações veganas e que a própria escola de sua filha prepara refeições que se preocupam em fornecer lanches que atendam às necessidades individuais dos alunos.

“Desde muito pequena minha filha tem bastante consciência sobre a alimentação dela, nunca foi algo imposto e obrigatório, ela é bem convicta. Nunca tivemos nenhum tipo de problema dela querer provar alguma coisa que não seja vegana. Ela é livre nas próprias escolhas, enquanto pais a gente orienta, mas nunca decidimos por ela”, afirma.

DIVERSIDADE NOS CARDÁPIOS

As dietas vegetarianas ou veganas hoje são mais acolhidas e enxergadas como uma alternativa viável e acessível e que buscam agregar na alimentação uma infinita possibilidade de combinações de cardápios, com gostos, sabores, cheiros e texturas, aproveitando o que os alimentos têm de melhor.

Para o consultor empresarial e de tecnologia da informação Marcos Kaoru Hira, de 55 anos, isso é resultado de iniciativas de conscientização e de novas informações sobre o tema, o que permite um ambiente mais aberto e incluso para novos adeptos.

Kaoru introduziu o vegetarianismo na rotina dos seus dois filhos, Mariana

ALIMENTAÇÃO VEGANA

Kaori Hira, de 16 anos, e Miguel Kenzo Hira, de sete anos, e expressa como a temática da 'alimentação alternativa' deixou de ser um tabu nas relações e nos espaços que ocupa.

“Cada vez mais as pessoas entre meus amigos, família e colegas de trabalho têm vindo me pedir sugestões de como eles também podem se tornar vegetarianos. Na minha família recebemos algumas críticas quando começamos há 14 anos e, na época, principalmente preocupados com a minha filha, vinham dar suas opiniões para voltarmos a consumir a proteína animal, mas hoje, quase todos também trocaram suas dietas e já são vegetarianos”, lembra Kaoru.

O empresário ainda descreve como

ele e sua esposa, Alessandra Inoue Hira, de 51 anos, preparam as refeições em casa, de forma a deixar o cardápio o mais atrativo e saboroso possível.

“Ao contrário do que muitos acreditam, é relativamente fácil cozinhar para vegetarianos. Eu procuro sempre incluir algum vegetal em qualquer uma das refeições e, tanto no almoço, quanto no jantar, procuro trazer alimentos bem coloridos, diversificando bastante em suas propriedades e nutrientes. No almoço e jantar procuro alternar entre algum arroz, macarrão, sopas, cremes, sempre acompanhados de vegetais como legumes, verduras, grãos e mesmo as saladas sempre tem algum grão, como o feijão fresco, pepino, tomate, procurando, à

medida do possível, consumir produtos orgânicos e naturais”.

LIBERDADE NAS ESCOLHAS

A analista de business intelligenc Sabrina de Araujo Mariano, 30 anos, também introduziu o vegetarianismo na alimentação da sua filha, Julia Mariano Fraga, de três anos e nove meses. Ela conta que se preocupou em cuidar da própria saúde, e aos limites que precisaria ter ao longo da gravidez da Julia.

“Hoje em dia é mais tranquilo porque acho que já me posiciono bem sobre isso e as pessoas conseguem ver como a Julia se alimenta bem, isso gera certa confiança nas pessoas em saberem que deu certo. Mas no início foi difícil, me perguntavam muito sobre os nutrientes, sobre as vitaminas, o que faltaria e se eu não estava me equivocando ao tomar essa atitude, ao decidir que a minha filha se alimentaria de tal forma”, relembra Sabrina.

A analista ainda comenta que pretende levar a diante esse modelo de alimentação e que sempre observa e interpreta como sua filha se dispõe diante disso. “Às vezes ela me pergunta, por exemplo, ‘mamãe isso é bicho carne’, ao querer a origem de determinado alimento. Aos poucos ela vai entendendo melhor e eu estarei aqui para ensinar o que foi necessário”.

UMA ALTERNATIVA POSSÍVEL

A nutricionista especializada em dietas vegetarianas Juliana Klein Kimura, de 33 anos, esclarece que desde que bem planejada e feita com o acompanhamento profissional, a alimentação



Mariana, Alessandra
e Miguel Hira

vegetariana é segura em todas as fases da vida, desde a gestação. Assim, após o período de aleitamento materno exclusivo, ou seja, após os seis meses de vida, a criança pode começar a introdução alimentar vegetariana. Ela frisa também que todos os nutrientes são encontrados em uma dieta vegetariana, com exceção da Vitamina B12 e por isso é tão importante o acompanhamento nutricional.

“Como conseguimos encontrar todos os nutrientes em uma alimentação vegetariana bem equilibrada e adequada, não há prejuízo no desenvolvimento infantil. Todas as crianças, que consomem ou não alimentos de origem animal, devem ser suplementadas com algumas vitaminas desde o nascimento, e a única diferença em relação à criança vegetariana é em relação à suplementação de Vitamina B12. Vitamina essa de extrema importância para o desenvolvimento neurológico, atuando nos processos cognitivos, de concentração e de memória”, pontua.

Juliana explica que o ideal para uma dieta vegetariana é que nas refeições principais da criança contenha 25% do prato de cereais e tubérculos (arroz, batata, mandioca, etc), 25% de leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, etc) e 50% de legumes e verduras (quanto mais variedade, melhor a oferta de nutrientes), conforme a imagem da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Além disso, é fundamental uma fonte de Vitamina C nessa refeição, como uma fruta cítrica, para aumentar a disponibilidade de ferro. Para temperar os legumes, azeite de boa qualidade para obter Ômega 3. A B12 como mencionada deve ser suplementada individualmente.

Sabrina a filha Julia



Já nos intervalos das refeições, ela sugere a oferta de frutas e lanches saudáveis. Segundo ela, com esse balanceamento é possível atingir uma oferta maior de outros nutrientes, como o zinco e o cálcio. Leites vegetais fortificados com cálcio podem auxiliar a compor a necessidade diária.

“Estudos mostram que uma alimen-

tação vegetariana reduz os riscos de doenças cardiovasculares, reduz os níveis séricos de colesterol e pressão alta além de auxiliar no funcionamento intestinal. Uma criança que consome uma alimentação sem carne irá se beneficiar de todas essas questões”, comenta Juliana sobre os benefícios que o vegetarianismo pode proporcionar à saúde.

Como prevenir as internações de crianças por causas acidentais?

Você sabia que no Brasil os acidentes ou lesões não intencionais são atualmente a principal causa de morte de crianças de um a 14 anos de idade? E, ainda, que quase um terço dessas mortes acontece dentro de casa? Esses dados representam como esses acidentes são um problema de saúde pública.

Em 2021, foram registrados 110.341 casos de hospitalização entre crianças de até 14 anos de idade devido a acidentes, de acordo com o DATASUS/Ministério da Saúde. Significa que 302,3 crianças são hospitalizadas por dia e 12,6 por hora.

As principais causas do número total foram: queda (44%), queimadura (19%), trânsito (10%). O que representa um aumento de 5,3% no número total de casos de internação quando comparado a 2020 (= 105.060) – voltando a patamares, dos últimos três anos pré-pandemia.

