

CARTILHA PARA FAMÍLIAS EM QUARENTENA



Foto Laís Gouvea

**É preciso uma aldeia inteira
para educar uma criança.**

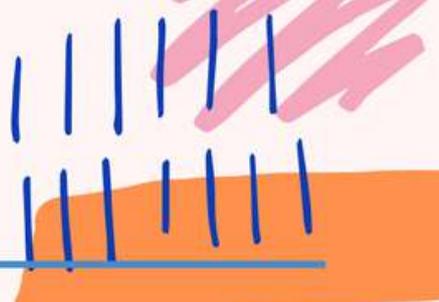
Provérbio Africano

Nesta cartilha você vai encontrar informações sobre o desenvolvimento e a saúde das crianças e de toda a família. Reunimos dicas de atividades e convivência para melhorar a qualidade de vida de todos neste período em que precisamos ficar em casa e nossa convivência se intensificou.

Confira!



Aqui você vai encontrar:



3

introdução

3

como as crianças se desenvolvem

7

e por que as crianças brincam tanto?

8

na quarentena

11

sugestões de atividades e brincadeiras

15

links legais

17

histórias

25

telefones úteis



Introdução

Sabemos como é difícil passar o dia todo em casa, às vezes sem muito espaço para fazermos tudo o que queremos, tendo de negociar interesses e vontades, tendo de conciliar atividades da escola, do trabalho, da casa, e ainda encontrar tempo para descansar e se divertir. As crianças ficam inquietas e agitadas, né?

Mas é que elas têm muita energia, precisam aprender e crescer. E, sabe? Elas ainda não sabem lidar muito bem com as emoções, às vezes não sabem bem o que estão sentindo, ficam confusas e não entendem direito o que está acontecendo. Esperamos poder ajudá-los a lidar com isso de maneira um pouco mais tranquila.

Como as crianças se desenvolvem?

Gestação

Já na barriga, o bebê percebe alguns estímulos do mundo externo. Por isso é tão importante cuidar da saúde física e emocional da mãe. Sabia que o bebê já brinca dentro da barriga? Ele vai adorar ouvir músicas tranquilas e alegres, ouvir a voz das pessoas que cuidarão dele conversando ou contando histórias, vai curtir quando a mamãe dançar e praticar atividades físicas leves.



Como as crianças se desenvolvem?

0 a 3 anos

Nesta fase, o bebê conhece o mundo pelos sentidos - olha, escuta, pega, cheira e, claro, põe na boca. Eles querem conhecer tudo a sua volta, e a boca é o principal canal de comunicação. Por isso que é bom que tudo que o bebê pegar esteja limpinho... Com certeza ele vai levar à boca! É uma fase muito importante do desenvolvimento, porque as habilidades mais complexas do ser humano são adquiridas nesta etapa: andar ereto e falar. Somos os únicos seres da natureza capazes de desenvolver essas habilidades com competência. Sabe por que? Elas exigem uma grande quantidade de neurônios e um cérebro e sistema nervoso bastante complicado, que só a gente tem.

Também nesta faixa etária, a criança começa a aprender que ela é um ser independente, separado do mundo e da mãe. Ela vai entendendo que ela é um "eu", separado do outro. Por isso que quando eles entendem isso, se acham e saem falando eu, eu, eu pra tudo. Eles realmente são o centro do universo que eles conhecem. Não é egoísmo, não. Estão se descobrindo e então não gostam muito de dividir... O brinquedo, a atenção... Mas isso é normal e vai passar.

Como tudo é novidade, porque a criança acabou de chegar no mundo, ela quer experimentar tudo. Um monte de vez. E, principalmente quando ela gostar, vai querer de novo, e de novo. Às vezes é difícil e cansativo, mas quando ela entender e aprender bem aprendido, vai parar de repetir tanto. Quando estiver quase perdendo a paciência, lembra que logo vai passar. Logo a criança vai precisar aprender outras coisas e vai ter outros interesses. Nós adultos também já passamos por isso, né? Nessa época da vida, as crianças gostam muito de movimento. Se divertem muito com aquelas brincadeiras de balançar, como "Serra, serra, serrador". Gostam de canções de ninar e outras musiquinhas; histórias curtas e simples; pegar objetos com diferentes tamanhos, texturas, cores, cheiros e materiais; adoram espelhos; objetos que fazem barulho; cabaninhas ou lugares que possam se esconder; brinquedos e objetos de encaixar e de empilhar; ouvir e imitar sons - de bichos, de carros, da nossa voz... São muito curiosos com tudo! Ah, o mais importante: eles aprendem imitando. Estão observando os adultos a sua volta e imitam o que eles fazem. Se gritam muito, eles vão gritar; se batem, eles vão bater. Eles são novos no mundo e os adultos são o modelo que eles têm para seguir. Então, atenção!

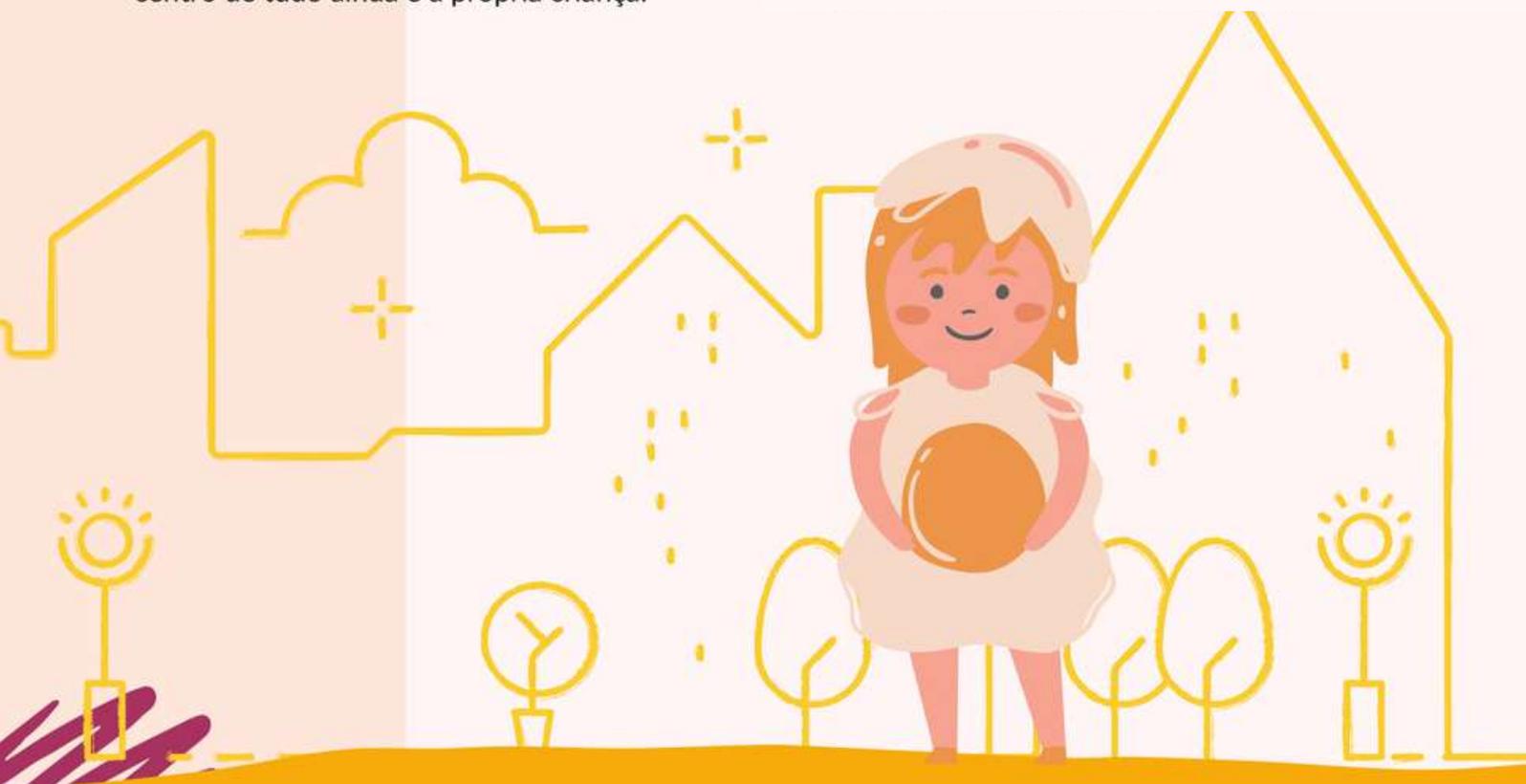


Como as crianças se desenvolvem?

