

ÉPOCA DE PÁSCOA  
ÉPOCA DE PENTECOSTES  
CONTO "O CISNE QUE VEM"



JORNALZINHO  
**SEMEAR**  
 Nº 5 | ANO 2 | MAIO 2019

Responsável pedagógica  
 Maria Cecília Bonna

Responsável administrativa  
 Amanda Gabriela Bonna

Colaboraram nesta edição

Barbara Milan, Camila Freitas, Elizabete Teixeira,  
 Fabiana Quadros, José Carlos Machado,  
 Lúcia Steigleder, Maria Cecília Bonna,  
 Marianne Carvalho, Ricardo Sasaki,  
 Silvana Galvão Cetra e Soraya Gruenwaldt Monte

Imagem de capa

Cantinho de Páscoa do jardim da tia Pati.  
 Acervo EBV

Esta é uma publicação digital bimestral do Jardim  
 Waldorf Espaço Bem Viver, produzido e editado  
 pelo grupo de pais e corpo pedagógico da escola.

Sugestões e comentários, escreva para  
[amanda@espacobemviver.com.br](mailto:amanda@espacobemviver.com.br)



JARDIM WALDORF ESPAÇO BEM VIVER

Passagem das Paineiras, 35  
 Embu das Artes/SP  
 06846-120

11 4777-0474 / 11 97173-2617

[www.espacobemviver.com.br](http://www.espacobemviver.com.br)

/waldorfespacobemviver

/jardimespacobemviver

NOSSO ESPAÇO.....	4
<b>AUTOEDUCAÇÃO PARA EDUCAR .....</b>	<b>4</b>
<b>A PONTE ENTRE O JARDIM E A NOSSA CASA .....</b>	<b>5</b>
<b>NA BIBLIOTECA TEM .....</b>	<b>5</b>
<b>CICLO DE SUSTENTABILIDADE.....</b>	<b>5</b>
NOSSA AGENDA .....	6
<b>ACONTECEU .....</b>	<b>6</b>
<b>ACONTECE .....</b>	<b>7</b>
<b>ACONTECERÁ .....</b>	<b>7</b>
PEDAGOGIA WALDORF .....	8
<b>POR QUE NÃO?</b>	
MEDICINA E COMPORTAMENTO.....	10
<b>MEU FILHO ESTÁ SEMPRE DOENTE!</b>	
ALIMENTAÇÃO.....	13
<b>O PURÊ DE ABÓBORA</b>	
ÉPOCA DE PÁSCOA .....	14
<b>A TRANSUBSTANCIAÇÃO DA LAGARTA</b>	
ÉPOCA DE PENTECOSTES.....	16
<b>O FOGO DE PAZ E UNIÃO</b>	
CONTO DE PENTECOSTES .....	19
<b>UM CISNE VEM DE LONGE</b>	

# Semear e colher

O Jardim Waldorf Espaço Bem Viver começou, em 2009, junto a alguns pais, a querer aprofundar assuntos ligados à Pedagogia Waldorf e Antroposofia. Assim surgiu o primeiro jornalzinho da escola. Com a mudança de casa, em 2011, e muito trabalho para criar e abraçar a Escola Waldorf Guayi, nossa publicação ficou adormecida.

Em 2018, a partir da fundação do Grupo Semear, o jornalzinho voltou e foi se desenvolvendo com alegria e empenho. Consolidado desde então, com edições bimestrais, o Jornalzinho Semear entra agora numa nova fase. De visual novo e um projeto editorial mais consistente, queremos, além de aumentar a interação entre as famílias e a escola, trazer temas relevantes à educação de nossos filhos.

Nessa nova proposta, mantivemos aquele cantinho para falar do **Nosso Espaço** e da **Nossa Agenda**. É aqui que vamos contar um pouco sobre os trabalhos coletivos dos pais/corpo pedagógico, divulgar os eventos e convidá-los para os mutirões e campanhas do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver. Em toda edição virá, ainda, uma indicação de leitura do acervo da nossa biblioteca.

A seção **Pedagogia Waldorf** vai abordar a educação no primeiro setênio. Começamos com o especial "Por que não?". Levantamos uma série de questionamentos do porque a Pedagogia Waldorf tem o pensamento contrário sobre determinadas ideias comuns à maioria das pessoas. A cada edição, Maria Cecília trará a explicação para três assuntos "polêmicos".

O pediatra Dr. José Carlos Machado passa a assinar a seção **Medicina e Comportamento**, com foco também no primeiro setênio. E Camila Freitas, nossa nutricionista escolar, assume a coluna **Alimentação**, estreando com um artigo encantador sobre comportamento alimentar infantil.

Como *grand finale*, vamos nos aprofundar nas **Épocas** da educação infantil e entender um pouco mais como o ritmo do ano dita a educação dos nossos filhos. A cada edição, abordaremos as épocas do bimestre correspondente, com seus significados, curiosidades e sempre um conto ilustrado para lermos com nossos filhos em casa. E não haveria período mais simbólico para esse recomeço do Jornalzinho Semear que durante as épocas de Páscoa e Pentecostes, não é mesmo?