Precisamos tratar este assunto com seriedade, no entanto, apesar de acidentes serem comuns na infância e as pessoas em geral tratá-los como fatalidades, estudos comprovam que 90% dos acidentes podem ser evitados com medidas simples de prevenção.

Crianças, principalmente as menores, passam muito tempo em casa e, por vezes, os familiares, cuidadores e responsáveis acreditam que esse seja o lugar mais seguro para elas. Mas para



isso precisamos estar atentos, deixando o ambiente doméstico mais seguro possível para que elas se desenvolvam livremente e sem riscos.

Para isso é importante que disseminemos uma cultura do cuidado e da pre-

venção de acidentes! E para contribuir com uma cultura do bem cuidar da infância a Aldeias Infantis SOS compartilha a seguir as principais dicas para evitar os principais tipos de acidentes domésticos com crianças e adolescentes.

BANHEIRO

- Mantenha a tampa da privada sempre fechada, se possível lacrada com algum dispositivo de segurança, ou deixe a porta do banheiro trancada;

- Nunca deixe a criança na banheira sem supervisão, nem mesmo por pouco tempo;

- Antes do banho das crianças, teste a temperatura da água para evitar queimaduras;

- Tranque o armário de medicamentos, vitaminas, antissépticos bucais e demais produtos que ofereçam perigo de intoxicação;

- Guarde utensílios afiados e aparelhos como lâminas de barbear, tesouras e secadores de cabelo fora do alcance das crianças.

COZINHA

- Use as bocas de trás do fogão e certifique-se de que os cabos das panelas estejam virados para dentro para não serem alcançados pelas crianças;

- Mantenha sacos plásticos, fósforos, isqueiros, álcool, objetos de vidro, cerâmica e facas fora do alcance das crianças;

- Não use toalhas compridas na mesa de jantar. As crianças podem puxá-la para se apoiar e, se houver algo em cima dela, como líquidos e alimentos quentes, isso pode cair em cima dos pequenos.

SALA

- Pisos escorregadios e tapetes oferecem risco de quedas. O ideal é colocar antiderrapante nos tapetes ou retirá-los do ambiente;

- Use portões de segurança no topo e na base das escadas. Caso a escada seja aberta, instale redes ao longo dela;

- Instale grades ou redes de proteção em janelas, sacadas e mezaninos;

- Substitua fios elétricos desencapados e proteja tomadas com tampas, fita isolante ou mesmo móveis;

- Tenha certeza de que o piso está livre de objetos pequenos como botões, colar de contas, bolas de gude, moedas e tachinhas. Tire esses e outros pequenos itens do alcance do bebê, pois, nessa fase do desenvolvimento, quase tudo que a criança pega vai à boca;

- Cortinas ou persianas com cordas podem trazer o risco de estrangulamento, especialmente para os menores;

- Cuidado com quinas afiadas! Prefira móveis com quinas arredondadas ou use protetor;

- Mantenha os móveis longe de janelas e cortinas. Eles podem ser usados para escalar.

QUARTO

- Se o quarto tiver beliche, as crianças menores de seis anos devem ficar na parte de baixo. Se não tiver escolha, instale grades nas laterais;

- Evite posicionar camas e qualquer outro móvel perto da janela. Eles podem ser usados para escalar;

- Ao escolher brinquedos, considere a idade e a habilidade da criança e busque sempre o selo do Inmetro. Evite brinquedos com pontas afiadas, como flechas, e os que produzem sons altos;

- Sufocações podem ser causadas por brinquedos, travesseiros e lençóis dentro do berço. As grades do berço devem ter no máximo 5 cm entre elas;

- Cuidado com quinas afiadas e mantenha os móveis longe de janelas e cortinas.

LAVANDERIA OU ÁREA DE SERVIÇO

- Após utilizar baldes e bacias, esvazie-os, guarde-os virados para baixo e longe do alcance das crianças;

- Produtos de limpeza devem ser guardados em lugares altos ou trancados. Além disso, deve-se mantê-los em seus recipientes originais para não confundir as crianças. Por serem muitas vezes coloridos, as crianças podem pensar que aquilo é um suco ou refrigerante;

- Antes de comprar uma planta nova, verifique se ela não é venenosa e apresenta perigo para os pequenos. Este link possui exemplos: <http://sinitox.icict.fiocruz.br/plantas-toxicas>.

GARAGEM

- As garagens não são um local seguro, não permite que as crianças brinquem nelas. Ao manobrar o carro, certifique-se de que não há nenhuma criança por perto;
- Lembre-se de trancar o carro, especialmente o porta-malas, e manter as chaves e controles automáticos longe do alcance das crianças. Elas podem entrar no veículo, soltar o freio de mão ou mesmo ficar presas lá dentro.

PISCINA

- Piscinas devem ser protegidas com cercas de no mínimo 1,5 m, que não possam ser escaladas e portões com cadeados ou trava de segurança que dificultem o acesso dos pequenos;
- Quando a criança for usar a piscina, a supervisão de um adulto o tempo todo é essencial;
- Esvazie piscinas infantis após o uso e as guarde longe do alcance das crianças.
- Conforme vão crescendo e ganhando autonomia, as crianças começam a sair de casa cada vez mais de casa, seja para passear, brincar ou ir à escola. Para também garantir a segurança em todos esses momentos, vale reforçar que também os entornos sejam seguros e protetores:

ESPAÇOS COMUNITÁRIOS

- Tire o capuz e o cachecol de todas as crianças para evitar perigos de estrangulamento nos parquinhos;

- Até os 10 anos de idade, as crianças devem ser transportadas no banco traseiro do veículo, usando cinto de segurança. E, até os sete anos e meio, elas precisam usar um dispositivo de retenção veicular (bebê conforto, cadeirinha e assento de elevação);

- Nunca saia de carro com crianças sem usar o bebê conforto, a cadeirinha ou o assento de elevação, nem mesmo para ir só até a esquina. Esteja sempre atento, pois muitas colisões acontecem próximas à área de destino e origem ou em ruas com baixo limite de velocidade;

- Dê o exemplo e ensine as crianças a terem um comportamento seguro como pedestre: atravesse as ruas olhando para ambos os lados, respeite os sinais de trânsito e faixas para pedestres e, antes de atravessar na frente dos veículos, faça contato visual com os motoristas para ter certeza de que eles te viram.

- Conheça os parquinhos onde as crianças brincam. Saiba quais os equipamentos apropriados para a idade das crianças e verifique se eles estão enferrujados, quebrados ou contêm superfícies perigosas. Supervisione-as sempre;

- O parquinho deve ser instalado em piso que absorva impacto, como um gramado, um piso emborrachado ou areia fina. Jamais deve ser instalado em piso de concreto ou pedra;

- Ensine as crianças a não empurrar, não dar encontrões e nem se amontoar quando estiverem brincando em parquinhos.

- Ensine as crianças a só soltarem pipa em lugares abertos e longe de fios elétricos;

- Ao andar de bicicleta, skate ou patins, as crianças devem sempre usar os equipamentos de segurança adequados (capacete, cotoveleiras e joelheiras);

- Para andar de bicicleta, as crianças devem sempre usar sapatos fechados e evitar cadarços folgados ou soltos;

- A brincadeira com a bicicleta deve acontecer em locais seguros, como parques, ciclovias e praças, fora do fluxo de carros e longe de piscinas e sacadas;

- Antes da criança iniciar uma prática esportiva, cheque os níveis de dificuldade para ver se eles são compatíveis com a idade e o tamanho da criança. Por exemplo: uma bicicleta de adulto não serve para uma criança;

No site do Instituto Bem Cuidar, área meio da Aldeias Infantis SOS com o foco na qualificação do cuidado, você encontra materiais educativos, checklist e mais dicas sobre a prevenção de acidentes.

