

# A importância de comer bem

Hábitos alimentares adquiridos  
na primeira infância influenciam as  
escolhas feitas no futuro. Págs. 4 e 5





 EU  
JÁ LI



Por Vanessa Marconato Negrão

## Venha, venha, chegue mais!



ona Onça resolveu uma festa oferecer e falou para o coelho: \_ Não deixe de aparecer, pois vai ser uma festa de arromba pra nunca mais esquecer”

Um convite desses gente, até eu ia! Desconfiada que fosse, mas ia! Imagino o Coelho, presa fácil da pintada, que aflição, que curiosidade danada! Perder a festança e ficar imaginando a fuzarca ou comparecer mesmo ressabiado, correndo o risco de virar janta da dona da festa?

Sem escolher entre coisa e

outra o Coelho resolveu que ia, mas não desacompanhado, de bobo ele não tinha nada. Chamou para sua companhia: Cobra, Bem-Te-Vi, Macaco e todo bicho que encontrava. E cada bicho chamou outro, então imaginem vocês a confusão armada.

No dia e na hora combinada lá estava a Onça, a espera. O que ela não contava era com a esperteza do Coelho, que chamou a bicharada toda de testemunha. E agora? Quem se dá melhor nessa quizumba?

“A festa da Onça” é da Edi-

tora Brinque Book, escrito pelo autor maranhense Wilson Marques, foi inspirado no cordel e ilustrado genuinamente pela artista plástica indígena Kássia Borges.

Esse um livro que se lê sorrindo, pelo capricho nas palavras bem escolhidas e pela força dos traços marcantes do desenho. Tão bom, que, quando li a última rima já estava cheia de saudade. O jeito foi ler de novo, e de novo, e de novo...

**Vanessa Marconato Negrão é professora e apaixonada pela literatura infantil**



## Buddy participa de festa surpresa



A festa temática era um dos desejos da Ana Beatriz, de oito anos. Então, os pais Danilo Augusto Gomes e Francine Alves C. Franco fizeram contato com a Guarda Civil Municipal (GCM) e contaram o pedido feito pela filha na sexta-feira (26). Ela ainda tinha muita vontade de conhecer os cães do Canil da GCM.

Como não poderia ser diferente, uma equipe fez uma visita surpresa ao local da celebração, no bairro Paineiras, na zona nor-

te de Sorocaba. E claro que o carismático cão terapeuta Buddy, da raça golden retriever, foi junto para parabenizar a aniversariante.

Ana Beatriz e as outras crianças que participavam da festa vibraram com a chegada dos visitantes. Todos puderam brincar com Buddy, que é treinado para interagir de forma dócil e tem temperamento brinçalhão. Várias fotos e selfies depois, as crianças também puderam conhecer a viatura.

“O carinho das crianças tem a reciprocidade dos cães e da Corporação, o



Ana Beatriz ganhou uma visita da equipe do canil, que levou junto o cão terapeuta

que acaba impactando muito positivamente as crianças e os jovens”, disse o Secretário de Segurança Urbana (Sesu) da Prefeitura de Sorocaba, Cel. Vitor Gusmão, ao explicar que a ação é realizada sempre que existe a possibilidade e convite.

GCM DIVULGAÇÃO

### EXPEDIENTE

#### CRUZEIRINHO

Suplemento semanal do jornal Cruzeiro do Sul

**Editor responsável**  
Sérgio Henrique Coelho

**Editor**  
Denise Rocha

**Diagramação e arte**  
Anderson Magno

**Tratamento de imagens**  
Joel Pereira Ruas

e-mail: [cruzeirinho@jornalcruzeiro.com.br](mailto:cruzeirinho@jornalcruzeiro.com.br)



# Gilberto Gil e Mundo Bitá anunciam parceria



previsão é o lançamento em 2023 de mais um especial. Serão produzidos quatro clipes como parte do projeto “Rádio Bitá Especial Gilberto Gil”. O repertório será composto por músicas que marcaram a trajetória do cantor, compositor e membro da Academia Brasileira de Letras, o baiano Gilberto Gil. O primeiro lançamento está previsto para fevereiro, mas ainda não foram divulgadas as músicas escolhidas.

A ideia mais uma vez é proporcionar contato com grandes nomes da música, alguns que inclusive já passaram pelo Mundo Bitá, como Milton Nascimento, Caetano Veloso, Ivete Sangalo e tantos outros.

