

# CADÊ DOCE?

Cláudia Cotes



VENDA PROIBIDA

## **Autora**

Cláudia Cotes

## **Colaboração**

Claudia Labate

Orlando Paschoal Junior

## **Coordenação editorial**

Sílnia N. Martins Prado

Juliana Furlanetti

## **Ilustrações e projeto gráfico**

Pandora

## **Colaboração nas atividades**

Juliana Furlanetti

## **Revisão**

Katia Rossini

## **Realização**

Fundação Educar DPaschoal

[www.educardpaschoal.org.br](http://www.educardpaschoal.org.br)

F: (19) 3728-8085

Esta obra foi impressa na Gráfica Editora Silvamarts Ltda. em papel-cartão (capa) e papel couche fosco (miolo). Esta é a 1ª edição, datada de 2013, com tiragem de 3.000 exemplares.

Agradecemos aos nossos parceiros a colaboração na distribuição destes livros: Transportadora Capivari Ltda., Trans-Iguaçu Transportes, Hiperion Logística e Jamef Transportes.



## **Sobre a Fundação Educar DPaschoal**

Criada em 1989 para a promoção da educação cidadã como estratégia de transformação social, desenvolveu inicialmente a “Academia Educar”, que promove a formação de núcleos de lideranças juvenis em escolas públicas, criando oportunidades para que o jovem descubra seu potencial, tornando-se capaz de transformar sua realidade, a de sua escola e da comunidade.

Em 1999, criou o “Prêmio Trote da Cidadania”, que estimula o empreendedorismo universitário como forma de propagar práticas sustentáveis e a participação cidadã no ambiente acadêmico.

Em 2000, iniciou o projeto "Leia Comigo!", que produz e distribui gratuitamente livros infanto-juvenis que incentivam o gosto pela leitura, facilitam o aprendizado na escola e o pleno desenvolvimento da criança e do jovem. São histórias que contribuem para a construção de cidadãos e uma visão mais humanista.

A DPaschoal acredita que incentivar a leitura e o debate crítico é o melhor caminho em direção ao verdadeiro desenvolvimento do país e da sociedade.

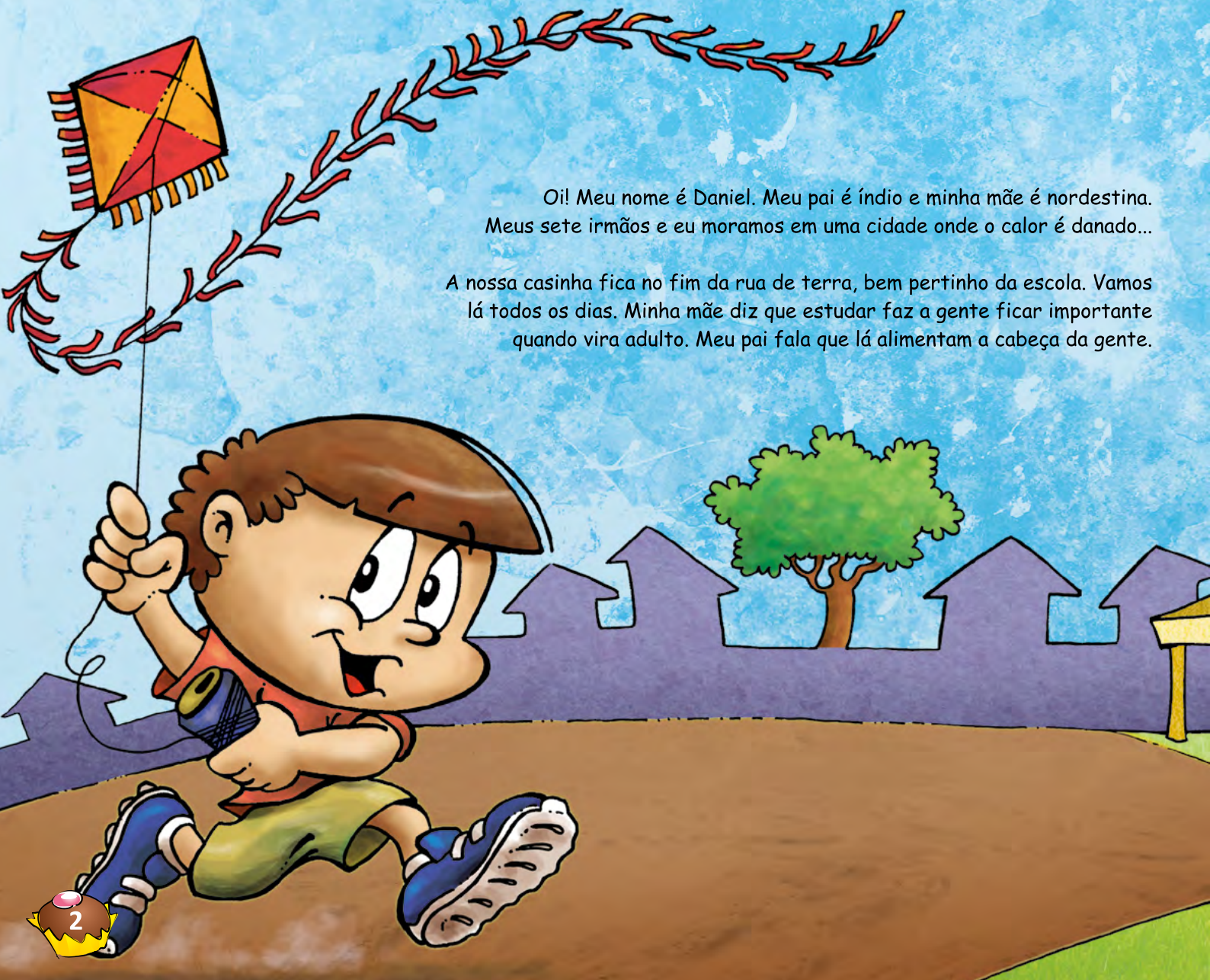
A prestação de contas referente a esta publicação, que é parte integrante de um projeto cultural, será conferida por PricewaterhouseCoopers Auditores Independentes quando da conclusão final do referido Projeto.