Às famílias do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, segue o convite para participarem das próximas edições, seja sugerindo pautas, enviando artigos e fotos, ou compartilhando nosso jornalzinho, o qual é feito com tanto carinho. Esperamos que desfrutem da leitura.

*Marianne Carvalho, mãe da Maria Flor*

## AUTOEDUCAÇÃO PARA EDUCAR

Quando eu e meu marido decidimos colocar nossa filha numa escola Waldorf tínhamos a certeza de que era a melhor escolha para ela. Sabíamos que aqui Maria teria uma formação livre, com foco nela como indivíduo. Não seria só um número de matrícula a mais, como a gente já havia experimentado numa pedagogia tradicional. O que eu não sabia é que tinha sido a melhor escolha para mim também.

Disposta a participar dos assuntos da escola, cheguei pela primeira vez numa reunião que era pra ser do Grupo Semear e caio nessa tal de Escola de Pais. Em pouco tempo descobri o porquê desse título. A gente acha que ser mãe é instintivo, mas estar ali com aquelas mulheres toda semana, é sim uma verdadeira escola.

Enquanto a Cecília conduz a leitura de *A Pedagogia Waldorf*, de Rudolf Lanz, tiramos lições que transcendem o papel da escola na educação de nossos filhos (e netos. Sim, temos vovós no nosso grupo também). Aprendemos a vê-los por inteiro, a reconhecer seus estágios de desenvolvimento, a entender suas angústias e temperamentos. Aos poucos, entramos no mundo da educação antroposófica com o olhar materno. Levamos para casa todo esse entendimento, percebemos como estamos nos saindo como educadoras e, a partir das experiências pessoais que trocamos a cada encontro, nos apoiamos nessa busca pelo querer fazer o melhor para as nossas crianças.

Toda essa intensidade de autoconhecimento começa logo cedo com a aula de yoga da Joyce, que antecede os estudos. Equilíbrio e força para a alma. O café compartilhado eleva ainda mais o espírito acolhedor desses encontros. Já os trabalhos manuais... Ah! esses mereceriam um capítulo à parte deste depoimento.

Como o grupo escolheu o tema do projeto eu ainda não descobri, mas talvez tenha sido aí que a Escola de Pais me cativou logo de cara. Em paralelo ao estudo da Pedagogia Waldorf, nos atrevemos a estudar *O Mundo dos Seres Elementares*, de Rudolf Steiner. Nesse livro, Steiner fala de como esses seres – gnomos, fadas, ondinas, silfos e salamandras, estabelecem a relação do ser humano com a natureza. Nada mais espiritual para mim que essa conexão com a terra e com a Terra. Através de vários exercícios de pintura em aquarela vamos revelando nossa interpretação dos seres elementares! O trabalho está só começando, então prometo voltar e contar mais um pouco sobre a experiência.

A Escola de Pais é o pensar, o sentir e o querer, que tanto ouvimos falar, fazendo sentido na prática. Vem participar com a gente dessas manhãs que preenchem nosso espírito de empatia e conhecimento.

por Marianne Carvalho



Fotos: Acervo EBV

## A PONTE ENTRE O JARDIM E A NOSSA CASA

Em um discurso no México, Helle Heckmann, educadora Waldorf dinamarquesa, disse que “é importante como o Jardim da Infância e o lar da criança se relacionam: deve existir uma ponte de um mundo para o outro. De certa forma, é um pouco difícil para as famílias que escolhem a educação Waldorf para seus filhos tornarem-se diferentes do *mainstream*, mas essa é sua escolha. Você não pode realizar as duas opções. Uma vez que você tomou a estrada da consciência, você está consciente sobre alimentação, sobre educação e tudo o mais.

Fazer a ponte entre o Jardim Waldorf e a sua casa é obviamente importante, pois a criança pode perceber que tudo se encaixa e faz sentido. Por isso é incrivelmente importante construir confiança entre o Jardim e a família, através da qual a professora do Jardim seja capaz de apoiar essa escolha da família, mas também para a família respeitar o que é trazido no Jardim, de maneira que uma coisa sem a outra não é nada. Então, vocês precisam encontrar o caminho juntos.”

Fundado em 2018, o Grupo Semear cria justamente essa ponte entre as famílias e o Jardim Waldorf Espaço Bem Viver. Nos reunimos para criar, realizar e melhorar ideias, festas e eventos da escola. O foco é estabelecer um apoio ao corpo pedagógico e entender um pouco melhor o que acontece neste mundo tão precioso oferecido às nossas crianças.

Nos reunimos duas vezes ao mês, sempre às terças-feiras pela manhã. E não precisa de convite para participar, é só chegar e embarcar nessa jornada conosco!

*por Soraya Gruenwaldt Monte, mãe da Sophia*

## ALGUNS PROJETOS DO SEMEAR

- Catalogação do acervo da biblioteca
- Organização do Ciclo de Palestras
- Manutenção do Brechó Vestir de Novo
- Edição do Jornalzinho Semear
- Organização da Festa da Lanterna
- Mutirão para construção de novos brinquedos do parque
- Organização do Bazar de Natal

## NA BIBLIOTECA TEM

Sempre a dica de um livro do acervo da nossa biblioteca para você alimentar alma e espírito com conhecimento.