Já são onze anos, com mais de 100 clipes autorais lançados ultrapassam

13 bilhões de visualizações no Youtube, o álbum “Bitá e a Natureza” foi indicado ao 19º Grammy Latino de Melhor Álbum Infantil e coleciona diversas premiações, como discos de platina duplo e discos de ouro.

Não conhece? Corre lá no canal deles no Youtube para conferir as produções que tratam, com muita música, de temáticas atuais e assuntos que contribuem para a formação saudável e solidária das crianças. Tem um pouco de tudo, como trabalho em equipe, brincadeiras imaginativas, perseverança e superação de obstáculos.



## OLHA O PASSARINHO



MÁRCIO DE CAMARGO ROSA/COAVES

## Pavó

Nome popular: Pavó

Nome científico: *Pyroderus scutatus*  
(Shaw, 1792)



amos começar uma nova aventura na coluna “Olha o Passarinho”? A partir de hoje até o final de outubro, faremos um passeio pela Floresta Nacional de Ipanema (Flona Ipanema), localizada no limite entre Iperó, Araçoiaba da Serra e Capela do Alto, e conheceremos algumas aves que podemos observar nessa importante área de conservação que fica bem pertinho de Sorocaba. Vamos começar por um dos pássaros mais incríveis que pode ser encontrado lá: o pavó!

O pavó é a maior espécie de ave da sua família (Cotingidae), que tem como parente a araponga, o frifrió e a anambé.

Observe a foto! Possui em torno de 45 centímetros e um padrão bem marcante de coloração. Sua garganta e peito são da cor vermelho vibrante. Já, as asas e o resto do corpo são negros. O bico é azul-celeste no macho e preto, na fêmea.

É uma espécie que habita as florestas. Seu canto lembra o soprar da boca de uma garrafa vazia, que pode ser emitido em dueto (macho e fêmea cantando juntos).



Espécie se alimenta principalmente de frutos, como o açaí, a palmeira do palmito jussara e a embaúba

Observe o seu bico! Alimenta-se principalmente de frutos, como o açaí, a palmeira do palmito jussara e a embaúba, mas pode comer insetos e já foi observado se alimentando também de perereca.

Seu ninho é simples, no formato de taça, com gravetos e folhas de samambaias, onde põe dois ovos amarelados com manchas marrom-avermelhadas. Os filhotes, após

nascermem, são cuidados entre 30 e 35 dias.

Você sabia? Os pavós realizam um ritual de acasalamento. Os machos se reúnem em grupos, geralmente de dez indivíduos, e exibem seu papo e realizam vocalizações (som) para atrair as fêmeas.

Elaboração: Coaves Kids e Secretaria do Meio Ambiente, Proteção e Bem-Estar Animal (Sema)



# Para fazer e comer...

## Oficina ensina que comida é assunto sério de um jeito divertido

Thais Marcolino

**Q**uando a gente participa do processo e vê que o resultado ficou bom, a sensação de orgulho é muito grande, né? Então, esse sentimento pode vir de diversas formas e em várias atividades do nosso dia a dia, como por exemplo preparar um lanche. O importante é participar, conhecer, literalmente, por a mão na massa.

Se essa descoberta já é fantástica para os adultos,

imagina para quem ainda é criança.

E essa não é uma experiência à toa, a descoberta de novas habilidades ajudam no desenvolvimento cognitivo das crianças. Quem diz isso são os médicos. Muitas pesquisas feitas por especialistas comprovam que os estímulos, ainda nos primeiros anos de vida, pode ajudar na formação e na construção de hábitos que ajudarão em novos aprendizados.

A manipulação de alimentos é uma dessas experiências enriquecedoras. E, olha, não precisa ser muito elaborada, com etapas difíceis e espera. A ideia é fazer disso um momento prazeroso de diversão. Quem não gosta de enrolar um brigadeiro, mexer uma massa, lamber a colher no final de uma receita? A explicação é que tudo isso está ligado a alguns dos nossos sentidos: paladar, olfato e o tato. E desenvolvê-los cada vez mais cedo é o melhor. E o que dizer do cheiro de um bolo assado no forno? Da mordida no pão de queijo crocante? Pois é, tudo isso faz parte de uma experiência gastronômica.

A dona Maria Sônia Paixão Almeida, avó da Alice Fernanda Feliciano, de quatro anos, contou que a neta não comia quase nada, era muito seletiva. A pizza, por exemplo, só a massa, além disso, Alice não tinha vontade de experimentar quase nada do que os pais ofereciam. Quando foi na pediatra, a médica foi taxativa e



Instrutora da oficina procura, com paciência, envolver os pequenos na atividade

disse que era necessário criar estímulos para a criança, que precisa sentir prazer na prática alimentar, além de ver os adultos comendo os alimentos e a comida também com satisfação.