# CADÊ DOCE?



Ministério da  
Cultura

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA



Oi! Meu nome é Daniel. Meu pai é índio e minha mãe é nordestina.  
Meus sete irmãos e eu moramos em uma cidade onde o calor é danado...

A nossa casinha fica no fim da rua de terra, bem pertinho da escola. Vamos  
lá todos os dias. Minha mãe diz que estudar faz a gente ficar importante  
quando vira adulto. Meu pai fala que lá alimentam a cabeça da gente.

Mas o que mais gosto mesmo é que nesta escola tem esporte de montão. Gosto da roda de capoeira! Tem tanta gente que vai lá... O mestre de todos nós é o Tarzan. Cara bacana! Ajuizado e matuto. Quando ele me olha nos olhos, parece até que já sabe o que eu estou pensando...

Ele ensina que capoeira é luta de companheiros, de gente que dança e se respeita. É disputa perfeita de força, ritmo, agilidade e poesia... Todos são camaradas. Na capoeira, todo mundo é IMPORTANTE!

A gente também aprende que, acima da competição, tem a beleza de um atleta que é artista e poeta!



Eu bato palmas, canto alto, me concentro e fico vendo os movimentos dos meus amigos. Agora, são eles que eu vou apresentar: tem o Luís, o André, que quer ser mais calmo, o Pedro, que adora comer, o João, que quer ser mais alto, o Danilo, queria ser mais baixo, o Felipão, que é cadeirante, e o Joel, que tem Down. Nossa! Tenho tanto amigo diferente...

Ah! E tenho amigas também: a Claudinha, a Sofia, a Bárbara e a Vitória. A Sofia não enxerga, mas joga capoeira como ninguém. Menina sabida! Quando ela quer, eu a acompanho na volta pra casa.



O João não anda direito. Na roda da capoeira, a gente espera o tempo dele. Tarzan diz que, na roda, João é rei!  
Cada um tem seu ritmo de jogar capoeira, de andar, de falar, de viver.  
Tarzan diz pra gente que, na vida, sempre temos que melhorar em alguma coisa!

Por isso, me esforço, todos os dias.



Outro dia, meu amigo André chegou chorando...

Encontrou a dona Maria, nossa merendeira, que perguntou o que havia acontecido. Ele, todo triste, falou:

- É que eu não tenho doce.
- Não tem doce? Como assim? Quer um chocolate?
- Não. Eu não posso.
- Por que não?
- Porque fui ao médico, fiz uns exames e descobri que eu tenho diabetes.