**Erika Tonelli – Especialista da Aldeias Infantis SOS em Entornos e Espaços Seguros e Protetores.*



A educação das nossas crianças

No mês em que as crianças se fazem representar pelo seu dia acredito que cabe um olhar ao nosso sistema de educação e como encaramos hoje o desenvolvimento dos nossos jovens frente a mudança dos paradigmas da sociedade.

Acredito que a etimologia de “educação” esclareça o ponto de vista que quero apresentar: o primeiro “e” da palavra é o mesmo que se apresenta nas palavras exterior, estrangeiro, exportação e que significa “a parte de fora”. O resto da palavra vem do verbo latim “ducare” significando conduzir.

Dessa maneira, educar significa basicamente colocar para fora aquilo que já está dentro de quem recebe a educação. Ao contrário do que pensamos, modernamente a educação não pode ser baseada em uma série de conteúdos que esperamos dar download no cérebro de nossos filhos.

Acredito que o conhecimento de fatos históricos, técnicas de cálculo, reconhecimento de mapas e relevos seja importante, mas de forma alguma parte prioritária da nossa educação.

Como costumava dizer um professor de inglês que eu tive, todas essas matérias são “entulho” cerebral, pois compartilhavam a mesma função que seus equivalentes na construção de casas: fornecem uma carga, um peso, necessário para se construir, mas não era suficiente para estruturar uma parede ou viga.

Acredito que a prioridade na educação é deixar externar aquilo que a criança já tem dentro de si tornando a habilidade do educador fundamental

para perceber o dom que ela já tem, capacitando-a a colocar em ação.

Isso pode causar estranheza a aqueles que pensam que dentro das mentes dos nossos filhos e sucessores não podem existir algo que seja genuíno, mas, ao contrário, acredito que nela esteja a chave que conecta e estrutura todo o conhecimento que a pessoa precisa e precisará no futuro, basta que a tornemos consciente disso.

Para escrever esse artigo conversei com uma jovem bailarina, hoje com 17 anos, prestes a se profissionalizar em uma escola de nível mundial em Nova York, que chama a atenção não só pela competência e responsabilidade que tem apesar da pouca idade, mas pelo ser humano incrível, cheio de sensibilidade que é. Tenho o privilégio de ser um dos profissionais que cuida da sua saúde.

Pedi a ela imaginar-se conversando consigo mesma, na idade de sete anos. Que conselho essa mulher vitoriosa daria à sua versão infantil, para que alcançasse o sucesso de hoje? Algo sobre estudar mais? Treinar com afinco? Nunca desistir?

Eu diria a ela “Use a sua respiração”. O meu queixo caiu. Nunca ensinei a essa jovem uma linha sequer sobre medicina chinesa, mas dentro da pequena frase dela estava a lição digna de mestre shaolin.

A respiração é a interface que permite controlar o sistema nervoso em todos os seus aspectos automáticos. Com o controle da respiração nos tornamos fortes nas situações de medo e eliminamos a angústia. Conseguimos o melhor do nosso desempenho e precisão quando a nossa energia

corre suave pelos meridianos. E tudo isso só é obtido pela respiração.

Na simplicidade, ela me disse o local onde começam todos os caminhos para todos os lugares da vida. Tudo começa dentro de si mesmo, bem no centro de tudo, no movimento ritmado do diafragma. Ele dita o ritmo com que a energia corre dentro dos canais e por consequência, como ela flui, dentro e ao redor do corpo que a emana. Você pode imaginar uma bailarina, leve como uma fada, ofegante? Eu não consigo. Essa sensação de leveza só é obtida para quem tem esse controle.

Tenho convicção que a educação dessa outrora menina foi bem-sucedida e útil pois estruturou nela o que é simples e efetivo. É algo que empodera a criança, ao passo que muitos detalhes e explicações só fazem nublar e esconder o que é essencialmente importante. Quer algo mais direto e claro como “respire e tudo vai acabar bem”? Qual criança não entenderia isso?

Lembro-me que, na sequência da pergunta, pedi a ela, com meu sorriso “amarelado”, se ela poderia transmitir a lição também à minha própria versão aos sete anos de idade, dado o valor do ensinamento.

Fica a reflexão, então, sobre a importância da valorização do conhecimento interior de cada um, esperando para ser manifestado pela verdadeira educação. Feliz dia das crianças para todos nós! 

Dr. Alexandre Martin é médico formado pela Unicamp e especialista em Acupuntura e Osteopatia

A culpa é de quem?

ELISA CARLOS*

Passei muitos anos acreditando naquela típica frase: a culpa é da mãe. Passei muitas décadas trabalhando nos divãs da psicanálise a minha relação com a minha mãe. Hoje aos 40 anos, mãe, com uma filha nascida de mim e uma de coração, acho engraçada, para não dizer completamente inconsistente e bizarra, e a interpreto como uma confortável 'desresponsabilização' dos meus atos.

Como filha era muito mais fácil culpar

minha mãe de todo mal que havia acontecido na minha vida do que tomar as rédeas e tocar em frente (e estendo essa culpa para o meu pai também). Me lembro do dia em que a ficha caiu. A psicanalista (que já deveria estar de saco cheio) me perguntou: "Ok! A culpa é da sua família, e daí? O que você vai fazer com isso?". Demorou muito tempo para entender que enquanto eu coloco a responsabilidade da minha vida na mão de qualquer outra pessoa, mino a capacidade que eu tenho de resolver, de mudar. Como eu permito

que uma única pessoa possa ter tamanho impacto na minha vida, a ponto de tudo ser culpa dela? Trazer a responsabilidade para mim sobre o que acontece comigo me dá a possibilidade de transformar minha realidade, mudando a minha visão dos acontecimentos.

Foi na espiritualidade que essa relação tomou outro formato e me libertei de progredir essa culpa para minhas filhas. Hoje me recuso a tomar a culpa do que acontece com as meninas para mim. Especificamente com a Nina, minha filha

ARQUIVO PESSOAL



de 4 anos, me recuso a acreditar que ela é assim ou assado porque é minha filha, ou seja, porque é culpa minha, porque eu não eduquei da maneira certa quando ela tinha menos idade, ou porque ela não usou chupeta, ou porque não come carne, ou por qualquer outro motivo, que todos os experts em maternidade e Freudianos que cruzam meu caminho tem para me dizer. Obviamente não estou me desresponsabilizando. Obviamente que ela me imita demais, que ela interpreta ações minhas e as repete da maneira dela. E que se eu não quiser que ela faça isso ou aquilo, que eu preciso refletir se não sou eu quem está dando esse exemplo, mas tudo isso sem culpa.