### Os três primeiros anos da criança

*A conquista do andar, do falar e do pensar e o desenvolvimento dos três sentidos superiores*

Karl König

Ed. Antroposófica

Nosso código: 11.04.07

Disponível para empréstimo



## CICLO DE SUSTENTABILIDADE

De manhã, após acompanhar as crianças até a sala de aula, resolvi visitar o Brechó Vestir de Novo, uma iniciativa de pais e mães, apoiada pela escola. Quando entrei, pude observar muitas roupinhas lindas! Pensei: quem foram seus últimos donos?

Fiz uma compra para a chegada da nova estação. Saí de lá com várias peças fofas! Cheguei estimulada em casa. Fiz uma revisão no guarda-roupas das crianças e pronto! Estava eu com uma sacola cheia de outras roupinhas para doar para o brechó.

No processo, ao separar com carinho essas peças, me dei conta de que várias delas foram adquiridas no próprio brechó, em 2017, e agora retornam para vestir de novo outras crianças.

Senti alegria e gratidão. Uma iniciativa simples, construtiva e sustentável, que favorece a circulação de roupas entre nossos pequenos e gera oportunidades de criação de vínculos entre as famílias.

*por Barbara Milan,  
mãe do Filippo  
e da Louise*

Acervo EBV



## ACONTECEU

### COELHOS FELPUDOS

Desde a entrada do outono, a Amanda está ministrando uma oficina de feltragem por mês, seguindo as épocas da educação infantil. Dia 11 de abril, foi a vez do coelhinho da Páscoa encantar todo mundo.



### FESTAS CRISTÃS

Em 27 de abril, iniciou-se o Ciclo de Palestras do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver com o tema "O ciclo das festas do ano com ênfase no caminho do Cristo: do Batismo à Ascensão e às bênçãos de Pentecostes", apresentado por Milene Souza, fundadora do site [www.festascristas.com.br](http://www.festascristas.com.br).



### QUEM CANTA...

No sábado, 11 de maio, aconteceu mais um encontro do Grupo Musical de Pais Waldorf - Jardim Waldorf Espaço Bem Viver. A turma já está no embalo do repertório para a Festa da Lanterna.



### POMBA DA PAZ

Para o cantinho de Pentecostes a Amanda ensinou a fazer uma linda guirlanda do Divino Espírito Santo em feltro. A oficina aconteceu dia 9 de maio.

### VIVÊNCIA WALDORF

No dia 18 de maio, tivemos o nosso Portas Abertas!

Foi muito especial receber famílias curiosas para conhecer o Jardim Waldorf Espaço Bem Viver e sentir que estamos prontos para acolher novos pequenos!

Entre os visitantes, esteve também uma professora da rede pública de Jundiá que relatou trabalhar "dentro do possível" a filosofia Waldorf na sua escola.

É muito gratificante sentir o desejo de mudanças no método convencional e o engajamento, amor e disponibilidade para fazer algo novo em prol do amor pelo próximo!

A participação das nossas professoras com suas vivências diárias foi incrível e a experiência da Cecília somou muito também.

Que venham novas "sementinhas" para o nosso jardim.

por Fabiana Quadros, mãe do Otávio



## ACONTECE

### GRUPO SEMEAR

A cada quinze dias, mães, pais e a coordenação se reúnem para organizar eventos e ações da escola. Neste bimestre, a atenção está toda voltada para a Festa da Lanterna. E como toda ajuda é bem-vinda, esperamos vocês no próximo encontro.

### GRUPO MUSICAL

Gosta de música? Sabe tocar um instrumento, cantar, operar equipamentos de som? Todo mês, no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, pais e mães musicais se reúnem para tocar e falar sobre música. Fique de olho nos comunicados das salas para saber as datas dos próximos ensaios.

Acervo EBV



### ESCOLA DE PAIS

As manhãs de sextas-feiras são especiais na escola. Tem aquecimento com as aulas de yoga da Joyce, mãe da Ananda e da Angelina. Tem lanche compartilhado, tem trabalhos manuais. Pra quem quer acompanhar de pertinho o desenvolvimento dos seus filhos, são nesses encontros em que nos aprofundamos na Pedagogia Waldorf, com orientação da Cecília. Imperdível.

### GRUPO DE ESTUDO DE ANTROPOSOFIA

Familiares e amigos da comunidade escolar estão convidados a participar dos estudos do ser humano pela ótica da antroposofia. A conversa é guiada pela leitura de *A Ciência Oculta*, de Rudolf Steiner. Toda segunda-feira, das 20 às 21h, no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

Acervo EBV



## ACONTECERÁ

### ENCONTRO COM ESPECIALISTA

Medicina, nutrição e terapia são o tema do segundo encontro do Ciclo de Palestras do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, que acontecerá dia 25 de maio, das 9 às 11:30h.