A turma que estava por perto ficou em silêncio. Tarzan entrou na conversa e explicou que algumas pessoas têm muito açúcar no sangue e o corpo se atrapalha em produzir o que precisa. Por último, ele contou que uma pessoa com diabetes precisa cuidar bastante da alimentação, fazer exercícios físicos, saber sobre os próprios limites e o que faz bem ou não. Terminou a conversa dizendo que estes cuidados são bons para qualquer pessoa, não só para quem tem diabetes.

*Mestre inteligente, este Tarzan!*  
pensei comigo mesmo....



E dona Maria falou:

— André, o doce que não está dentro de você, que não corre pelas tuas veias, pode sair pela tua boca, pelo teu olhar...

Naquele momento, André sentiu o coração esquentar e parou de chorar! Ela continuou a falar:

— Você veio aqui para ensinar pra gente sobre a doçura que precisamos ter, que temos que ter mais educação, gentileza e gratidão com as pessoas, justamente pra mudar esse mundo!

Ela terminou assim, falando bem alto:

— Vem cá, meu doce! Dá um abraço.



Depois disso, Tarzan reuniu o pessoal na roda da capoeira e deu um desafio para o grupo:

— Vocês ouviram a história do André? Amanhã, cada um de vocês vai trazer, por escrito ou desenhado, como podemos deixar o mundo mais doce. Combinado?

Foi uma gargalhada só!

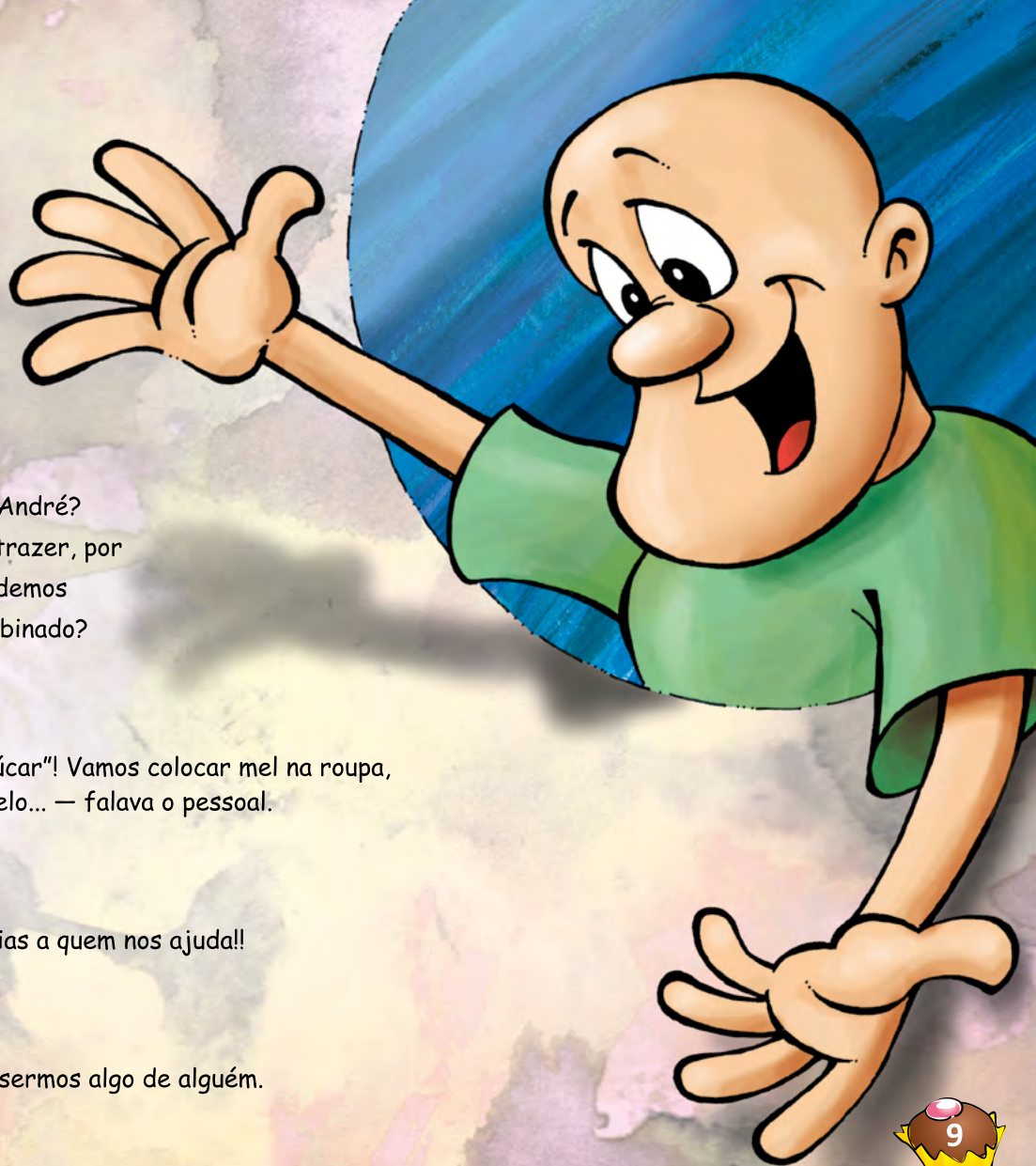
— Vamos encher o chão de “açúcar”! Vamos colocar mel na roupa, vamos passar chocolate no cabelo... — falava o pessoal.