Mesmo tendo encontrado conforto na espiritualidade, nem preciso recorrer a lei do carma ou ao Caibalion ou qualquer outra imaterialidade para entender que ela sofre muitas influências além das minhas, aliás, muito mais influências dos outros do que de mim. Ela vai a escola o dia todo, ela fica com o pai, com a irmã, com os avós, ela passa as férias com as amiguinhas com uma avó postiça, ela visita outras pessoas. (Ela não assiste TV e nem mexe no celular, então esse tipo de influência ela não vai sofrer diretamente, pelo menos por enquanto).

Acreditar que alguém é responsável pelo rumo da sua vida, diante de tantas interações que ocorrem não faz sentido para mim. Maturana diz que todas as nossas células se autorregulam. O conceito de auto-poiese que ele criou é a capacidade de todo ser vivo (e ele chama de vida, a cognição) de se autorregular de escolher determinadas reações. A Nina como um ser vivo é capaz de adaptar-se consistentemente a cada

interação que ela vive, independentemente da educação que nós oferecemos. Obviamente ela pode ser mais ou menos flexível, ou mais ou menos enquadrada naquilo que a sociedade gostaria de ver em uma criança, e que eu posso induzir determinados comportamentos de acordo com os estímulos, ou as condições. Mas isso não significa que são as condições que determinam os resultados do comportamento dela, se assim o fosse, acordaríamos com Lamarck. Não que a teoria da epigenética refute a influência do ambiente, mas é importante que haja a genética para alguns comportamentos surgirem e na espiritualidade, o carma.

Ainda, a culpa certamente produz um estado mental que interfere nas minhas escolhas e vai interferir na minha relação com elas. O mais doido nessa sociedade é que ao abrir mão da culpa, dá a sensação de que abri a mão da criança, que a deixei ao acaso, responsabilizando-se pelos seus próprios atos. Isso é uma grande confusão. Para libertar-me da culpa eu abri mão da minha expectativa. Eu vou fazer o melhor e dar as condições que considero dentro dos meus limites, o ideal. Agora, se elas no futuro, não agirem da forma como eu (ou a sociedade) acreditamos ser a melhor, isso definitivamente não é culpa minha. Se elas no futuro não forem o que a sociedade considera uma mulher de sucesso, isso não é culpa minha. E isso também não significa que eu não vou intervir quando achar necessário, mas o farei 'sem culpa'. Minhas filhas não são meus projetos. 

** Elisa Carlos é mãe da Nina e da Gabi, yogini, especialista em inovação.*



A Experiência que Entrega



Para quem deseja presentear as crianças com algo diferente, livros são sempre ótimas opções. Além de incentivar a leitura, a criatividade é despertada. A Hype separou alguns lançamentos literários que servem como dicas. Boa leitura!

POR COLLI BOOKS

No título recém-lançado, da escritora Isa Colli, 'A Fada Verduxa', a criança aprende sobre conceitos como preservação e preocupação com a sustentabilidade. Na história, a protagonista é Verduxa, metade fada, metade curupira. Ela é a protetora das matas de uma belíssima região chamada Montes Belos. Atraído pelas exuberantes árvores do lugar, um ganancioso negociante de madeiras da vizinhança resolve explorar a área, mas Verduxa faz de tudo para defender sua floresta.

Para quem gosta de histórias com tradição indígena, o livro 'Descobertas de Inaiá', também de Isa Colli, conta os desafios e aprendizados da menina



Já o livro, 'Vivene e Florine e suas descobertas na Amazônia' conta a história de duas abelhinhas que percebem uma área completamente devastada pelos humanos na floresta onde vivem. Preocupadas, partem rumo à Floresta Amazônica em busca da ajuda de animais especializados em reflorestamento. Lá, descobrem que a própria espécie está ameaçada de extinção.

Todos os livros da editora podem ser encontrados facilmente no Brasil, na Europa, e no mundo todo nos principais sites de e-commerce no formato impresso e e-book. Seguem alguns exemplos de lojas: Amazon, Wook, Fnac, Americanas, Submarino, entre outros. Para mais informações acessem o site www.collibooks.com.br

índigena Inaiá, quando ela começa a estudar em uma escola fora da aldeia. A chegada da jovemzinha no colégio muda a sua vida e dos colegas de classe.

POR LITERARE BOOKS INTERNATIONAL

Autoestima de A a Z, de Lara Mastine e Cristiane Rayes: Indicado para todas as idades e para os adultos que querem se conectar com sua criança interior, fortalecer seu amor próprio, bem como ajudarem as crianças a desenvolverem esse sentimento, o livro mostra a história do duende Az, que construiu sua maneira de fortalecer a autoestima, percorrendo o alfabeto de A a Z.

Link Loja Literare Books:

<https://bit.ly/livro-autoestima-a-z>



O SOLZINHO DE TODAS AS CORES, DE CRISTINA MARTINEZ

A obra trata da importância de sermos e respeitarmos como somos, pois, ninguém é igual a ninguém e cada um é bonito do seu jeito. Em um caminho de descobertas, o curioso solzinho irá mergulhar num mundo cheio de cores, emoções e sentimentos. A leitura é dinâmica, cativante e de fácil compreensão para as crianças. Venha você também descobrir e aprender com esta linda história com ilustração de Theo Augusto Tresolavy

Link Loja Literare Books: <https://bit.ly/Loja-solzinho>



DIÁRIO DE UMA GAROTA QUE NÃO GOSTAVA DE LEGUMES, DE GISELE DOMENICI

Alguns dos desafios de educar na infância resolvidos em um só livro. Misturando a leitura lúdica com o incentivo à alimentação saudável, a neuropsicóloga Gisele Domenici ajuda papais e mães a lidar com o tema. Quem já teve que lidar com a formação de

uma criança sabe como a infância é importante e que esta também pode ser uma das fases mais complexas. É normal que elas se inspirem e vejam no cotidiano as diversas “profissões” exercidas pelos pais, professores, nutricionistas, cozinheiros e até psicólogos.

Link Loja Literare Books: <http://bit.ly/loja-literare-diario-legumes>

ANIMAÇÃO, DE IARA MASTINE E CRISTIANE RAYES

(LIVRO EM FORMATO DE CARTAS)

É um livro de bolso, em formato de cartas para instruir pessoas de qualquer idade a ampliar o autoconhecimento e promover o encorajamento de forma leve e agradável. O nome dado às cartas é referente ao seu conteúdo: as analogias de características são feitas com animais – que é o fator lúdico desse aprendizado [o que possibilita o uso da ferramenta em todas as idades]. O termo “ação” cabe ao auxílio dado: para incrementar suas forças e virtudes é preciso agir. O coelho, cachorro, beija-flor, hipopótamo e mais 46 animais são exemplos de instintos, hábitos e maneiras de se comportar que cabem a muitas pessoas, e cada qual com sua individualidade promoverá uma identificação.

Link Loja Literare Books: <http://bit.ly/loja-literare-animacao>



POR MAÍRA GOMES

Um livro que mostra a vida sem os eletrônicos, especificamente a infância dos anos 1980 e 1990, é *Infância* (R\$ 41), da escritora Maíra Gomes. Lançado em 2014, *Infância* traz em versos rimados aqueles pequenos momentos da vida que só valorizamos quando crescemos, como os cuidados paternos, a expectativa pelo Natal, as brincadeiras de roda e até as dificuldades escolares. O livro, que está em sua terceira edição, traz ainda um QR Code que dá acesso à contação da his-

tória feita pela autora e disponibiliza atividades para imprimir. “São ilustrações para colorir, caça-palavras, jogo dos 7 erros, enfim, tudo que eu amava fazer quando criança.”, conta Maíra, fã assumida dos *Almanacões de Férias da Turma da Mônica*.