3 a 6 anos

À partir dos 3 anos, a linguagem da criança vai ficando mais elaborada. Ela vai aprendendo muitas novas palavras e adora praticar. Por isso ela começa a brincar mais com as outras crianças, inventar faz-de-contas, histórias... É bastante importante a gente ajudar, falando direitinho, sem infantilizar a voz ou diminuir as palavras. Falar comida, e não “papá”, cachorro, não “auau”. Nessa fase, a criança também fantasia bastante. Nada de braveza se ela contar histórias mirabolantes. Não é mentira. Ela só está exercitando a imaginação e o vocabulário, que tá crescendo a cada dia. Vai dizer que você também não adorava inventar histórias quando era criança?! Elas adoram imitar o que os adultos fazem quando chegam nessa idade. Brincam de casinha, de trabalhar, de escola. Ficam tentando, por meio da brincadeira, entender o mundo dos adultos, como as coisas funcionam... E testam e experimentam brincando. Como muita coisa ainda é novidade e ela está tentando entender esse mundo tão cheio de coisas diferentes, o centro de tudo ainda é a própria criança.

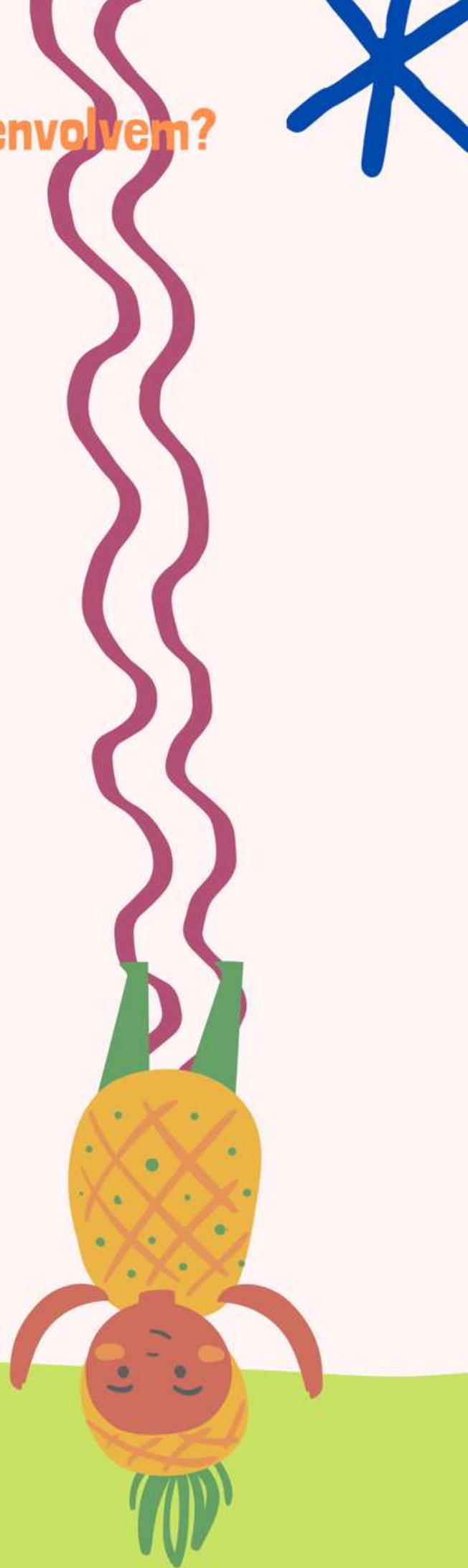
Ela já consegue compartilhar mais, brincar junto, mas as referências da criança ainda são o mundo da casa, da família, dos que vivem com ela e participam do cuidado, além, é claro, dela mesma. Nesse período os jogos e brincadeiras que envolvem mais pessoas e os que têm bastante movimento são muito legais. Vale lembrar os da sua infância para ensinar: corre-cutia, amarelinha, brincadeiras de roda e de mãos, pega-pega... Tudo o que faz correr, pular, subir, imitar, elas adoram! Também gostam muito de se fantasiar, de ouvir histórias mais compridas e cheias de fantasia, de brincadeiras com desafios, como quebra-cabeças, trava-línguas, adivinhas. Vão amar ajudar em algumas tarefas da casa, como aprender coisas simples na cozinha, dobrar as próprias roupas, começar a tomar banho sem a ajuda do adulto.



Como as crianças se desenvolvem?

07 anos a pré-adolescência

Aqui o pensamento das crianças vai ficando mais complexo. É por isso que nesta idade se interessam mais em aprender a leitura e a escrita, as contas... A criança já se torna capaz de deduzir as coisas sem precisar ver para entender. Ela começa juntando dois objetos com mais dois objetos para ver que se tornam quatro objetos, mas logo já conseguem fazer essa operação só no pensamento, sem precisar pegar ou mesmo ver os objetos. Isso faz com que ela seja capaz de aprender um monte de coisas novas, como regras de jogos um pouco mais difíceis, as regras de convívio social e de educação. Ainda precisam da vivência concreta das coisas. Conceitos muito abstratos como "infinito", o Universo, a morte, ainda são bem complicados para a criança. Mas eles são complicados até para a gente, né? Imagina para os pequenos, que ainda não têm um monte de experiências que nós já temos! Agora as crianças continuam gostando das brincadeiras que usam o corpo, como bicicleta, elástico, bola, carrinho de rolimã, e também das que usam mais a mente, como quebra-cabeças mais difíceis e de peças menores, os jogos de tabuleiro, as adivinhas. Também já podem aproveitar as histórias de aventura, livros maiores, as experiências e descobertas com cara de ciência - misturar coisas, cores. Curtem muito brincar em grupo, na rua, construir os próprios brinquedos.



E por que as crianças brincam tanto?

Todo mundo já foi criança e sabe que toda criança brinca. Brinca o tempo todo, em todos os lugares. É que esse é o jeito que a criança experimenta o mundo, conhece as coisas, testa, se relaciona com as pessoas a sua volta... Ela precisa brincar. As crianças que não podem brincar por algum motivo, têm o seu desenvolvimento comprometido. Não importa se a criança é rica ou pobre, tímida ou extrovertida, menina, menino, com ou sem deficiência. Não importa se ela mora na cidade ou na floresta, se ela é quilombola, indígena. Toda criança precisa brincar para ser saudável e desenvolver de forma plena o seu potencial. Brincar é tão importante, que está em documentos oficiais como um direito das crianças - na Constituição Brasileira, na carta da ONU e, claro, no ECA - um estatuto criado especialmente para dizer a toda a sociedade quais são as coisas mais importantes para uma criança crescer saudável física e emocionalmente, e se tornar uma pessoa capaz de viver de forma plena e contribuir com sua comunidade e com toda a sociedade. Tudo o que a criança, principalmente a pequena, aprende, ela aprende brincando. Pensa numa criança lá da roça, onde nem tem escola para os bem pequenos.

Ela é tão capaz quanto a criança da cidade, que vai para a escolinha desde bebê. Porque ela aprende com a natureza, observando os bichos, provando as frutas, pisando na grama, subindo na árvore. Tudo o que ela precisa para desenvolver suas capacidades é brincar! As crianças que brincam, desenvolvem suas habilidades físicas, por meio dos desafios - subir mais alto, pular de uma altura maior, correr mais rápido. Também desenvolvem suas habilidades sociais e emocionais, pois têm de negociar com as outras crianças, resolver os conflitos, achar soluções para os impasses e discordâncias, experimentar diferentes papéis na brincadeira - às vezes ela vai ser o líder, às vezes vai ser café com leite, uma hora vai ser o bebê e em outra o adulto. Além disso tudo, as boas memórias e boas experiências das brincadeiras é que fazem a gente ser uma pessoa mais forte, mais feliz, mais segura. Quem experimenta a alegria de brincar, tem mais tranquilidade para achar saídas e soluções para os problemas da vida adulta, pois é uma pessoa que tem mais segurança emocional e mais criatividade.