Até que a Claudinha disse:

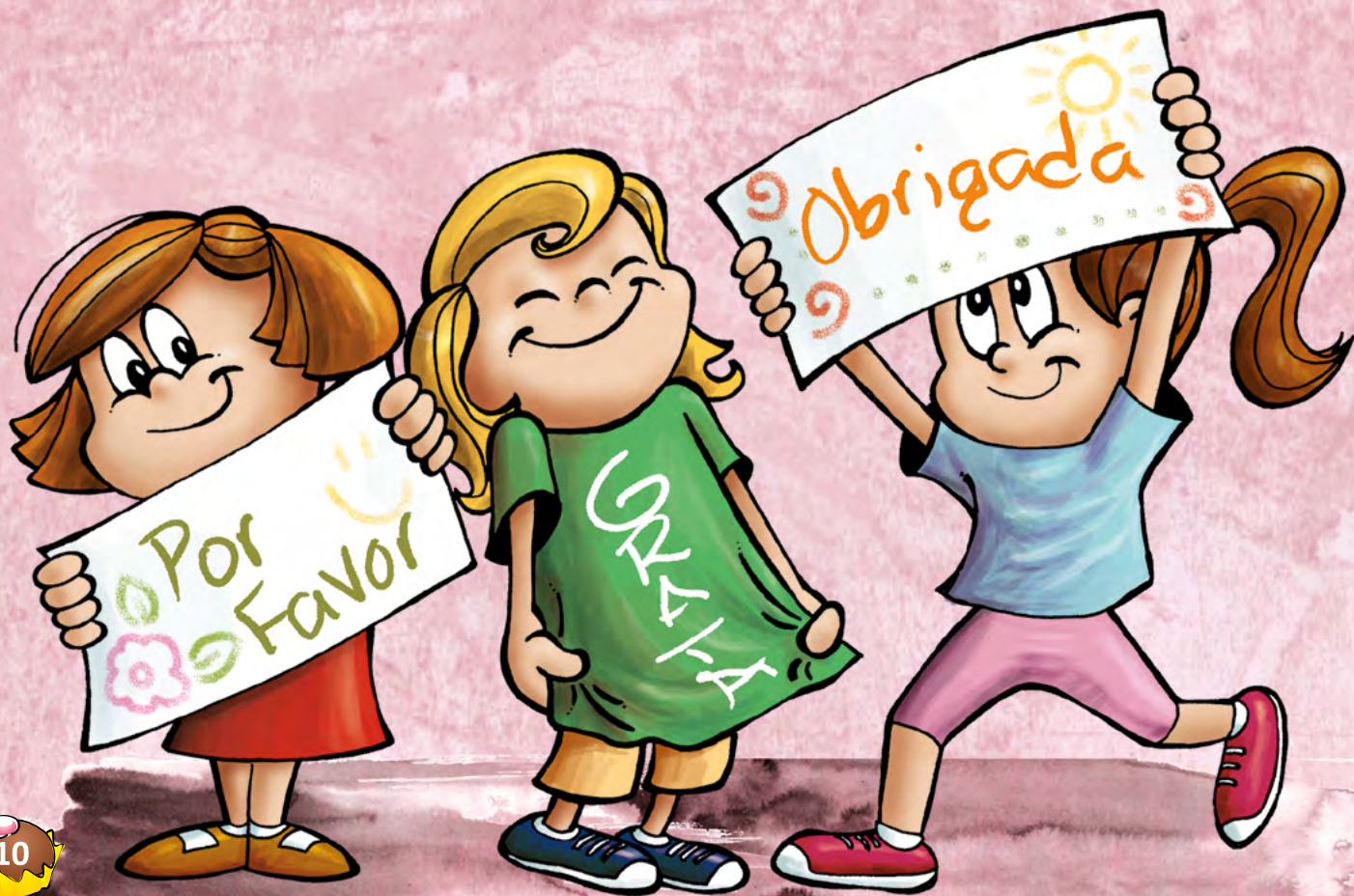
— Vamos agradecer todos os dias a quem nos ajuda!!