Os especialistas convidados são:

José Carlos Machado, pediatra antroposófico e médico escolar. Criador do canal sobre desenvolvimento infantil Antroposofia Em Dia, no Youtube.

Camila Freitas, atuante nas áreas de nutrição materno-infantil e comportamental. É mãe e nutricionista do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

Vilma Nishi, enfermeira obstetra antroposófica. Assiste mulheres no pré natal, parto e pós-parto. Atua com terapias externas antroposóficas fundadas por Ita Wegman, que resgatou saberes antigos de cura.

### FESTA DA LANTERNA

A nossa Festa da Lanterna está chegando!

Atenção para o calendário de preparativos:

- 1/jun Mutirão para confecção das lanternas e primeiro ensaio da peça
- 14/jun Ensaio geral, à noite
- 15/jun Festa da Lanterna, a partir das 15h

# Por que não?

por Maria Cecília Bonna, responsável pedagógica

**T**omar uma decisão e dizer não a algo, pode às vezes ser difícil. Especialmente se essa decisão não parece ir de encontro ao pensamento do mundo. Mas o que nos faz tomar posições contrárias e nadar “contra a maré” é algo que podemos denominar consciência.

Vamos abordar aqui três “NÃO” e a cada edição traremos algo a mais para discussão.

Vamos refletir sobre esse “pensamento contrário”, vendo os motivos pelos quais a Pedagogia Waldorf no primeiro setênio diz não para:

## 1. FUTEBOL

Nas escolas Waldorf em todo mundo, mesmo naquelas em que o Futebol é o grande esporte do país, ele não é estimulado. Por que será?

Até o terceiro ano Waldorf as crianças brincam nas aulas de Educação Física, em geral

com seu próprio professor de classe. Os jogos são variados e embora tragam pequenas regras como: coelho na toca; esconde-esconde, corre cotia etc, elas são simples e buscam desenvolver o movimento, equilíbrio, noção espacial, atenção e respeito ao amigo. Só então entram outros esportes, os mais variados, dos mais simples aos que possuem mais regras, como: pique bandeira, taco, handball, volleyball, basquete, baseball etc.

Além disso, nossos membros inferiores respondem unicamente aos impulsos e reflexos; eles nos sustentam e quando estimulados em demasia, fazem com que a criança comece a chutar o que vê: pedras, plantas, galhos e até amigos. Já os nossos braços e mãos, como membros superiores são mais humanizados e os usamos para mudar o mundo, demonstrar nosso afeto, atuar e construir algo.

Consideramos que a criança só deveria usar os pés para chutar quando souber compreender com perfeição as regras de um jogo e souber a força que empreende ao objeto a ser lançado. Assim os jogos com bola exigem certa técnica e até os 9 anos a atividade física deve ser permeada de diversão, desenvolvimento global e aprendizado social.



## 2. MALAS DE RODINHA

Nossos aprendizados para a futura conduta na vida começam a ser construídos desde os primeiros anos. O que precisamos verdadeiramente levar em nossa mala, em nossa mochila? Levo o essencial, o necessário, ou arrumo minha mala para dois dias como se fosse passar um mês? É salutar que a criança pequena, veja seu pai ou mãe arrumando a mochila, enumerando o que é necessário e a partir dos 4 anos, tente por si mesma separar a roupa para levar. Essa mochila deve ser carregada pela criança e seu peso não deve passar de 10% do peso corpóreo da criança. Com rodinhas posso extrapolar! Já não carrego pesos e então levarei muito mais do que preciso. Uma certa ideia de consumo começa a se infiltrar. Educar é formar seres humanos e pequenas coisas constroem uma personalidade.

Freepik.com



## 3. ROUPAS COM PERSONAGENS

Unsplash.com



Além do aspecto de transformar meu filho(a) em uma propaganda ambulante, devemos refletir que desde pequenos estamos ajudando-o a adquirir sua individualidade. Posso falar ao meu filho: Vamos colocar a blusa do Batman, ou do Homem Aranha! Ou para minha filha o vestido da princesa tal ou tal. No entanto, aquela roupa pertence à criança e eu estou denominando-a como um personagem. Ela deve escutar seu nome e procurar pela roupa sabendo se está calor ou frio, chovendo ou não. Saber as cores e texturas de um casaco por exemplo. Assim a roupa será dela e não de um personagem famoso que ela tentar imitar. O mesmo se dá com sapatos, mochilas etc. Novamente é a construção da personalidade: livre, confiante e feliz por ser o que é.

Na próxima edição escreveremos sobre mídia e seu uso. Não por quê? ■

# Meu filho está sempre doente!

por Dr. José Carlos Machado

**C**urioso como essa frase é cada vez mais ouvida nas rodas de conversas e nos encontros dos pais quando vêm buscar seus filhos na escola. Também ouço muito essa queixa no meu consultório. E isso realmente procede, muitas crianças permanentemente doentes. Será possível que com todo aparato tecnológico que dispomos atualmente as crianças fiquem, assim, tão expostas e constantemente doentes? Infelizmente, sim. Existem causas de natureza biológica, ligadas às questões de imunidade e alimentação, mas não podemos desconsiderar o fato de que uma grande quantidade de crianças encontram-se muito adoecidas, ou no linguajar que muitas vezes ouvimos tentando resumir o quadro: – Essa criança está muito desvitalizada! Realmente estão e seria interessante considerarmos um pouco sobre isso.