No premiado *A Menina e o Tempo* (R\$ 34), lançado em 2020 pela Editora *Em Prosa & Verso*, a escritora aborda um tema delicado para adultos e crianças: a passagem do tempo. Em poesia, *A Menina e o Tempo*, vencedor do Prêmio *Book Brasil* nas categorias *Livro do*

Ano, *Melhor Livro Infantil* e que rendeu a Maíra o título de *Autora do Ano*, traz a perspectiva infantil sobre o tema. “Eu não entendo por que na escola o tempo é gigante. Tendo aula ele nunca passa, mas o recreio é um instante!”, questiona a personagem. Maíra Gomes conta que se inspirou em suas próprias vivências para escrever a história, “Já fui a menina que sentia falta da mãe e hoje sou a mãe que precisa deixar o filho quando saio para trabalhar. Nunca é fácil, mas o dilema é solucionado de forma lúdica pelas personagens.”, explica.

De dar água na boca

CREME BRULÉE DE GOIABADA

por chef Thalyta Koller

INGREDIENTES

- 500g de creme de leite fresco
- 80g de goiabada cremosa
- 50g de açúcar refinado
- 6 gemas
- Cumaru ou extrato de baunilha
- Açúcar demerara para finalizar

MODO DE PREPARO

Aqueça o creme de leite com raspas de cumaru em fogo baixo. Enquanto isso, bata as gemas com o açúcar até ficar uma mistura clara e aerada. Quando o leite estiver aquecido, transfira uma concha do creme de leite para a mistura de gemas e açúcar, misture sem parar adicionando o restante do líquido aos poucos. Retire uma concha do creme e misture com a goiabada. Quando estiver homogêneo, incorpore ao restante do creme.



Transfira para ramequins (com 7 cm de diâmetro em média) ou pequenas travessas, até que fique com, no máximo, 4 cm de altura. Posicione os potinhos em uma travessa e coloque água quente na forma até metade da altura dos potes. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C por aproximadamente 45-50 minutos ou até você tocar no centro e não sujar seu dedo. Refrigere por no mínimo 5 horas antes de finalizar.

FINALIZAÇÃO

Cubra o creme com uma camada fina de açúcar demerara, aqueça o dorso de uma colher retorcida e passe sobre o açúcar até obter uma camada dourada e crocante. Lave a colher cada vez que for repetir a operação. Você também pode utilizar um maçarico, se tiver.

Tempo de preparo: 90 min + resfriamento (de um dia para o outro)

Rende: 6 ramekins de 7cm de diâmetro

JUNDIAÍ, A TERRA DO BACALHAU DOURADO

RUA BELA VISTA, 174 – JUNDIAÍ-SP

FONE: 11 2816-7266 / WHATS: 97231-0519

TAÇA ROMEU E JULIETA

por Piraquê

INGREDIENTES

- 450 g de ricota
- 1 e ½ xícaras (chá) de leite
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 4 gemas
- 1 colher (chá) de aroma de baunilha
- 1 pitada de sal
- as raspas de 1 laranja
- 4 embalagens do biscoito Goiabinha
- Zeste de laranja para decorar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador por 5 minutos a ricota, o leite, o açúcar, as gemas, a baunilha e o sal.
2. Leve o creme ao fogo pra cozinhar, sempre mexendo até ferver. Desligue, coloque as raspas de laranja e transfira para um recipiente para esfriar.
3. Cubra com filme plástico em contato com o creme e refrigere por 6 horas.



MONTAGEM

1. Separe outras 8 para decoração.
2. Corte as demais em 3 partes.
3. Monte o doce em taças individuais, intercalando camadas de goiabinha e

de creme. Finalize com uma goiabinha e zeste de laranja.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 20 minutos



Cestas especiais com produtos importados

Rua Dr. Leonardo Cavalcanti, 16
Centro- Jundiaí (ao lado do Forum)
Telefone: (11) 4521-2897



TORTA BANOFFEE

por Piraquê

INGREDIENTES:

Base

- 200 g de Biscoito Maisena
- 150 g de manteiga sem sal

Recheio

- 400 g de doce de leite cremoso
- 4 bananas cortadas em rodelas

Chantilly

- 400 gramas de creme de leite fresco
- 4 colheres de (sopa) de açúcar

Decoração

- chocolate 60% cacau ralado a gosto



MODO DE PREPARO:

Base

1. Processe os biscoitos até obter uma farofa fina.

2. Em seguida, derreta a manteiga e misture a farofa.

3. Forre uma forma de fundo removível crespada, de 27 cm, e refrigere por 10 minutos.

4. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 7 minutos. Espere esfriar.

MONTAGEM

1. Recheie a torta com o doce de leite, alisando bem.
2. Arrume as rodelas de banana por cima e cubra com o chantilly.
3. Decore com as raspas de chocolate e sirva gelada.

YESUVIO PIZZARIA

Jantares
Buffet com pizzas
Para eventos,
consulte-nos!

Tel.: (11) 4586-2321
Rua do Retiro, 2173 - Jundiaí
vesuvioeventos@hotmail.com
www.vesuviopizzaria.com.br

BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE SAUDÁVEL

por Mariana Goldfarb

INGREDIENTES

- 4 bananas;
- 1 xícara de farinha de aveia;
- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) óleo de coco;
- 100 gramas de bombons com castanha de caju;
- 100 gramas de bombons com cranberry;
- ½ xícara de açúcar de coco;
- Néctar de coco (a gosto);
- 2 colheres de creme de avelã crocante;
- Pedacinhos de bananada;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- Canela a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque os ovos junto com o óleo de coco e bata a mão por aproximadamente dois minutos.

Em seguida, acrescente a farinha de aveia. 2. Amasse as bananas e misture tudo

até formar uma massa homogênea. Inclua o açúcar de coco e mexa um pouco mais.

3. Adicione pedacinhos de bombons nos sabores castanha de caju e também cranberry.

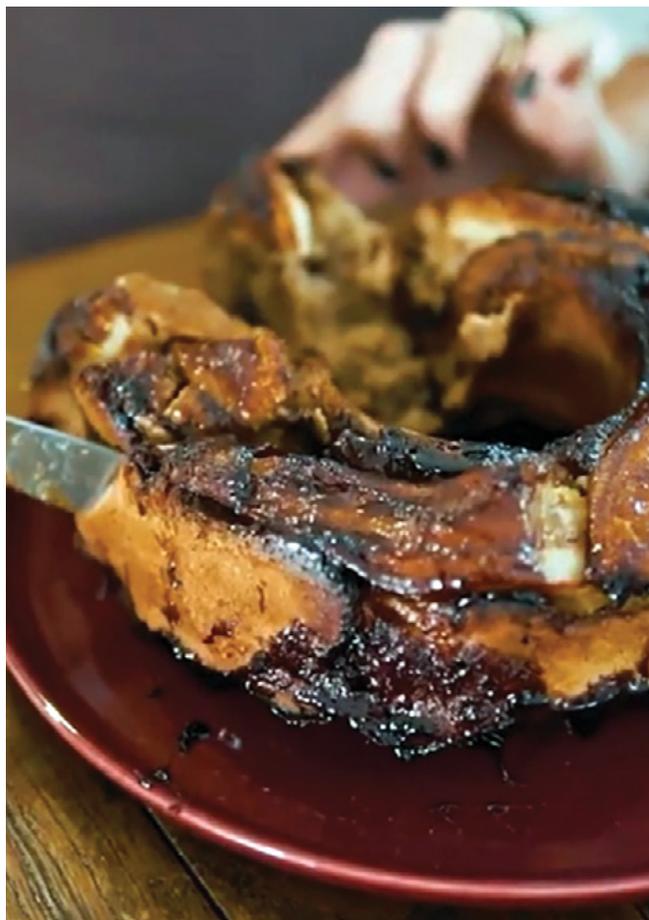
4. Misture bem e incremente com o creme de avelã crocante e mais alguns pedaços da bananada. O fermento vem na sequência.