Na mesma época que receberam o conselho, descobriram uma oficina rápida de comidinhas simples para as crianças que acontece todos os finais de semana em um shopping de Sorocaba. Dona Maria ainda não sabia, mas o incentivo que a neta precisava havia chegado.

Na oficina, Alice já aprendeu a fazer minipizza, cake pops (pirulitos de bolo) e rechear as bolachas com brigadeiro. Tudo isso tem ajudado a menina a explorar possibilidades e

conhecer novos sabores. “Ela fica toda feliz e conta o que ela fez e cozinhou”, comemora a avó.

Você lembra que a gente



João Pedro é incentivado em casa a conhecer o preparo dos alimentos

falou lá no início que os estímulos que as crianças recebem tem reflexo no futuro? Pois é exatamente nisso que a Adriana, mãe do João Pedro, pensa ao proporcionar ao filho de cinco anos momentos como esse. Em casa não é diferente, ela conta que sempre que pode, o menino a ajuda nas preparações dos alimentos. “Acho importante esse incentivo, porque assim como eu tive e meus irmãos também, ele vai ganhando mais independência, vai saber se virar sozinho e não ter o hábito de ter tudo pronto. É algo para o futuro, em todos os sentidos”, explicou a tecnóloga em logística, Adriana Muner.

‘Confeitaria Divertida’ é o projeto do Shopping Cidade Sorocaba e acontece todos os finais de semana. Cada mês há um tema, como culinária e dobradura. Para Patrícia Godoy, coordenadora de marketing do shopping, o local não oferece apenas a possibilidade de fazer compras, mas sim experiências, e incluir as crianças nesse processo é fundamental.



FOTOS: THAIS MARCOLINO

## A primeira infância

**V**ocê lembra que falamos dos estímulos que devem ser recebidos o quanto antes? Tem uma razão para isso. Todas as crianças, até completar os seis anos, estão inseridas nessa primeira fase, a primeira infância. Os conhecimentos adquiridos nesse momento podem influenciar no futuro.

O médico Nobuto Ito Jr é psicomotricista e cuida das relações que temos com os estímulos em cada etapa da vida. Ele contou que a primeira infância é um momento único e que permite aprendizagens para todas as outras fases da vida. A criança reconhece o mundo e aprende através dos sentidos: visão, audição, olfato, tato, paladar. Com o estímulo adequado na primeira infância, é maior o potencial de desenvolvimento e aprendizado em relação a quem não teve essa

possibilidade, o que pode, inclusive, impactar na autonomia e no rendimento escolar futuro da criança.

Como se trata de uma aprendizado sobre o ‘mundo’, a introdução alimentar é um período que pode definir todos os hábitos até a fase adulta. “Hoje, nos deparamos com um aumento de crianças com seletividade alimentar, muitas vezes em consequência da não vivência de estímulos sensoriais corretos. Deve-se apresentar à criança diferentes texturas, cheiros e gostos, para que assim ela possa conhecê-los, processá-los e aceitá-los melhor em sua rotina alimentar. Por isso, o auxílio de profissionais especialistas nessa fase para orientação é de extrema importância.”, explicou o médico. Ou seja, tá liberado experimentar novos sabores.



Experiência é simples, incorpora ingredientes fáceis de serem manipulados pelas crianças

Alice está explorando novos sabores a cada oficina







## CINEMAKID

### Duas estreias e uma reestrela estão na programação dos cinemas

Está de volta, numa versão estendida, o Homem-Aranha Sem Volta para Casa, a produção americana, de 2021, tem a direção de Jon Watts, com duração de 2h27min. A classificação é para 12 anos. A história gira em torno da revelação da identidade do Homem-Aranha. Por isso, Peter pede ajuda ao Doutor Estranho. Quando um feitiço corre mal, inimigos perigosos de outros mundos começam a aparecer, forçando Peter a descobrir o que realmente significa ser o Homem-Aranha.

Além disso, o final de semana, conta com duas estreias. Tem 'Pinóquio: O menino de madeira', que tem direção de Vasily Rovenskiy, com classificação livre. Essa é a história famosa do boneco de madeira criado por Gepe-to, que sai para conhecer o mundo com o aval de seu pai ao lado de seu cavalo e amigo Tibalt. Juntos eles participam de um circo itinerante que passa pela cidade e lá Pinóquio percebe que se dá bem nas acrobacias e ainda será capaz de descobrir algo que o tornará um menino humano de verdade.