O chamado corpo etérico ou corpo vital, que reveste e protege a corporalidade física, vamos entender assim, precisa também ser tratado e guarnecido; para isso, precisamos cuidar do ritmo de vida. Uma criança que é agitada, que pula, brinca, corre e está o tempo todo em alguma atividade, acaba desgastando essa vitalidade caso não tenha uma quantidade de horas para dormir e revitalizar-se. Também é importante observarmos a qualidade desse sono, porque um sono agitado, interrompido muitas vezes, aquelas que adiam o quanto podem ir para a cama, ou que só dormem na cama dos pais, esse ritmo precisa ser trabalhado se quisermos interferir na doença crônica das crianças. Sono por exaustão é diferente de sono bom.

Os antigos diziam que uma boa noite de sono ajuda a curar. E tinham razão quando pensamos que o corpo precisa descansar para se reequilibrar para a jornada do dia seguinte. A vitalidade para se reconstituir precisa de ritmo, precisa de tempo e esse é o grande problema da nossa época, nos falta tempo para quase tudo e as crianças, de um modo geral, também não têm tempo para, por exemplo, ficarem sem fazer nada olhando para o céu, ou brincarem sozinhas. Parece desperdício ficar assim, sem fazer nada, e lá vem atividade para “passar o tempo”; e as propostas oferecidas (principalmente as virtuais) estimulam e desgastam mais ainda. À noite, o dano é maior, pois ficam muito despertas e o ritmo do sono fica prejudicado. Existe um ritual aqui que deixa de ser cumprido e sem ele a criança desaprende a dormir cedo e incorpora em sua rotina o mesmo ritmo caótico dos adultos.

## ROTINA IMPROVISADA

Observamos que no final do dia acontece uma série de fatores que se somam e atrapalham essa preparação. Em muitas famílias esse é o horário em que todos novamente se encontram, o pai volta do trabalho, muitas mães também trabalham fora e os filhos ficam fora de casa um bom tempo, seja na recreação da própria escola, ou em outras atividades (judô, natação, sessões de fonoaudiologia, psicólogo etc). Todos chegam exaustos de tanta coisa e ainda existem as atividades domésticas. Enquanto os pais preparam o jantar, a criança pode se distrair vendo um vídeo no computador, isso se ela



já não voltar dormindo no banco do carro e esse cochilo acabar empurrando o sono mais para frente ainda. Essa rotina vai se estabelecendo e tudo vai se ajustando caoticamente assim. Mas não seria interessante observar que quando aparecem situações que passam da conta, vale a pena considerar se esse provisório já não está se tornando definitivo demais e tentar mudar isso?

*No meu modo de pensar, a família é a prioridade, então vamos eleger a criança como a grande preocupação.*

Algumas escolhas devem ser feitas, portanto, mesmo muito cansados depois do trabalho, o desejo dos pais de ficar na frente da televisão, de ler todas as mensagens do celular ou de verificar o *Facebook* devem ser postergados. Sendo a criança a nossa maior prioridade, podemos perguntar a ela como foi seu dia, ajuda-la com o banho, incentivando-a para que ajude no jantar, que

guarde suas roupas e prepare a sua mochila para o dia seguinte. Trocar tudo isso por um jogo de *videogame* ou por um filminho não contribui com esse relaxamento que a criança precisa para se desligar de todas as emoções e atividades que viveu durante o dia. Quando os pais começam a se preocuparem com isso, as coisas igualmente também tendem a mudar, a família começa a se compartilhar. Dá trabalho, mas vale a pena.

O tempo justamente nos escapa das mãos porque o desperdiçamos com coisas tolas e fúteis que atualmente fazem parte de nosso cotidiano; ficamos tão absortos com isso que simplesmente somos engolidos por ele. Lembro-me de algumas passagens da minha infância – faço isso como modelo, não como saudosismo. As tardes naquela época eram arrastadas e modorrentas, mas cabiam as lições de casa, depois, ler os gibis e brincar com vizinhos, conversar com a minha mãe e, depois ainda, esperar meu pai que trazia as novidades do mundo lá de fora. Dava tempo pra isso tudo, além de ouvir história antes de dormir. No dia seguinte, tudo se repetia. Parece que o tempo era mais camarada com a gente. ►

## CONVIÊNCIA ENTRE UM LIKE E OUTRO

De fato, nossas crianças dispõem de muitas opções de brinquedos, informações e recursos tecnológicos que antes, mas o material humano ainda é o mesmo. Ainda existe um pai, uma mãe, uma criança que convivem na mesma casa como antes, mas que parece não terem oportunidade de usufruírem essa coisa bonita e gostosa que é a família porque, a menos que consideremos o tablet, a tv, o celular como nossos familiares, as crianças de carne e osso, os nossos filhos, ainda precisam de atenção e não de uma observação breve entre um *link* e uma curtida virtual. Isso sim, rouba o nosso tempo e instala algo que ouvimos muito como queixa: – Estou entediado e não tenho mais nada pra fazer! Pois bem, hoje as pessoas reclamam disso e os pequenos que nos ouvem reclamar repetem a mesma queixa. Estamos criando uma geração de crianças entediadas que não sabem viver sem seus aplicativos eletrônicos.