Foto Roquinho



Foto Roquinho

Na quarentena

Passar o dia inteiro em casa, todos juntos, não é sempre confortável e nem fácil. Como fazer com a inquietação das crianças? Como não ficarmos todos entediados ou irritados? Algumas coisas podem amenizar um pouco os efeitos negativos do isolamento social e físico. Incluir a criança nos cuidados da casa e criar um ritmo para o dia-a-dia ajuda muito! Vão aqui algumas dicas que devem ser adaptadas de acordo com a realidade de cada família e cada casa:

- Convidar a criança para a cozinha, sempre tendo atenção a tarefas que são seguras para ela, de acordo com a idade. As crianças amam ajudar a preparar os alimentos, ver as transformações que acontecem, entender de onde vem o que ela come. E se sentem muito orgulhosas de ter ajudado a preparar a comida.

- Se possível, ter um cantinho reservado para a criança brincar dentro de casa. Nesse cantinho ela pode deixar alguns materiais de brincar - brinquedos, livros, papéis, lápis e giz, massinha. A criança deve ser responsável, com a ajuda de um adulto, por organizar os materiais manter o cantinho arrumado sempre que acabar de brincar. É legal que, quando a criança quiser, ela possa ficar sozinha, com privacidade. Pode ser uma cabaninha ou portinha de lençol, por exemplo, ou uma caixa grande de papelão.

- Ter espaço no quintal para brincadeiras. Quando não houver quintal, alguma área próxima à janela ou porta, por onde entre sol e a criança possa ver o exterior. É muito legal estimulá-la a observar o céu, as nuvens, a chuva, os pássaros, se está ventando, se está sol, se está escurecendo, se há estrelas, como está a lua...

- Incluir a criança na rotina da casa e nos afazeres domésticos que ela dê conta, de acordo com a idade, como dobrar roupas, guardar vasilhas, arrumar a cama, tomar banho sozinha, brincar com irmãos mais novos, varrer e tirar o pó. É importante observar a idade da criança e ajustar as atividades considerando o que é possível pra ela. Além de criar um senso de responsabilidade pela casa e pela família, realizar essas coisas juntos ajuda a melhorar o vínculo da criança com o adulto e ameniza a carga de trabalho do adulto.



Na quarentena

- Ter uma rotina para as crianças. Sugestão:
- Hora de levantar - arrumar a cama, trocar o pijama
- Café da manhã
- Ajudar a arrumar a mesa, levar as coisas para a pia
- Brincar dentro de casa (casinha, carrinho, bonecos, de desenhar, massinha, fazer cabaninha com lençóis). Ou, para crianças maiores, realizar as tarefas enviadas pela escola, quando houver
- Lanche (biscoito, fruta, iogurte) Brincar no quintal ou num local com luz do sol. Ou continuar as tarefas escolares, quando houver
- Ajudar a colocar a mesa, a terminar a preparação do almoço, a servir os pratos
- Almoço
- Ajudar a arrumar a cozinha
- Descanso ou atividade mais tranquila - ler ou ouvir história. Se for ver desenho ou jogar jogos eletrônicos, é fundamental que o adulto responsável conheça e se atente ao conteúdo acessado pela criança, verificando se é adequado à idade e se é de qualidade
- Lanche da tarde (biscoito, fruta, iogurte, bolo, pão, leite)
- Brincar
- Organizar o espaço onde brincou e os brinquedos
- Banho
- Jantar
- Preparar para dormir com atividades mais calmas História para dormir



Foto Roquinho



Na quarentena

Para os adultos:

- Não se esqueça de incluir ações de cuidado com você. Pode até ser com a participação da criança. Mornar água, colocar numa bacia com ervas aromáticas (alecrim, camomila, hortelã) e até um pouco de sal grosso, e mergulhar os pés no fim de um dia cansativo.
- Brincar de fazer massagem um no outro. Cuidados com os cabelos, a pele, as unhas, sempre que der. Qualquer tempinho de descanso.
- Atividades de diversão e lazer que você goste muito e que seja possível realizar em casa.
- Tomar cuidado com o consumo de álcool, remédios e outras substâncias. Mesmo que você já tenha costume de usar, sem a rotina de trabalho, horários fixos, sem sair de casa, fica mais fácil perder o controle.
- Dividir, sempre que possível, os cuidados com as crianças e com a casa com outros adultos e tirar um tempinho só para você.
- Fazer contato com familiares e amigos pelo telefone ou internet, tanto quanto possível. O isolamento físico não precisa significar total falta de contato. Falar com outras pessoas, de quem gostamos, saber como eles estão, falar sobre a gente, trocar ideias e dúvidas, falar sobre as dificuldades... Tudo isso ajuda muito a nos mantermos mais tranquilos e saudáveis.
- Se sentir que não está bem, não deixe de acessar os serviços de saúde próximos da sua casa. Seja o ACS, o médico, psicólogo, enfermeiro... Os profissionais de saúde estão preparados para lidar e encaminhar os problemas de saúde física e emocional. Informe-se no posto sobre a continuidade dos serviços e acompanhamentos. Converse com todos da casa.
- Dividam tarefas e responsabilidades. Peçam a ajuda um do outro sempre que sentirem necessidade.
- Em caso de sentir muita irritação, procure se afastar e realizar atividades ou ações que te ajudem a acalmar. Isso ajuda a evitar situações de violência. Lembre-se sempre que, por mais nervosos que estejamos, somos os responsáveis por nossas próprias atitudes. Nunca as outras pessoas.
- Se tinha costume de ir à igreja, templo, terreiro ou outro local religioso, tente criar uma rotina para isso em casa. Avise à família para não incomodar você neste momento e respeite quando as outras pessoas precisarem deste tempo também!
- Lembre-se de beber água, tomar sol, se exercitar um pouco e comer frutas e legumes. É preciso cuidar das emoções, da mente e do corpo também!
- Procure saber sobre auxílios do governo, sobre serviços especiais do município, estado e governo federal para este momento. E também preste atenção no que a sua comunidade está fazendo para enfrentar este momento. Muitas associações estão criando uma rede de apoio para os moradores. Algumas prefeituras estão instalando pias públicas, pedindo o uso de máscaras...
- Não se esqueça de lavar bem as mãos e tomar todos os cuidados se e quando precisar sair! Isso vai proteger você, sua família, a comunidade e todo mundo.

Sugestões de atividades e brincadeiras para fazer com as crianças

Massinha Caseira

- 1 xícara de sal
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de água colorida (pode ser corante alimentício ou água de cozimento de cenoura, beterraba, espinafre, açafrão, colorau, casca de cenoura)
- Coloque os materiais secos em uma vasilha e misture, depois adicione o óleo e a água aos poucos, misturando todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.