5. Agora é só misturar tudo delicadamente e finalizar com canela a gosto.

6. Unte a forma com a farinha de aveia, mas antes de colocar a massa na assadeira, passe o néctar de coco e coloque rodela de banana no fundo da forma.

7. Leve ao forno em uma temperatura de 180 a 200°C

por aproximadamente 20 a 30 minutos. Deixe esfriar e sirva.



Restaurante e Choperia

Mais de 40 anos de tradição

Uhlenhaus

O Alemão da Marechal

Completo serviço à la Carte

R. Marechal Deodoro da Fonseca, 702
Centro - Jundiaí - alemaodamarechal.com.br

Informações | Delivery

(11) 4521-0917 | 4521-9836

@restaurante_uhlenhaus

@alemaodamarechaloficial

LASANHA DE MIOJO

por Nissin Foods

INGREDIENTES

- 1 embalagem de miojo lámen sabor milho na manteiga
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 4 colheres (sopa) de muçarela ralada
- 4 colheres (sopa) de presunto ralado
- 1 tomate cru picado sem semente
- 1 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

Prepare o miojo lámen sabor milho na manteiga conforme as instruções da embalagem por apenas três minutos. Em seguida, coloque o tempero e o requeijão, misturando bem. Acrescente o presunto, a muçarela, o tomate cru e o orégano. Sirva bem quente.



ALMOÇO EXECUTIVO

MAIS DE 30 OPÇÕES DE PRATOS EXECUTIVOS

DE TERÇA À SEXTA (EXCETO FERIADOS)

*IMAGEM: POLPETTONE RIPIENO -
POLPETTONE RECHEADO DE MUÇARELA,
ACOMPANHA FETTUCCHINE AO MOLHO BURRO E SALVIA

- SALADA
- PRATO PRINCIPAL
- SOBREMESA

RUA PROF. JOÃO BATISTA CURADO 80
BECO FINO - ANHAGABAÚ - JUNDIAÍ

(11) 4521-3777

Peça também pelo **ifood**

Verace
CANTINA E PIZZERIA ITALIANA

Verace
Espetaria & Pizzeria

EXPERIMENTE O NOSSO
MENU ESPECIAL
DE FINAL DE SEMANA

*IMAGEM: LINGUINI NERO CON GAMBERI GRIGLIATI -
CAMARÕES GRELHADOS ACOMPANHADO DE LINGUINI NEGRO
AO MOLHO BISQUE, FINALIZADO COM PANGRATITATO

RUA DO RETIRO, 510
VILA VIRGÍNIA - JUNDIAÍ

(11) 4586-6091

Peça também pelo **ifood**



Das uvas Cabernets, mãe e filha, a Franc e a Sauvignon

As uvas Cabernet Sauvignon e a Cabernet Franc são muito famosas no mundo do vinho. No entanto, importante salientar que a variedade Cabernet Sauvignon, considerada a rainha das uvas tintas e até mais famosa, não é a rainha por ser melhor, ou mais importante, mas sim porque é a mais difundida no mundo e vai bem em quase todo tipo de terroir.

Originária da região de Bordeaux, no sudoeste da França, ela surgiu de antigos cruzamentos entre as uvas Cabernet Franc (tinta) e a Sauvignon Blanc (branca). Testes de DNA na Universidade da Califórnia confirmaram essa origem.

Suas principais características são marcadas pelos taninos densos e muito aparentes, por se tratar de uma uva peque-

na e de casca muito grossa, o que lhe confere uma cor profunda e aromas complexos, como de ameixa, frutas negras e cassis.

Nos vinhedos mais quentes revela traços de azeitona e amora silvestre, enquanto nos mais frios aparecem traços de pimentão. Mas tomem cuidado, porque um vinho com pimentão muito aparente pode ser um defeito.

Por envelhecerem muito bem, os melhores vinhos produzidos com a uva Cabernet Sauvignon desenvolvem outros aromas

além dos acima citados, tais como o de couro, tabaco, charuto e defumado. Se o vinho estagiou em madeira, aparecem aromas como chocolate e baunilha. Em alguns casos, como no Chile e Austrália, podem surgir aromas de hortelã e eucalipto.

Por ter estrutura muito intensa e dotada de muito tanino, para não se tornar um vinho muito adstringente, muitas vezes é misturada a uva Merlot, essa um pouco mais macia, mais frutada e menos tânica.

Vale lembrar que a mistura da Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e a Merlot, formam uma famosa combinação conhecida como “corte borladês”, um blend imitado no mundo todo. Mas vale destacar que a Sauvignon amadurece duas semanas depois da Franc e, diante disso, os vinicultores têm excesso de zelo, pois, caso ela seja colhida verde, seus vinhos trarão aromas herbáceos em excesso, podendo se tornar um vinho extremamente desagradável.

Vale o destaque para as principais qualidades da Cabernet Sauvignon, vejamos: tem boa capacidade de envelhecer; resistente a pragas; casa-se muito bem com outras uvas; proporciona vinhos de guarda; adapta-se bem ao amadurecimento em barris de carvalho; tem caráter marcante; seus aromas e sabores se destacam; adapta-se bem





em vários países e regiões; e é versátil gerando tintos com grande estrutura, passando por tintos leves, saborosos roses e até espumantes!

Vale lembrar também que os intocáveis franceses, como Chateau Lafite, Chateau Margaux, Chateau Mouton Rotshild, Chateau Latour e Haut Brion, todos eles “Premier Grand Cru Classé”, são exemplares com predomínio de Cabernet Sauvignon. Nada mal hein? E Jancis Robinson, a mulher mais entendida de vinhos no mundo, tem uma ótima definição sobre ela dizendo que: “é a casta mais famosa do mundo para a produção de bom vinho tinto e de longa vida”. Viva!!

Já a uva Cabernet Franc, na verdade, é a Cabernet “original” digamos assim, pois como dito acima, a Cabernet Sau-

vignon, surgiu depois, sendo considerada a filha da Cabernet Franc, vejamos:

Até pouco tempo, a Cabernet Franc era vista como uma uva secundária, utilizada apenas para corte e que se presta apenas para dar cor e outros aromas ao vinho. Nada mais injusto, haja vista ela possuir a potência e a agressividade de uma Cabernet Sauvignon, somada à elegância de uma Merlot, gerando um vinho equilibrado, com aromas de frutas vermelhas e negras, como framboesa, amora, mirtilo e groselha, além de outros secundários e terciários.