Crianças que apresentam resfriados constantes, ficam prostradas e sem apetite, desanimadas, desvitalizadas como nos referimos antes, precisam de uma boa qualidade

de vida e isso significa que a qualidade do seu tempo precisa ser igualmente saudável.

Se tiver muitas coisas para fazer, experiente diminuir suas atividades, assim como diminuir seu tempo na frente da TV. Chame-a para ajudar nas tarefas domésticas, criança adora ajudar, mas precisa insistir e até mandar, se for o caso, mas não aceite que seu filho faça você se sentir culpado pelo tédio dele. Nesse caso, a necessidade é a mãe da invenção (outro desses ditados antigos); a solução mais fácil nem sempre poderá ser a melhor escolha quando a criança entende que, dependendo do seu queixume, as coisas acontecem. Fica um “ciclo vicioso doentio” difícil de sair. Em outras palavras, quando surge esse tédio e o presente é brincar um pouquinho com o celular até os pais terminarem as suas atividades, a criança aprende também que para conseguir as coisas é preciso barganhar, e essa é uma combinação infeliz. Sugiro que aqueles que têm uma grande dificuldade de negar as coisas para seus filhos, seja por culpa ou incapacidade de lidar com a frustração deles, lembrem-se de seus tempos de criança, porque essas inovações tecnológicas são relativamente recentes e a maioria dos pais de hoje não tiveram esse acesso quando crianças. Quem sabe a própria biografia pessoal não possa indicar um caminho, nem sempre o mais fácil, mas, certamente, mais simples.

Rubem Alves, como poeta, uma de suas tantas atividades, dizia que: “A borboleta passa por diversas fases de vida, por diversas transformações antes de se tornar aquilo que é”. Isso precisa de tempo, ou seja, a infância está cada vez mais curta e doentia, justamente devido à precocidade com que permitimos que as crianças se transformem em mini adultos, cheias de coisas para fazer, de compromissos e sem tempo de serem apenas crianças. ■

Dr. José Carlos Machado é  
pediatra antroposófico e médico escolar

f /AntroposofiaEmDia  
v /AntroposofiaEmDia



# O purê de abóbora

por Camila Freitas

**A**bóbora é um dos alimentos que me fizeram colocar em prática todos os meus conhecimentos em comportamento alimentar infantil. E só mesmo com muita informação pra não se render às inúmeras negativas das crianças.

O purê de abóbora foi uma das preparações preferidas dos meus três filhos quando bebês. Tiago segue amando até hoje, mas a Luiza, no auge da clássica fase de recusas alimentares, por volta dos três anos de idade, decidiu que não gostava mais e, pouco tempo depois, a Laura seguiu pelo mesmo caminho.

Recusa nunca foi um problema aqui em casa. É absolutamente compreensível a falta de vontade de comer determinado alimento. Nunca houve coação ou recompensa. Coloco na mesa alimentos que julgo importante serem ofertados em determinada refeição e respeito a decisão do que e quanto as crianças irão comer. Se até eu, adulta e consciente, muitas vezes não tenho vontade de comer algo, por que seria diferente com os pequenos?

Apesar da negativa das meninas, o purê de abóbora continuou fazendo parte do cardápio de casa por dois motivos justificáveis:

porque eu adoro essa preparação e porque entendi que muito provavelmente era uma recusa temporária, dado que a aceitação já tinha ocorrido no passado.

Inúmeros foram os almoços em que comi sozinha o tal purê de abóbora. Aveludado, levemente doce, faz dupla perfeita com um peixe branco com crosta crocante. A cada garfada as meninas viam no meu rosto o prazer em comer aquela maravilha culinária (sim, eu amo profundamente purê de abóbora!). Vez ou outra eu verbalizava meu deleite “você não sabem o que estão perdendo”, “está maravilhoso”. E seguíamos o almoço tranquilamente.

Por volta dos cinco anos da Luiza, minhas silenciosas investidas surtiram efeito: “Mamãe, esse purê está bom mesmo? Quero experimentar!” E, por ver a irmã comendo, a Laura também aceitou naquele dia.

Desde então, depois de dois anos (!!!) o purê de abóbora reina soberano nos almoços da família! ■

*Camila Freitas é mãe e nutricionista do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.*

 /camilafreitasnutricao  
 /camilafreitas\_nutricao

## DA TEORIA À PRÁTICA

Num processo de mudança de comportamento alimentar infantil é importante:

- Entender que a recusa alimentar é comum entre os dois e cinco anos.
- Aceitar a recusa, sem confronto ou recompensa, mantendo o ambiente tranquilo e acolhedor.
- Apresentar constantemente o alimento, variando a forma de preparo (por aqui teve também quibebe e quibe de abóbora, mas a insistência no purê foi uma preferência pessoal mesmo!).
- Ter a presença de adultos como exemplo para o desenvolvimento de preferências e hábitos alimentares.
- Estímulo extra: ter a presença de outras crianças na refeição, dado que elas incentivam umas às outras enquanto comem.