Vão-vão (currupio)

Link para acessar o passo a passo pela Território do Brincar: Currupios - Abadia MG - Vale do Jequitinhonha

Telefone de lata

Link para acessar o passo a passo pela Wikihow: <https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Telefone-de-Brinquedo>



Pião de tampinha

Link para acessar o passo a passo pela Carretel:

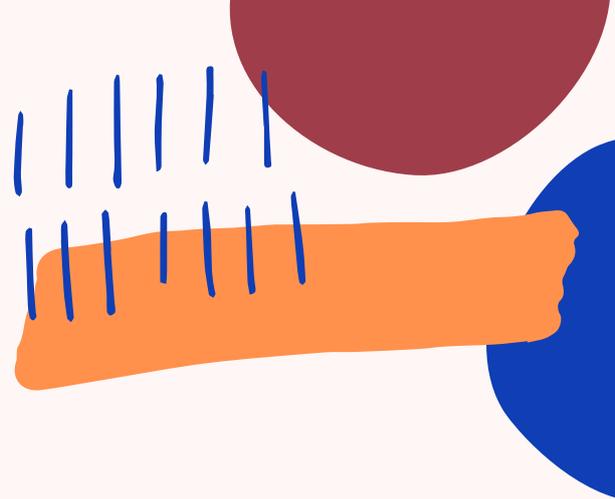
<https://www.youtube.com/watch?v=YTO7yKIWgjk>

Pé de lata

- 2 latas vazias de leite em pó (de 400g)
- Prego
- Martelo
- Fita adesiva colorida para decorar a lata (pode usar tinta, papel para encapar ou qualquer outro material que deixe a lata bem bonita)
- 2 pedaços de barbante de 1,5 metros cada um

Cabaninha de lençóis

- Lençóis / Tecidos
- Lugar para amarrar os tecidos. Dica: Pode ser montada debaixo da mesa de jantar, entre cadeiras, no varal!
- Coloque almofadas, travesseiros, para deixar a cabaninha confortável!



Sugestões de atividades e brincadeiras para fazer com as crianças

Barangandão

- 1 folha de jornal
- papel crepom em várias cores
- barbante
- testoura
- fita adesiva
- Passo a passo:

1 - Corte um pedaço de barbante do tamanho de quem for brincar.

2- Pegue a folha de jornal e dobre ao meio, depois denovo e denovo.

3- Corte tiras de 3 cm de papel crepom.

4- Desenrole cada um dos rolinhos de papel crepom cortados.

5- Com eles esticados, meça ao meio e segure todas de uma vez.

6- Pegue o jornal cortado, abra ao meio e una todas as tiras dentro.

7- Com as fitas dentro do jornal, prenda-as com fita adesiva.

8- Para terminar, amarre o barbante dando um nó, deixando as tiras de crepom saindo pelos dois lados do jornal.

9- Agora é só fazer seu foguetinho voar pelos ares!

1



2



3



4



5



6



7



8



Sugestões de atividades e brincadeiras para fazer com as crianças

Paraquedas de saquinho

Link para acessar o passo a passo pelo Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=r4PuVsozoys>

Cinco Marias

Cinco marias, é uma brincadeira brincada em todo o mundo. No Brasil, essa brincadeira têm muitos nomes: três marias, jogo das pedrinhas, nente, belisca, capitão, liso, xibiu e epotatá (em tupi, quer dizer “mão na pedra”), jogo do osso, onente, bato, arriós, telhos, chocos e nécara. Para jogar, você vai precisar de cinco pedrinhas, ou cinco saquinhos cheios de arroz. Pode ser jogada no chão ou em qualquer superfície plana. Essa brincadeira possui regras variadas e níveis diferentes de dificuldade também. A ideia principal é jogar um saquinho para cima, pegar um dos que estão no chão e pegar novamente o que está no ar sem deixar cair. O importante é não encostar nas outras pedrinhas enquanto joga. Você pode pesquisar novas formas de jogar, com a família!

Amarelinha



Foto Roquinho

Casinhas, barquinhos, bichinhos, comidinha com elementos naturais

Utilize palitos de churrasco, palitos de dente para fazer as pernas ou outros detalhes.



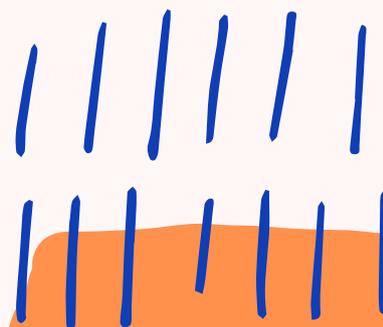
Foto Roquinho

Móviles de galhos, folhas, sementes



Elástico

Desenho com tijolo ou carvão no chão de cimento



Sugestões de atividades e brincadeiras para fazer com as crianças

Bolha de sabão com talo de mamona

O que é, o que é?

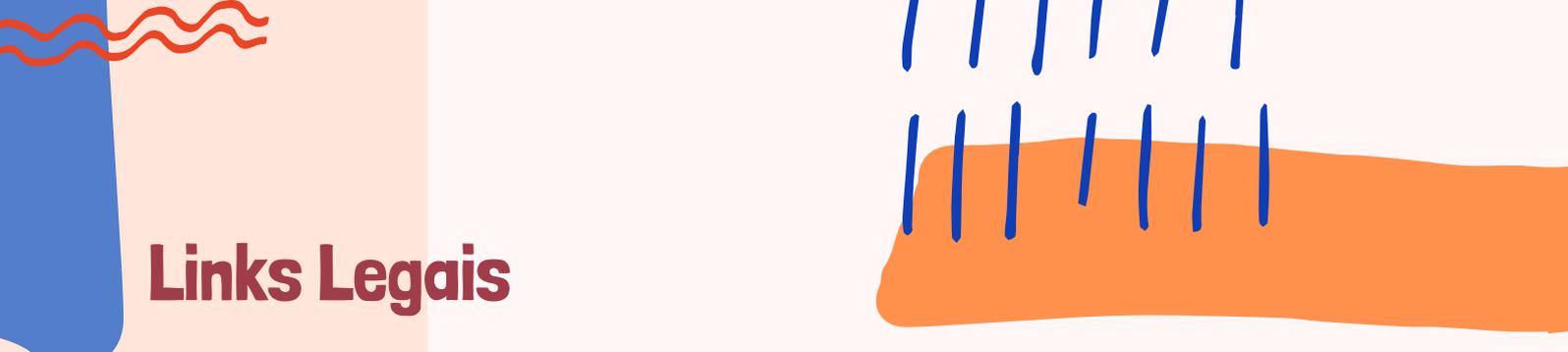
- Dá muitas voltas e não sai do lugar.
- Feito pra andar e não anda.
- Tem cabeça e tem dente, não é bicho nem gente.

e etc!

Brincadeiras de mão

Brincadeiras de roda e de rua (Corre-cutia, mia gato, passa anel, mãe da rua, Boca do Forno, macaco disse...)





Links Legais

Cantigas infantis:

https://www.youtube.com/watch?v=_wv-pDQOBso&feature=youtu.be
https://www.youtube.com/playlist?list=PLYf95ZA8CSEw5i5D8GN5eHVipml_xbRv9

Carretel Cultural (construção de brinquedos da natureza, saberes populares):

<https://www.youtube.com/channel/UCKPGmxbGzS0JXKXRmwl15IQ>

Aldeia Jabuticaba (página Instagram sobre infância e dicas de brincadeiras):

<https://www.instagram.com/aldeiajabuticaba/?hl=pt-br>

Território do Brincar:

<https://www.youtube.com/channel/UCCJByYzJ3TpL7ty2ydjBxVw>

Ser Criança é Natural:

<https://www.instagram.com/sercriancaenatural/?hl=pt-br>

Contação História Dani Libânio - Festa no Céu:

<https://www.youtube.com/watch?v=EDJRPVtWXUo>

Contação História "Resgatando a memória infantil":

<https://www.youtube.com/user/memoriainfantil>



Links Legais

Ana Flávia Basto - Contadora de histórias:

<https://www.youtube.com/playlistlist=PL3jGXtTs2g42spWNFP-3vB4RGH99buU5&feature=share>

Palavra Cantada:

<https://www.youtube.com/user/palavracantadatube>

Grupo Triii:

<https://www.youtube.com/user/GrupoTriii>

Grupo Tiquequê:

<https://www.youtube.com/user/grupotiqueque>

Casa das Cinco Pedrinhas

<https://www.casadas5pedrinhas.com.br/>

Mapa do Brincar

<http://mapadobrincar.folha.com.br/>

Baobazinho

<https://www.youtube.com/channel/UCGDVAa3rvtgri6pBRtwqjlg/videos>

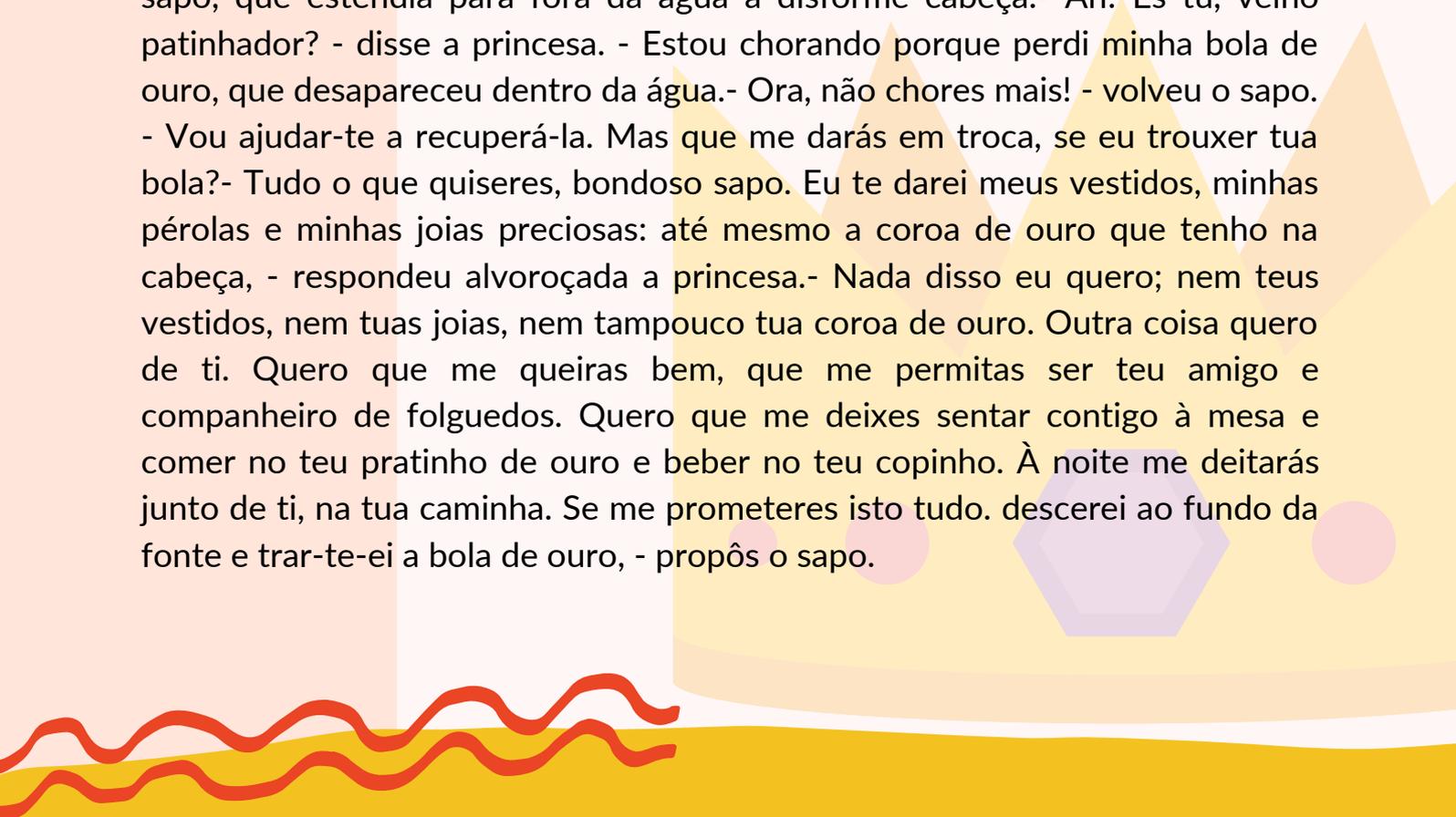




Histórias

O rei sapo ou Henrique de Ferro - Irmãos Grimm

Em muitos tempos remotos, quando ainda os desejos podiam ser realizados, houve um Rei cujas filhas eram muito bonitas. A caçula, sobretudo, era tão linda que até o sol, que já vira tantas e tantas coisas, extasiava-se quando projetava os raios naquele semblante encantador. Perto do castelo do Rei, havia uma floresta sombreada e, na floresta, uma frondosa tília, à sombra da qual existia uma fonte de águas cristalinas. Nos dias em que o calor se fazia sentir mais intenso, a princesinha refugiava-se nesse recanto e, sentada à margem da fonte, distraía-se brincando com uma bola de ouro, que atirava ao ar e apanhava agilmente entre as mãos; era o seu jogo predileto. Certo dia, porém, quando assim se divertia, a bola fugiu-lhes das mãos, rolando para dentro da água. A princesa, desapontada, seguiu-lhe a evolução, mas a bola sumiu na água da fonte, que era tão profunda que não se lhe via o fundo. Desatou, então, a chorar inconsolavelmente. E, eis que, em meio dos lamentos, ouviu uma voz perguntar-lhe:- Que tens, linda princesinha? Qual a razão desse pranto desolado, que comove até as pedras? Ela olhou para todos os lados a fim de descobrir de onde provinha essa voz e deparou com um sapo, que estendia para fora da água a disforme cabeça.- Ah! És tu, velho patinador? - disse a princesa. - Estou chorando porque perdi minha bola de ouro, que desapareceu dentro da água.- Ora, não chores mais! - volveu o sapo. - Vou ajudar-te a recuperá-la. Mas que me darás em troca, se eu trouxer tua bola?- Tudo o que quiseres, bondoso sapo. Eu te darei meus vestidos, minhas pérolas e minhas joias preciosas: até mesmo a coroa de ouro que tenho na cabeça, - respondeu alvoroçada a princesa.- Nada disso eu quero; nem teus vestidos, nem tuas joias, nem tampouco tua coroa de ouro. Outra coisa quero de ti. Quero que me queiras bem, que me permitas ser teu amigo e companheiro de folgedos. Quero que me deixes sentar contigo à mesa e comer no teu pratinho de ouro e beber no teu copinho. À noite me deitarás junto de ti, na tua caminha. Se me prometeres isto tudo, descerei ao fundo da fonte e trar-te-ei a bola de ouro, - propôs o sapo.