A outra estreia é a produção brasileira 'Tromba trem', também com classificação livre. Após se tornar uma celebridade da noite para o dia, o elefante Gajah acaba perdendo o status na mesma velocidade da fama quando se torna o principal suspeito em um misterioso desaparecimento. Agora Gajah será necessário correr contra o tempo para limpar seu nome e provar sua inocência no caso.



Confira os locais e horários dos filmes em:

[www.jornalcruzeiro.com.br/cultura/cinema](http://www.jornalcruzeiro.com.br/cultura/cinema)



## GAMES

### Game Mr. Sun's Hatbox é novo lançamento em 2D



O desenvolvedor solo Kenny Sun está se juntando à publicadora Raw Fury para trazer o jogo de plataforma em 2D Mr. Sun's Hatbox. O novo, e hilário, trailer foi revelado no IGN's Awesome Indies, apresenta a história e jogabilidade deste roguelite tumultuoso, que alterna entre missões caóticas e um calmo entregador, tudo com o objetivo principal de retornar um pacote para o totalmente perplexo Mr. Sun. Os jogadores podem adicionar Mr. Sun's Hatbox em suas wishlists da Steam agora mesmo.

Depois de a entrega do seu chapéu dar totalmente errado, você precisará estabelecer uma grande base de operações na tentativa de recuperar o pa-

cote perdido. Faça upgrades no seu QG, melhore sua equipe e suas ferramentas para poder partir em missões perigosíssimas (e divertidas) na busca de não apenas o seu chapéu, mas de quantos chapéus você conseguir levar.

Cada nova missão uma nova aventura. Fases em plataforma criadas apresentam diversos obstáculos a serem superados, seja de maneira totalmente discreta, ou por emboscadas espirituosas. Crie uma equipe desajustada com um grande leque de habilidades únicas para ajudar ou impedir os seus esforços.

Mr. Sun's Hatbox está disponível para adicionar à wishlist da Steam. Há uma demo jogável pelo restante da Gamescom e na PAX West no próximo fim de semana.

## O QUE É, O QUE É?



1 - O que é que voa sem ter asas e chora sem ter olhos?

2 - Sobee quando a chuva desce. O que é?

Resposta: 1 - A nuvem, 2 - O guarda-chuva.

## Trava-língua



Tente falar rápido a frase abaixo e não se confundir com as palavras:

Três tios perguntaram pro tempo quanto tempo o tempo tem.



DIVULGAÇÃO SECOM



Carreta vai percorrer escolas e diversos espaços públicos



Proposta é despertar a curiosidade pela leitura

## Sorocaba passa a contar com um “book truck”



A Carreta Literária, um projeto de biblioteca itinerante, vai levar cerca de 500 livros novos para escolas e diferentes espaços públicos de Sorocaba. Não é à toa que o equipamento pode ser chamado de “book truck”, ou seja, numa tradução literal, caminhão de livros.

O projeto da CEC Brasil, empresa que atua na área de produção cultural, com patrocínio da CPFL Energia, via Lei de Incentivo à Cultura da Secretaria Especial da Cultura, tem o apoio da Secretaria Municipal da Educação (Sedu).

O início das atividades na cidade foi na terça-feira (30), no Centro de Referência em Educação (CRE).

Sorocaba foi contemplada com o acervo por meio do projeto “Lugares de Ler”, da Sedu, iniciativa que já está presente em quase 100 escolas do município. A proposta não poderia ser mais interessante: o despertar do comportamento leitor nos estudantes. Por isso, o acervo é composto por livros publicados há poucos anos e autores contemporâneos que dialogam com a realidade de hoje.

O acervo conta com 500 títulos para o público infantil e infantojuvenil. En-

tre os títulos, estão obras como as das séries Harry Potter, de J. K. Rowling; e Diários de um Banana, de Jeff Kinney; bem como “As Crônicas de Nárnia”, de C. S. Lewis; “Malala e seu lápis mágico”, de Malala Youssafzai; “Gente pequena, Grandes sonhos”, de Maria Isabel Sánchez Vegara; entre outros. Além dos exemplares, foram disponibilizados ao município jogos educativos, cadeiras, mesas, puffs e tendas, para proporcionar um local ainda mais agradável e tranquilo para uma boa leitura.