# A transubstanciação da lagarta

por Silvana Galvão Cetra, professora do maternal



**É**a época em que comemoramos a festa da Ressurreição de Cristo. Essa caracteriza-se em vivências de passagem entre vida, morte e renascimento, por meio da purificação da alma e na comunhão com seres espirituais.

Em ambos os hemisférios terrestres a Páscoa, assim como outras festas cristãs, é celebrada na mesma época, independentemente da estação do ano. Ela sempre recai no primeiro domingo após a lua cheia consecutiva ao dia 21 de março. No Hemisfério Norte, esse dia marca o equinócio da primavera e no Sul, o de outono.

Nossa natureza reflete a influência cósmica desse equinócio de outono e nos apresenta justamente um fenômeno que pode simbolizar os acontecimentos do mistério do Gólgota.



## E A COLOMBA PASCAL?

Contam que a colomba pascal surgiu das mãos de um padeiro de Paiva, na Itália. No ano de 572, às vésperas da Páscoa, sua cidade estava prestes a ser queimada pelo rei Albonio, da Lombardia.

Como apelo para que uma desgraça fosse evitada, o padeiro deu de presente ao rei um pão doce em formato de pomba que, de tão saboroso, fez com que Albonio poupasse a cidade da destruição.

Nessa época, muitas lagartas e casulos aparecem. Basta observar e veremos que a transformação da lagarta em borboleta pode ser também considerada uma forma de transubstanciação. A lagarta, depois de atravessar a escuridão e o peso, se transforma na leve borboleta. Essa é a imagem mais verdadeira da Páscoa que podemos trazer para as crianças.

Como adultos, precisamos nos questionar o que precisa morrer em nós (como violência, antipatia, críticas exacerbadas, medos, inseguranças etc) para que algo novo possa nascer. Ressurreição é metamorfose! Se conseguimos passar por essa transformação, também sentiremos essa leveza.

A Páscoa é a festa da disposição que nos traz duas possibilidades: a vitalidade e a renovação. Não façamos desta data apenas um dia para consumir chocolate, mas nos esforcemos animicamente para estar presentes no verdadeiro sentido da grande transformação: a Ressurreição de Cristo. ■

Além de significados históricos, a colomba pascal carrega um simbolismo que acabou se perdendo no consumismo alucinado das datas festivas. Na época em que se celebra a Ressurreição de Cristo, o pão em formato de pomba representa o Espírito Santo que, como veremos no artigo a seguir sobre Pentecostes, trouxe a esperança de um futuro de paz após a Ascensão de Jesus.



Nas fotos, lagarta, borboleta, coelho e ovos, símbolos da Páscoa, em atividades desenvolvidas pelas professoras com os alunos do maternal e jardim. Segundo a Pedagogia Waldorf, as crianças do primeiro setênio não precisam receber os conceitos teóricos para vivenciarem o espírito das festas cristãs.

# O fogo de paz e união

por Elizabete Teixeira, a tia Preta, professora do jardim



A descida do Espírito Santo sobre os apóstolos de Jesus Cristo. Pentecostés. Óleo sobre tela. Juan Bautista Maíno, entre 1615 e 1620. Museo del Prado, Madri.

**P**entecostes é uma época que acontece na transição do outono para o inverno. É uma das celebrações mais importantes do calendário cristão e comemora a descida do Espírito Santo aos apóstolos de Jesus Cristo, Maria Madalena, a sua mãe Maria e seguidores mais próximos. Pentecostes é celebrado 50 dias depois do domingo de Páscoa e no sétimo dia depois da Ascensão de Jesus. Esse ano a data de Pentecostes será em 9 de junho.

Nesse dia, os apóstolos reunidos viveram esse encontro com o Espírito Santo, chamado O ENCONTRO CRÍSTICO e a partir desse momento, mesmo falando em línguas diferentes, eram capazes de se entender. Isso também marcou o fato dos apóstolos estarem prontos para seguir o Cristo e receber dele os ensinamentos. Mas antes disso passaram pela preparação vivenciada pela Páscoa, quaresma, Ascensão e todas as propostas de renovação que trazem.

Em grandes imagens, esse primeiro Pentecostes na Terra é relatado como línguas de fogo que apareceram sobre as cabeças dos discípulos de Cristo e essa chama iluminou todo seu passado e futuro, queimando também suas impurezas e tornando-os dignos de serem portadores do espírito. Era um momento em que os discípulos, que estavam reunidos em orações, viviam a tristeza da despedida pela subida do Cristo. O que lhes traz a vinda do espírito é representado pela pomba branca.