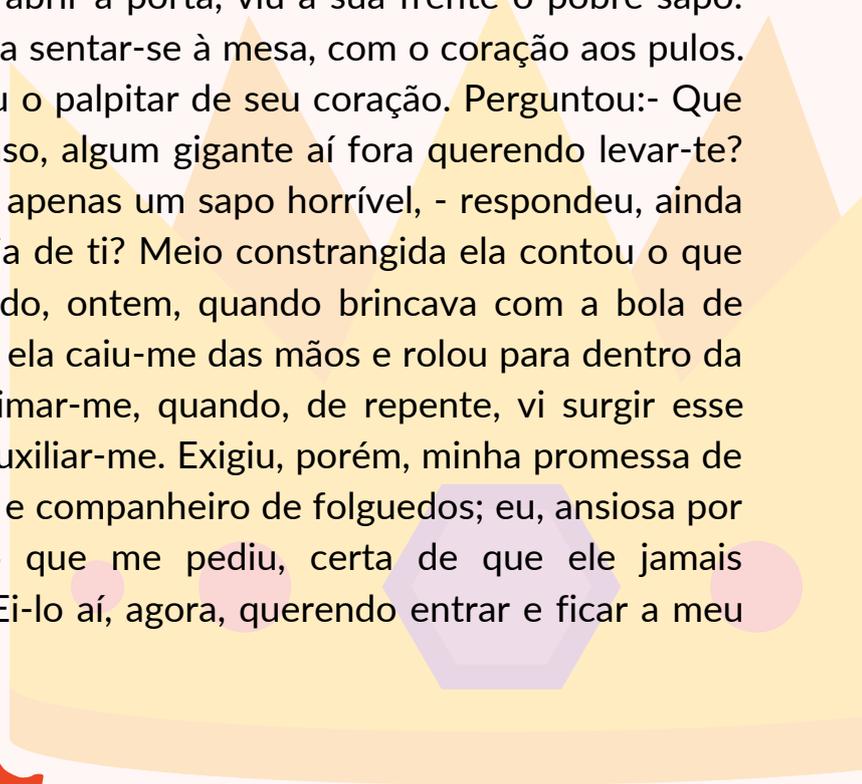




Histórias

O rei sapo ou Henrique de Ferro - Irmãos Grimm

- Oh! sim, sim! - retorquia ela; - prometo tudo o que quiseres, contando que me tragas a bola. Pensava, porém, de si para si: "O que e que está pretendendo este sapo tolo, que vive na agua coaxando com os seus iguais? Jamais poderá ser o companheiro de uma criatura humana! "Confiando, pois, na promessa que lhe fora feita, o sapo mergulhou, reaparecendo, daí a pouco, com a bola de ouro, que atirou delicadamente ao gramado. A princesinha, radiante de alegria por ter recuperado o lindo brinquedo, agarrou-o e deitou a correr para casa.- Espera! Espera! - gritava o pobre sapo; - leva- me contigo, pois não posso correr como tu! De nada lhe valia, porém, gritar com todas as forças dos pulmões o aflito "quac, quac, quac"; a filha do Rei não lhe deu a menor atenção, correu para o palácio, onde não tardou a esquecer o pobre bichinho e a promessa que lhe fizera no momento de apuro. No dia seguinte, quando se achava tranquilamente à mesa com o Rei e toda a corte, justamente quando comia no seu pratinho do ouro, ouviu: - "plisch, plasch, plisch, plasch," algo subindo a vasta escadaria de mar more, avançando até chegar diante da porta. Ali bateu, gritando:- Filha do Rei, caçula, abre a porta! Ela correu a ver quem assim a chamava. Mas, ao abrir a porta, viu à sua frente o pobre sapo. Fechou-a, rapidamente, e voltou a sentar-se à mesa, com o coração aos pulos. O Rei, que a observara, percebeu o palpitar de seu coração. Perguntou:- Que tens, minha filhinha? Há, por acaso, algum gigante aí fora querendo levar-te? Oh! não. Não é nenhum gigante, apenas um sapo horrível, - respondeu, ainda pálida, a princesa.- E o que deseja de ti? Meio constrangida ela contou o que se passara:- Meu paizinho querido, ontem, quando brincava com a bola de ouro junto à fonte, lá na floresta, ela caiu-me das mãos e rolou para dentro da fonte. Desatei a chorar e a lastimar-me, quando, de repente, vi surgir esse sapo feio que se ofereceu para auxiliar-me. Exigiu, porém, minha promessa de gostar dele, tomá-lo como amigo e companheiro de folguedos; eu, ansiosa por reaver a bola, prometi tudo o que me pediu, certa de que ele jamais conseguisse viver fora da água. Ei-lo aí, agora, querendo entrar e ficar a meu lado!

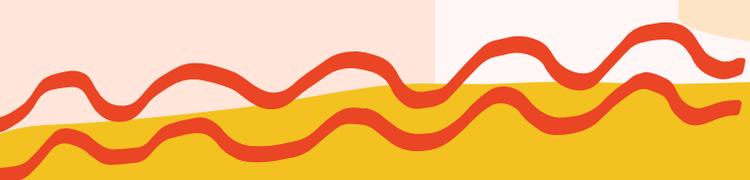
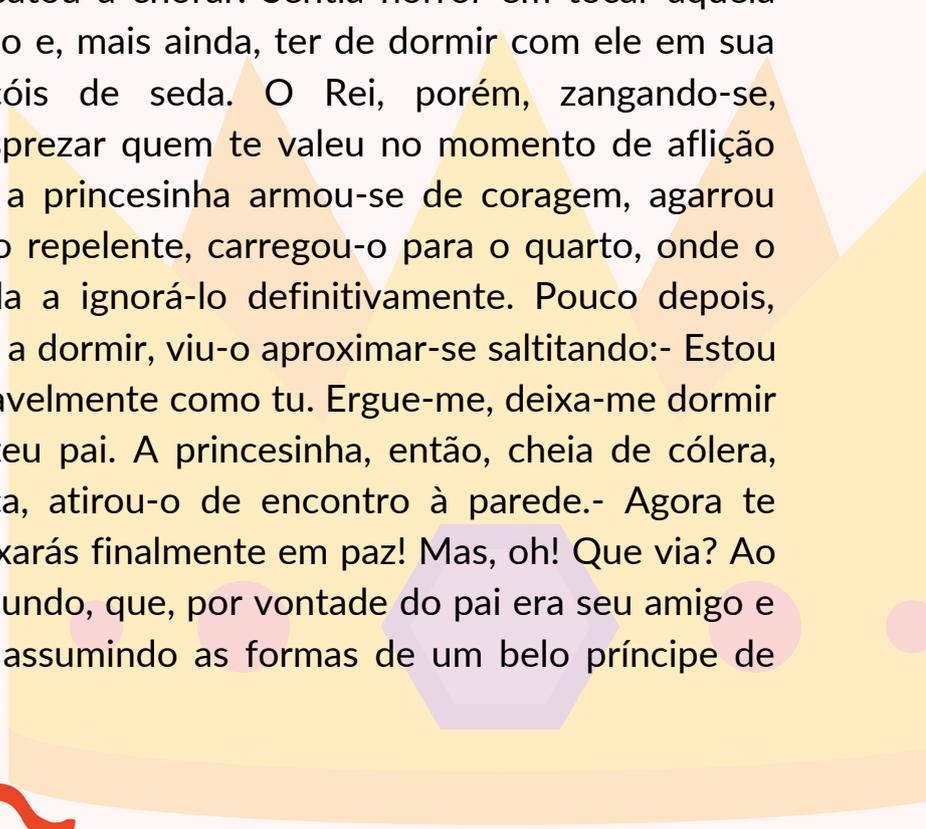




Histórias

O rei sapo ou Henrique de Ferro - Irmãos Grimm

Entrementes, ouviu-se bater, novamente, à porta e a voz insistir:- Filha do Rei, caçula, abre-me a porta. Não esqueças a promessa que me fizeste tão depressa junto à fonte da floresta. Filha do Rei, caçula, abre-me a porta!...O Rei disse, então, à filha:- Aquilo que prometeste deves cumprir. Vai, pois, abre a porta e deixa-o entrar. A princesa não teve remédio senão obedecer. Quando abriu a porta, o sapo pulou rapidamente para dentro da sala e, juntinho dela, foi saltitando até sua cadeira. Uma vez aí, pediu:- Ergue-me, coloca-me à tua altura. A princesa relutava contrariada, mas o Rei ordenou que obedecesse. Assim que se viu sobre a cadeira, o sapo pediu para subir na mesa, dizendo:- Aproxima de mim teu pratinho de ouro para que possamos comer juntos. Muito a contragosto a princesinha cedeu; mas, enquanto o sapo se deliciava com as finas iguarias, ela não conseguia engulir os bocados que lhe ficavam atravessados na garganta. Por fim, ele disse:- Comi muito bem, estou satisfeitíssimo. Sinto-me, porém, muito cansado, leva-me para teu quarto, prepara tua caminha de seda e deitemo-nos, sim? Ante essa nova exigência, a princesa não se conteve e desatou a chorar. Sentia horror em tocar aquela pele gélida e asquerosa do sapo e, mais ainda, ter de dormir com ele em sua linda caminha alva, de lençóis de seda. O Rei, porém, zangando-se, repreendeu-a:- Não podes desprezar quem te valeu no momento de aflição. Não vendo outra alternativa, a princesinha armou-se de coragem, agarrou com a ponta dos dedos o sapo repelente, carregou-o para o quarto, onde o atirou para um canto, decidida a ignorá-lo definitivamente. Pouco depois, quando já deitada, dispunha-se a dormir, viu-o aproximar-se saltitando:- Estou cansado, quero dormir confortavelmente como tu. Ergue-me, deixa-me dormir junto de ti, se não chamarei teu pai. A princesinha, então, cheia de cólera, agarrou-o e, com toda a força, atirou-o de encontro à parede.- Agora te calarás, sapo imundo, e me deixarás finalmente em paz! Mas, oh! Que via? Ao estatelar-se no chão, o sapo imundo, que, por vontade do pai era seu amigo e companheiro, transformou-se, assumindo as formas de um belo príncipe de olhos meigos e carinhosos.