A Cabernet Franc é uma uva versátil e se adapta muito bem em diversas regiões do mundo. Nem tanto como a Sauvignon. Seu berço de origem é ninguém menos que o Vale do Loire, ela aparece sozinha

e soberana nos grandes vinhos, principalmente nos famosos Chiron.

Importante destacar também que a Cabernet Franc está se despontando nos países do Novo Mundo, principalmente no Chile, Uruguai e Brasil. Isso mesmo! Encontra-se bons exemplares desta uva na Serra Gaúcha e nas terras Hermanas também.

Bom, para quem torce o nariz para a Cabernet Franc, é bom lembrar que os vinhos produzidos com essa variedade, quando bem elaborados, são vinhos de tirar o fôlego! Um clássico exemplo é o famoso Chateau Cheval Blanc, precisa falar mais?

No geral é isso! Não confundam Cabernet Sauvignon com Cabernet Franc ou ainda Sauvignon Blanc, pois já dizia Adilson “Maguila” Rodrigues: uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa! Viva! 

FOTOS: DIVULGAÇÃO



BRINQUEDOS LÚDICOS

Presentear com criatividade é uma forma de surpreender no Dia das Crianças. Para garantir a diversão dos pequenos e fugir do comum, estimulando a brincadeira de forma lúdica, o Ateliê Círculo elaborou opções de produtos feitos em amigurumi. Confira:



LIVRO ANIMAIS - Ateliê Círculo -
R\$ 240. SAC 47-3331.9500.
www.circulo.com.br



BONECO FLORK
Ateliê Círculo
R\$ 240 (cada).
SAC (47) 3331-9500.
www.circulo.com.br

DOMINÓ COMPLETO - Ateliê Círculo - R\$ 340. SAC 47-3331.9500.
www.circulo.com.br



JOGO DA VELHA COMPLETO CROCHÊ - Ateliê Círculo - R\$290.
SAC 47-3331.9500. www.circulo.com.br



MODA FITNESS

Dia das crianças é de lei: tem que ter brinquedo! Tá, mas e a roupa de brincar?! Aquela que acompanha os movimentos com conforto e que garante aquela flexibilidade extra para aguentar o pique de escalar, correr, pular e se divertir a valer?

A Tip Top apresenta uma coleção toda pensada para a criançada extravasar a energia em todas as brincadeiras e também nas atividades físicas. Com tecnologia dryfit o tecido absorve o suor e, a elasticidade e ajuste das peças acompanha os movimentos dando muito mais conforto e, inclusive evitando lesões.

As peças variam entre R\$ 59 e R\$ 159 e já estão à venda nas mais de 140 lojas espalhadas pelo país.

Para mais informações acesse: <https://www.tiptop.com.br>

ESTILOS E PERSONALIDADES

A Candide selecionou várias categorias de valores.
Conheça os escolhidos da marca para o Dia das Crianças deste ano:

KIT ESTETICISTA

Para quem é fã do DIY, ou o famoso 'faça você mesmo', o indicado é o Kit do Construtor (cód.: 9717). Há ainda a opção de Kit Comerciante (cód.: 9715) para quem gosta da ideia de brincar de mercado. Preço médio: R\$ 139,99

Americanas: <https://www.americanas.com.br/produto/3850429284>



L.O.L. SURPRISE

Traz nove opções de BBs que amam viajar. O unboxing dessa vez é composto por roupas e acessórios que são itens típicos do local de sua viagem! Então a surpresa é ainda mais legal, já que dá para brincar de adivinhar qual é esse destino! Já com a L.O.L. Surprise Queens (cód.: 8997) o desafio do unboxing agora é digno da realeza. A boneca vem com nove surpresas, incluindo a peça essencial da uma princesa: uma coroa.

Preço médio: R\$ 229,99 e R\$ 249,99, respectivamente

Casas Bahia: <https://www.casasbahia.com.br/brinquedos/Bonecas/lol-surprise-queens-dolls-com-9-surpresas-incluindo-bonecas-modas-e-acessorios-tematicos-reais-grande-presente-para-meninas-de-4-anos-1534104332.html>

BATMAN

O Homem Morcego também tem novas aquisições na 'bat-garagem'. O Batmóvel The Batman (cód.: 9043) é uma linda réplica do novo filme deste ano, uma versão preta fosca, com rádio controle de 7 funções e bateria recarregável com carregador USB. O Dark Running (cód.: 9046), também com 7 funções, possui linhas mais elegantes, é rebaixado e vem com controle em formato de volante e acelerador portátil. Preço médio: R\$ 229,99

RiHappy: <https://www.rihappy.com.br/veiculo-de-controle-remoto-dc-comics-batman-dark-running-candide-preto/p>



TURISMO

Descobrimo o melhor dos Emirados Árabes





Os Emirados Árabes Unidos formam um país localizado no Golfo Pérsico, formado por sete soberanias independentes. São sete Emirados: Abu Dhabi, Dubai, Sharjah, Ajman, Umm al-Quwain, Ras al-Khaimah e Fujairah!

Há poucas décadas os árabes descobriram petróleo nesta região e com esta riqueza construíram cidades especialmente projetadas para uma qualidade de vida sem igual e que se tornaram ícones do turismo, com milhares de hotéis de luxo e atrativos sem fim.

Abu Dhabi é a sua capital e também o maior dos Emirados, com mais de 400 km de litoral, moradia do Sheikh, presidente dos Emirados. Um dos maiores produtores de petróleo do mundo, vem diversificando sua economia através do alto investimento no turismo. Localizada em meio a um deserto, Abu Dhabi possui uma arquitetura fascinante e uma beleza cheia de contrastes, misturando a antiga cultura do Oriente Médio com suas antigas mesquitas e arranha-céus modernos e futurísticos.

A Grande Mesquita Sheikh Zayed também conhecida como Mesquita Branca, a maior do país. É o principal ponto turístico do país, a obra é monumental, com capacidade para 40 mil pessoas. Há tapete de lã persa cobrindo todo o interior das salas, mosaicos de mármore importado e lustres incrustados com cristais Swarovski.

Aproveite e conheça o parque temático Ferrari World, com muita diversão para os fãs da escuderia italiana.

Dubai é o Emirado vizinho e o mais conhecido da região, foi fundada como uma pequena vila de pescadores

às margens do Golfo Pérsico. O multiculturalismo é uma das características que melhor o define, com mais de 200 nacionalidades. É uma das cidades que mais mudaram nos últimos anos, até se tornar uma das capitais do luxo mais reconhecidas do mundo, com imponentes arranha-céus e experiências únicas para descobrir. Verdadeiro oásis no deserto e um mix perfeito entre compras, aventuras e luxo.

Dubai é um local onde o tradicional e o moderno se esbarram. Apesar de ser um país muçulmano, é super tranquilo circular pelos ambientes. É uma cidade à frente de seu tempo e que encanta a todos que a visitam.

LOCAIS DE DESTAQUE

BURJ KHALIFA: único hotel sete estrelas do mundo, é o prédio mais alto do mundo, 828 metros de altura e 160 andares, com três pontos de observação (124º, 125º e 148º andares) que dão uma visão de

360º de Dubai. Aqui é possível enxergar até mesmo as águas do golfo Pérsico que banham a região num dia claro.