A pomba branca é a mensageira que nos traz o significado de uma vida nova. Do espírito que vive presente em cada homem da Terra. Ao contrário de outras celebrações marcadas por eventos exteriores no mundo, como a Páscoa ou Natal por exemplo, Pentecostes passa quase despercebido. No momento atual torna-se, no entanto, a principal festa. Em nossa época, devemos procurar o que verdadeiramente faz sentido para cada um de nós. Assim, conseguiremos vivenciar isso junto com as crianças de uma forma simples, pois a União de cada um com o todo é fortalecida.

*“O humano em toda a sua abrangência não chega de fato a se manifestar através de qualquer ser humano isolado, nem dos membros de um povo sozinho, manifesta-se apenas através da humanidade inteira.”*

*Rudolf Steiner*

Pentecostes é a festa da liberdade e amor, da chegada do Eu cada vez mais consciente, que abre portas para o futuro. Sua cor é amarela e luminosa, assim como deve ser o espírito humano indo ao encontro da luz.

Em Pentecostes A LUZ SE TORNA PARA O HOMEM O FRUTO DO SEU AGIR. Na escola isso é vivenciado de forma que a diversidade de povos e raças permeie o ambiente. Nas rodas rítmicas a pombinha branca voa para vários lugares trazendo lindas mensagens e passando por cada país de costumes e idiomas diferentes.

Enfim, as salas podem ser enfeitadas com muitas pombinhas brancas que trazem um sentimento de pureza, paz e liberdade para o ambiente.

E que a paz comece comigo. ■

A seguir, um lindo verso para ser recitado com as crianças no dia de Pentecostes.

*“Homem, olha além dos mares e montanhas  
Além da estreita terra.*

*Ultrapassa, com a força de ti mesmo,  
O horizonte longínquo.*

*Abandona as cadeias que te prendem  
do passado morto*

*Ergue-se às serenas paragens*

*Onde os contrastes se anulam as diferenças  
se abatem*

*Eleva a tua voz,*

*Clarim do amanhã.*

*E canta, homem, canta o teu hino,*

*Glorioso hino, retumbante e feliz,*

*Do teu belo por vir*

*E grandioso destino.”*

*Autor desconhecido*



RICARDO  
SUSAKI

# Um cisne vem de longe

Conto dos Irmãos Grimm

Ilustrado por Ricardo Sasaki, pai da Maria Flor

**E**ra uma vez um rei e uma rainha que desejavam muito uma criança, mas o desejo não se realizava, por mais profundo que fosse. Havia já passado muitos anos de espera, quando um dia, um ancião entrou pela sala do trono adentro. Seus cabelos muito longos, caíam-lhe sobre o manto azul. Seu olhar voltado para o rei e para a rainha conseguiu penetrar-lhes o coração e ler, ali, seu grande desejo:

— Conheço sua preocupação, mas, não se aflijam. O seu desejo será realizado, disse o estranho. Prestem atenção ao que vou lhes dizer agora: quando for por sobre sua moradia, se estender o arco-íris e um resplandecente cisne branco cruzar por ela, para, em seguida, pousar junto ao lago, perto do palácio, terá chegado a hora pela qual tantos anos estão esperando.

Com estas palavras o ancião retirou-se da sala do trono, deixando o rei e a rainha em alegre expectativa.

Um dia, em pleno inverno, a rainha viu estendeu-se sobre o palácio um maravilhoso arco-íris, e, enquanto ela olhava, admirando-lhe a beleza, ouviu um farfalhar de asas e viu um resplandecente cisne branco cruzar pela colorida porta celeste, movimentando com majestade suas grandes asas.

Ele pousou suavemente no lago, quase congelado, do jardim real. Era como se ele tivesse trazido consigo todo um mundo de alegria.

O rei e a rainha, alegres e felizes, mandaram construir uma moradia para o cisne em meio a água; eles mesmos o alimentavam e dele cuidavam.

Pouco tempo depois, a rainha deu ao rei o esperado filho. A felicidade chegara ao palácio real. O rei e a rainha não deixaram de lembrar-se, com gratidão, do estranho que os visitou na hora certa.

No coração da rainha nasceu uma canção soando suave e, todos os dias, ela cantava essa canção ao filho real. A canção era assim:

Cisne vem de longe

Leve a voar

Pelo arco-íris

Na terra vem pousar

Sol, Lua, estrelas

Brilham sem parar

E no firmamento

Anjos a cantar

# FESTA DA LANTERNA

VENHA  
PARTICIPAR

DIA 15 DE JUNHO  
A PARTIR DAS 15H

## PROGRAMAÇÃO

- 15H INÍCIO
- 16H LANCHE
- 17H TEATRO
- 18H PASSEIO DA  
LANTERNA  
E FOGUEIRA

PARA O LANCHE, TRAZER  
PRATO TÍPICO DE FESTA  
JUNINA E SUCO INTEGRAL



**||** *Eu ando com a minha lanterna  
E minha lanterna comigo.  
No céu brilham estrelas  
Na terra brilhamos nós.*

*Minha luz se apagou,  
Prá casa eu vou  
Com minha lanterna na mão.*

*Minha luz vou levando,  
Sempre dela cuidando  
Se alguém precisar,  
Dela posso lhe dar. **||***