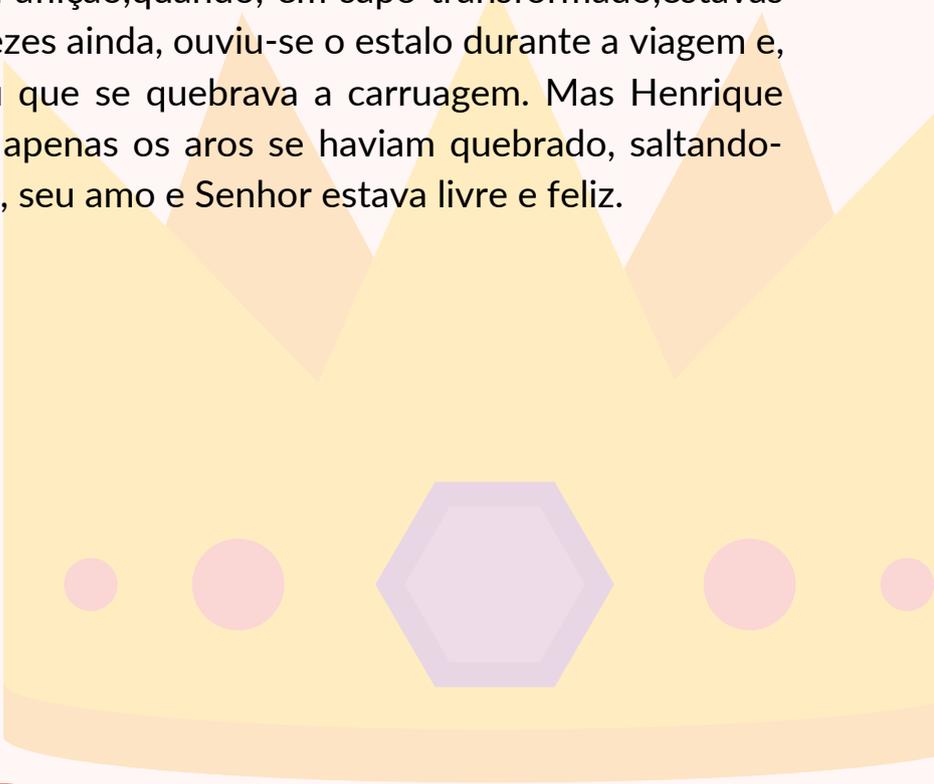




Histórias

O rei sapo ou Henrique de Ferro - Irmãos Grimm

Contou-lhe ele, então, como havia sido encantado por uma bruxa má e que ninguém, senão ela, a princesinha, tinha o poder de desencantá-lo. Combinaram, ainda, que, no dia seguinte, partiriam para seu reino. E em seguida, adormeceram. Quando a aurora despontou e o sol os despertou, chegou uma belíssima carruagem atrelada com oito esplêndidos corcéis alvos como a neve, de cabeças empenachadas com plumas de avestruz e ajaezados de ouro. Vinha, atrás, o fiel Henrique, escudeiro do jovem Rei. O fiel Henrique ficara tão aflito quando seu amo fora transformado em sapo, que mandara colocar três aros de ouro em volta do próprio coração, para que este não arrebetasse de dor. Agora, porém, a carruagem ia levar o jovem Rei de volta ao reino. O fiel Henrique fê-lo subir com a jovem esposa e sentou-se atrás, cheio de alegria por ver o amo enfim liberto e feliz. Quando haviam percorrido bom trecho de caminho, o príncipe ouviu um estalo, como se algo na carruagem se tivesse partido. Voltou-se e gritou:- Henrique, a carruagem está quebrando!- Não, meu Senhor, a carruagem não; é apenas um aro do meu coração.- Ele estava imerso na aflição, quando, em sapo transformado, estavas na fonte, abandonado. Duas vezes ainda, ouviu-se o estalo durante a viagem e, de cada vez, o príncipe julgou que se quebrava a carruagem. Mas Henrique tranquilizou-o explicando que apenas os aros se haviam quebrado, saltando-lhe do coração, pois que, agora, seu amo e Senhor estava livre e feliz.



Histórias

Zabelinha e a cachorrinha - Conto popular

Era uma vez uma mulher muito rezingueira de nome Izabel que conhecendo o boato de haver um grande tesouro oculto enterrado em um rancho de tropeiro a beira de uma estrada, no meio de uma mata, juntou todas as suas economias, comprou o sítio e passou a morar no velho pardieiro em companhia somente de uma cachorrinha que guardava a casa. Depois de muitos dias que moravam ali e muito escarafunchar, certa noite a Izabel despertou com o latir da cachorrinha e um estranho visitante que chamava pela dona da casa; “Ô, Zabelona!” Defendendo sua dona a cachorrinha se pôs a cantar; “Sinhá já lavou-se. Sinhá já deitou-se. Sinhá já dormiu, au, au au!” Nas próximas noites as mesmas cenas se repetiram e o estranho visitante se retirava ante o cantar da cadela com sua mesma ladainha. Izabel consultando com seus botões cogitava; “Será uma alma penada que vem oferecer o tesouro?”. Deduzindo isto, matou a cachorrinha e jogou-a no fundo do quintal. Esperava desvendar o mistério e, na próxima noite o Quibungo voltou. Ô, Zabelona! E a cachorrinha cantou como sempre; “Sinhá já lavou-se, Sinhá já deitou-se, Sinhá já dormiu, au, au, au. Izabel enterrou a cachorrinha em uma toca de tatu abandonada. Na noite seguinte o monstro voltou a chamar; Ô, Zabelona!! E o que não era de esperar se ouviu, o cantar da cachorrinha; “Sinhá já lavou-se, já deitou, já dormiu, au, au au. No outro dia Izabel queimou a cachorrinha e jogou as cinzas dentro de um rio e a cachorrinha cantou, pela última vez, para sua dona; “A pobre da cachorrinha queria te defender, do danado bicho mau que vai te comer, au, au au. Na outra noite o Quibungo voltou. Chamou três vezes por Zabelona, tudo quieto e o monstro arrombou a porta entrou para dentro e comeu Izabel.





Histórias

A história de João Jiló - Conto tradicional brasileiro

Há muito tempo, numa fazenda não muito longe daqui, morava um menino chamado João Jiló. Ele era muito levado, malcriado e teimoso. Gostava de fazer maldades com os animais, um dia, ele acordou e disse à sua mãe:- Mãe, hoje eu acordei com uma vontade grande de caçar passarinho, eu vou e só volto quando conseguir pegar um bem bonito, gordinho e que dê para fazer um ensopado bem gostoso, viu?A mãe de João Jiló lhe pediu:- Mas, meu filho, eu já cansei de lhe falar que não se deve caçar passarinho! Olhe, a natureza é muito boa, mas, quando nós a maltratamos, ela nos castiga. Cuidado, João. Fique aqui. Deixe de ser teimoso!Mas João já estava resolvido. Pegou seu bodoque e saiu caladinho. Quando chegou a floresta, logo ele viu um passarinho estranho. Muito diferente mesmo. Um pouco maior que os outros passarinhos e todo colorido. João pensou alto: "Que sorte eu tenho!" E pegou uma pedra, colocou no bodoque, mirou bem o passarinho. Quando ele ia atirar, o passarinho cantou:- Não me mate não João Jiló! Eu vim pra cantar,João Jiló!Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! Mas não adiantou, João Jiló atirou e acertou a cabecinha do passarinho, que caiu no chão com as perninhas pra cima. Então, ele pegou o passarinho, colocou dentro da sacolinha e foi para casa. Quando chegou em casa, foi direto para cozinha. Começou a depenar o passarinho, quando ele cantou:- Não me depene não, João Jiló! Eu vim para cantar, João Jiló!Sou bicho do mato, João Jiló! Para piar! E adiantou? Não. Aí que João Jiló tirou mesmo as peninhas do passarinho. Quando o passarinho ficou todo peladinho, João Jiló acendeu o fogo e já ia sapecá-lo, mas ele começou a cantar:- Não me sapeque, João Jiló! Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! João Jiló nem ligou! Sapecou o passarinho no fogo. Depois, levou o coitadinho para a pia, pegou uma faca enorme para partir o passarinho, mas ele cantou:- Não me parta, João Jiló! Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! Ele partiu o passarinho assim mesmo e o lavou bem lavadinho. Quando ele ia temperar o bichinho, ele cantou:- Não me tempere não, João Jiló!