DUBAI MALL: o maior e mais visitado shopping center do mundo.

Com mais de 1200 lojas, hotel, pista de patinação, praça de alimentação, cinema e um dos maiores aquários do mundo, o Dubai Aquarium, com mais de 400 tipos de tubarões e arraias e no qual você pode até mergulhar.

SHOW DAS FONTES: um dos espetáculos mais bonitos da cidade é o show das águas dançantes das Fontes de Dubai, localizadas no lago artificial entre o Burj Khalifa e o Dubai Mall.

O espetáculo acontece em dois momentos: durante o dia há duas sessões, às 13h e às 13h30. E a noite, quando o evento ganha muito mais cor e magia, há apresentações das 18h às 23h, com o show começando a cada meia hora.

AIN DUBAI: a maior e mais alta roda-gigante do mundo.

Burj Khalifa



Palm Jumeirah



GOLD SOUK: um mercado de ouro tradicional

THE VIEW: o observatório mais novo mirante fica no 52º andar da Palm Tower, a 240m de altura. Lá de cima você terá a vista 360º para o Palm Jumeirah e para o Golfo Pérsico, com uma vista sensacional para os principais pontos turísticos em Dubai

PALM JUMEIRAH: ilhas artificiais, construído entre 2001 e 2008, o arquipélago tem o formato de uma palmeira, com um tronco e uma coroa de 17 copas, formando, assim, uma barreira para as ondas.

Algumas das atrações da ilha artificial está no hotel Atlantis The Palm, um hotel 5 estrelas e complexo de entretenimento com um parque temático Aquaventure e um aquário The Lost Chambers.

THE FRAME: É outro superlativo, a construção é um marco da arquitetura e é a maior moldura do mundo. A moldura mede incríveis 150m de altura por 93 de largura e representa o passado e o futuro de Dubai através de diversas animações. Na parte superior do Frame

you encontra um mirante de onde é possível observar as duas partes da cidade: a Velha Dubai e a Dubai futurista.

CELAVI: É um bar e restaurante maravilhoso com vista para o famoso Burj Kahlifa. Você pode ir almoçar ou jantar no local e apreciar o visual da área externa.

O local é também um hotel e conta com uma piscina de borda infinita irresistível.

MADINAT JUMEIRAH: Uma ótima pedida para compras, o Madinat Jumeirah Souk remete aos mercados árabes antigos

ao ar livre, com requinte e sofisticação. Com mais de 75 lojas abertas todos os dias das 10h às 23h e restaurantes das 8h às 02h, é possível encontrar de tudo por lá, desde temperos e especiarias até jóias.

BURJ AL ARAB: é o hotel mais alto do mundo, com 72 andares e foi considerado o melhor do mundo por especialistas, com um lobby mais alto do mundo ganham a atenção dos visitantes. Dica reservar um dos restaurantes e conhecer melhor essa maravilha.

Burj Al Arab



Dubai Miracle Garden



BUR DUBAI: A parte histórica é bem autêntica, um distrito antigo que foi mantido no meio da modernidade que tomou conta da cidade.

É possível ver várias construções tradicionais, como mercados, mesquitas e o Museu de Dubai, que se pensa ser o prédio mais antigo da cidade, construído em 1787. Principal museu de Dubai, fica localizado no Forte Al Fahidi e abriga em exposição antiguidades e artefatos históricos que mostram o modo de vida do emirado antes do advento do petróleo.

DUBAI MIRACLE GARDEN: o maior jardim de flores é um jardim botânico com mais de 72.000 m², 50 milhões de flores e 250 milhões de plantas. É um espetáculo por si só, cheio de cores e esculturas vibrantes que encantam qualquer um que vai até lá.

Aberto de outubro a abril, quando as temperaturas estão mais amenas, o jardim utiliza águas residuais tratadas para manter as flores sempre chamativas.

ATIVIDADES NO DESERTO

Nas colossais dunas de Dubai, podem ser realizadas atividades como o sandboard, passeios em balões e até safáris.

DUBAI DESERT SAFARI: Fazer um safari num 4x4 é uma experiência única. Existe opção de passeio à tarde, começa por volta das 15h com o passeio pelas dunas para então terminar num grande cerco montado no meio do deserto, com direito a passeio de camelo, tatuagens

de henna, um jantar maravilhoso e um show tradicional emocionante.

Engana-se quem acha que Dubai é um destino só para Adultos, existe uma infinidade de diversão para todas as idades principalmente as crianças

LEGOLAND: Todos os brinquedos do parque lembram o Lego e as crianças ainda poderão montar seus próprios carros e em seguida participar de corridas.

AQUAVENTURE WATERPARK: o maior parque aquático do mundo! São mais de 30 toboáguas, praia privativa, rio, além de ser possível interagir com animais marinhos, como golfinhos e leões marinhos.

DUBAI AQUARIUM: Localizado dentro do Dubai Mall, esse aquário é um dos maiores do mundo.

Na parte de fora existe um tanque com tubarões que fica disponível gratuitamente para os visitantes do shopping.

No Aquário, que ainda oferece um zoológico subaquático, passeio de barco com fundo transparente e mergulhos nos tanques. 



Dubai Desert Safari

Saída Garantida - De 18 a 26 de Janeiro de 2023

EXPLORE DUBAI

COM GUIA BRASILEIRO

Inclui

- Passagem aérea voando Emirates SP/Dubai/SP**;
- 06 Noites em Dubai, com café da manhã;
- 02 Noites em Abu Dhabi, com café da manhã;
- Traslado chegada e saída;
- Passeio de dia inteiro a Dubai Antigo com entradas incluídas:
- Barco Abra, Dubai Frame e Burj Khalifa - andar 124;
- Visita de meio dia Dubai Moderno.
- Traslados de ida e volta aos parques, conforme roteiro do circuito
- Entradas para os parques e atrações de acordo com roteiros;
- Passeio de meio dia a Abu Dhabi entrada incluída na Mesquita de Abu Dhabi
- Safari pelo deserto em 4x4 com jantar BBQ (Jeeps privados para o grupo);
- Assistência Médica Travel Ace 60mil COVID;
- Guia brasileiro desde o Brasil**

a partir de
USD 3.890
Por pessoa em apartamento duplo

Valor por pessoa em apartamento duplo conforme descrição acima em Dólares Americanos. Valor sujeito a alteração sem prévio aviso, válido somente para as datas indicadas, 18/01/23 a 26/01/2023. ** Passagem aérea em classe econômica. ** Mínimo de 02 passageiros pagantes para haver o guia. Consulte-nos sobre condições. Não estão incluídas as taxas. Confirmação da reserva sujeita a disponibilidade. Imagens ilustrativas. Preços em USD deverão ser convertidos em reais no câmbio da data do pagamento.

ATRAÇÕES INCLUSAS:

Burj Khalifa andar 124^o; Dubai Frame;
IMG Worlds of Adventure;
Atlantis Aquaventure com Lost Chamber;
Museu do Louvre; Ferrari World, Warner Bros. World;
Dubai Parks and Resort (1 dia / 2 parques).



Jundiaí ☎ 11 998380550 Piracicaba ☎ 19 997166060

Siga nossas redes sociais    @foryoutur