Os estudantes do 4º ano da escola municipal Quinzinho de Barros prestigiaram a estreia da Carreta Literária com muita empolgação e encantamento. “Presto bastante atenção nas histórias dos livros, porque gosto de imaginar a história toda na minha cabeça”, contou Caroline Leite, de 10 anos.

Para complementar o encontro literário, o público foi presenteado com uma empolgante contação de histórias, realizada pelas pedagogas sorocabanas Soraia Uno e Jussara Per-

son, autoras do livro “Honório”, que faz parte do acervo.

De acordo com a Sedu, o projeto Carreta Literária contará com uma programação especial e irá percorrer as unidades escolares da rede pública municipal para atender os estudantes sorocabanos e diminuir a distância entre livros e leitores.

“É um prazer participar de iniciativas que incentivem bons hábitos, como essa. Esse formato de ‘book truck’ motiva na criança o interesse pela leitura, tanto pela facilidade de acesso, quanto pela curiosidade que desperta”, comentou o consultor de relacionamen-

to da empresa patrocinadora do projeto — a CPFL — Fábio Barroso, que também esteve presente na inauguração.

Mas ele não foi o único a comemorar a chegada do projeto em Sorocaba.

“Quem colhe os frutos dessas iniciativas são as nossas crianças, desfrutando dos variados espaços de leitura. Nós valorizamos diversas áreas para isso na educação, uma delas é a leitura, sendo tratada como um hábito, fazendo desse um momento prazeroso e de grande conhecimento”, disse o secretário da Sedu, Marcio Carrara.



Acervo conta com cerca de 500 livros novos para público infantil e infantojuvenil





**SORVETE É GOSTOSO**



Olá, coleguinhas!  
Vocês gostam de sorvete?

De qual tipo vocês gostam mais;  
de massa ou de palito?

**Sorvetes de palito**

Tente achar o lugar de cada um dos sabores de sorvete de palito nas palavras cruzadas abaixo

- COCO
- CEREJA
- CAJÚ
- AMORA
- TANGERINA
- MARACUJÁ
- ABACAXI
- AMEIXA
- MANGA
- MORANGO

- GOIABA
- LARANJA
- LIMÃO
- PÊSSEGO
- UVA



**Sorvetes de massa**

Neste caça-palavras escondemos alguns sabores de sorvete de massa. Tente encontrar todos eles.

C U O U A O E S F B P C R E M E L R D I E T  
T O S D M H C O L T N C E C O D G W L O L Y  
F E A E T U A R O A A H T H I E N E N I D L  
T G B E E O T R R O I N O O S E I O E E O C  
B T A Ç A Í U N E S F L O C O S I S E N C V  
B O U S E T A L S E A B E O N P M L E A E T  
I E N I K U T T T A W C O L E N B T T P D F  
I M I L H O T T A A E T E A I E R R T O E D  
D T L F R A C E N P R E S T I G I O F L L C  
S L H T O T D E E T I D A E E R G P U I E A  
R B A N A N A A G C O R M D T E A I L T I R  
S U D A R S A U R O T R R E L S D C N A T A  
O D W O P I S T A C H E J N S C E A T N E M  
X E U E T I O L E F T E T S R O I L A O T E  
O E E E V M Y R A E A T I B E L R N T O A L  
A O L E I T E C O N D E N S A D O A S O I O

- BAUNILHA
- CHOCOLATE
- NAPOLITANO
- FLOCOS
- MILHO
- BRIGADEIRO
- CARAMELO
- CREME
- DOCE DE LEITE
- FLORESTA NEGRA
- LEITE CONDENSADO
- NATA
- NEGRESCO
- PRESTIGIO
- TROPICAL
- AÇAI
- BANANA
- PISTACHE



**RESPOSTAS:**  
CAÇA-PALAVRAS: HORIZONTALS = CREME, AÇAI, FLOCOS, MILHO, PRESTIGIO, BANANA, NATA, PISTACHE, LEITE CONDENSADO.  
VERTICAIS = BAUNILHA, FLORESTA NEGRA, CHOCOLATE, NEGRESCO, BRIGADEIRO, TROPICAL, AMEIXA, TANGERINA.  
PALAVRAS CRUZADAS: HORIZONTALS = LARANJA, COCO, PÊSSEGO, MARACUJÁ, MANGA, AMORA, UVA, LIMÃO, GOIABA, ABACAXI, CAJÚ.  
VERTICAIS = CEREJA, MORANGO.