Histórias

A história de João Jiló - Conto tradicional brasileiro

Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! Depois, João Jiló, pegou uma panela, colocou óleo, pôs para esquentar, mas, quando ia fritar o passarinho, ele cantou:- Não me frita não, João Jiló! Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! Ele fritou o passarinho. Pegou um prato, e, quando ia comê-lo, o passarinho cantou: - Não me coma não, João Jiló! Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar! Ele comeu o passarinho todinho de repente, a barriga de João Jiló começou a inchar... A inchar... E ele ouviu uma voz vinda lá de dentro:- Eu quero sair daqui, João Jiló. E João Jiló respondeu:- Então, saia pelo nariz !E o passarinho:- No nariz tem meleca. E João Jiló - Então, saia pelo ouvido. E o passarinho:- No ouvido tem muita cera. E João Jiló:- Então saia pela boca. E o passarinho:- Na boca tem saliva. E a barriga de João Jiló foi inchando, foi inchando, foi inchando e... Bum! Explodiu! O passarinho saiu voando contente e cantando:- Eu sobrevivi, João Jiló! Eu vim pra cantar, João Jiló! Sou bichinho do mato, João Jiló! Para piar!

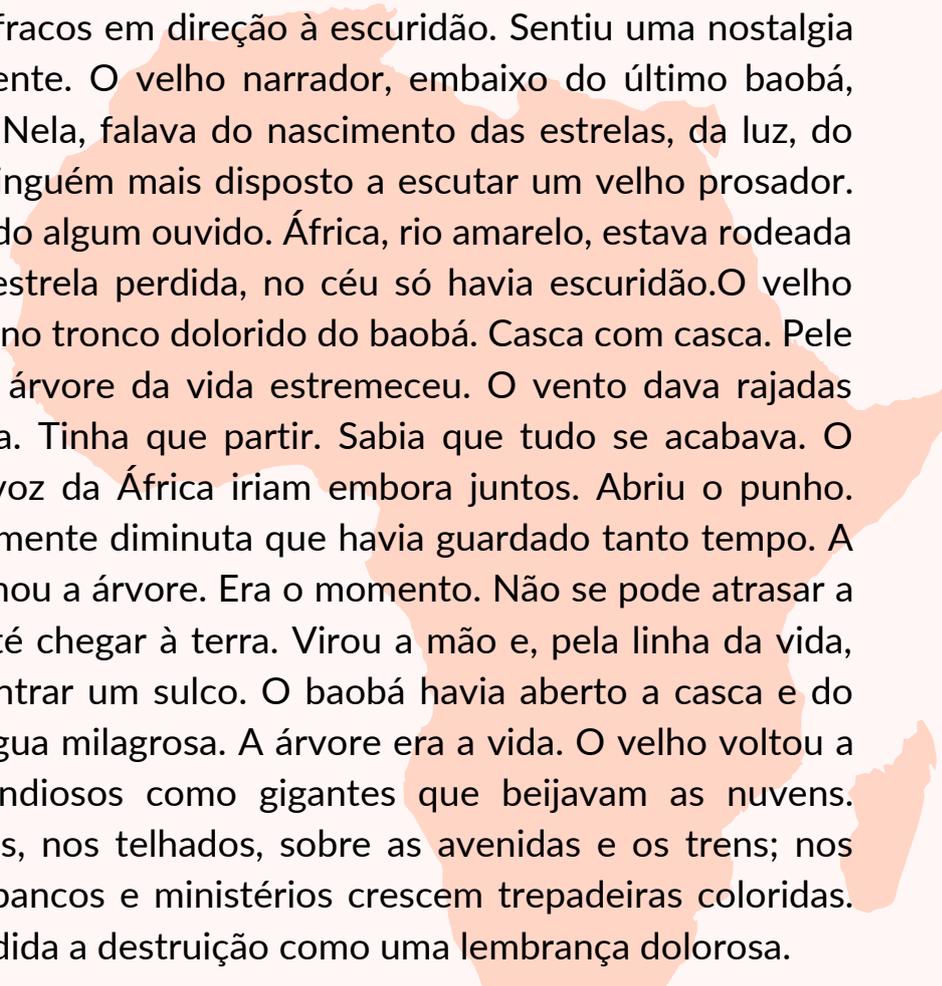




Histórias

O velho narrador - Livro "Contos Africanos" de Ernesto Rodrigues Abade

Ninguém acreditava mais nas antigas lendas. Os narradores que se sentavam embaixo do baobá a desemaranhar longas histórias, protegidos pelas estrelas, já tinham partido quando a areia chegou. As palavras estavam caladas. Ninguém mais acreditava em um céu protetor. África era um enorme lençol amarelo. A areia, grão a grão, tinha construído um grande deserto. Interminável. Ninguém percebeu, ou ninguém quis se dar conta. A desolação chegou em silêncio. Aconteceu quando os glaciais se esvaneceram em uma queixa interminável, quando os ursos e as baleias se converteram em recordação, quando as águias perderam o rumo. O céu, cansado da torpeza da humanidade, se refugiou em outro céu, mais distante. Fugiu. Não podia mais proteger a terra. O velho tinha visto as pessoas partirem, os mais jovens em direção ao norte, os mais fracos em direção à escuridão. Sentiu uma nostalgia distante o invadir lentamente. O velho narrador, embaixo do último baobá, contou uma lenda antiga. Nela, falava do nascimento das estrelas, da luz, do mundo... Mas não havia ninguém mais disposto a escutar um velho prosador. Olhou em torno, procurando algum ouvido. África, rio amarelo, estava rodeada de silêncio. Buscou uma estrela perdida, no céu só havia escuridão. O velho apoiou as costas cansadas no tronco dolorido do baobá. Casca com casca. Pele rachada, alma dolorida. A árvore da vida estremeceu. O vento dava rajadas contra a areia carbonizada. Tinha que partir. Sabia que tudo se acabava. O último baobá e a última voz da África iriam embora juntos. Abriu o punho. Trêmulo, contemplou a semente diminuta que havia guardado tanto tempo. A semente da esperança. Olhou a árvore. Era o momento. Não se pode atrasar a retirada. Separou a areia até chegar à terra. Virou a mão e, pela linha da vida, girou a semente até encontrar um sulco. O baobá havia aberto a casca e do oculto coração brotou a água milagrosa. A árvore era a vida. O velho voltou a fazer crescer baobás grandiosos como gigantes que beijavam as nuvens. Agora, sobre os escritórios, nos telhados, sobre as avenidas e os trens; nos beirais, sobre comércios, bancos e ministérios crescem trepadeiras coloridas. Embaixo delas, está escondida a destruição como uma lembrança dolorosa.



Telefones úteis

Disque Direitos Humanos (Serviço de proteção a crianças e adolescentes): 100

Disque 180 - Assédio e Violência contra a mulher

Bombeiros: 193

SOS criança (centro de referência - denúncia):
0800283244

Caixa Econômica Federal: 08007260101

SAMU: 192

Cartilha Produzida por:

Aldeia Jaboticaba em parceria com Carretel Cultural.

Criação de Conteúdo:

Pollyanna Xavier - Psicanalista, Produtora, e fundadora da Aldeia Jaboticaba

Daniela Carvalho - Produtora Cultural

Criação Artística:

Daniela Carvalho - Produtora Cultural

Luciana Terra - Designer e Social Media

Projeto Gráfico e Editorial:

Luciana Terra - Designer e Social Media