E Bárbara continuou:

— E pedir por favor quando quisermos algo de alguém.

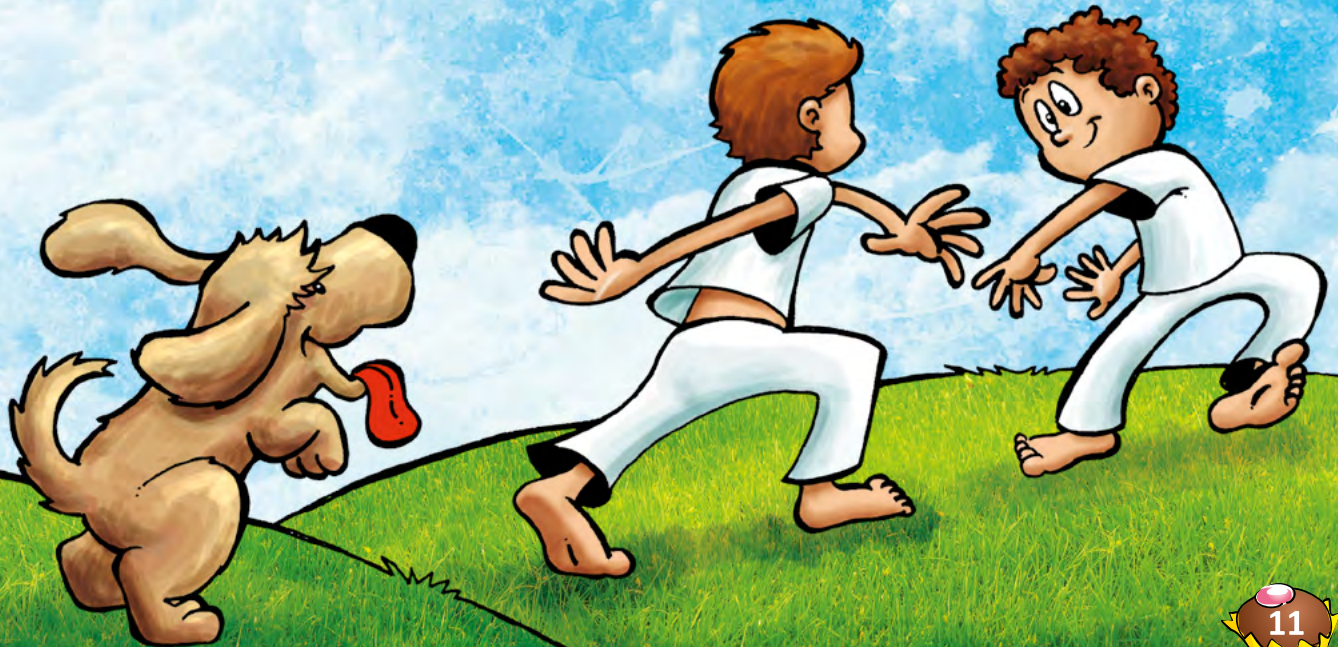


O dia seguinte, também era aniversário da Claudinha, e muitos trouxeram cartazes com textos e ilustrações bacanas.



A mãe da Claudinha, que ficou sabendo da história, fez um bolo *diet*, sem açúcar, sabe? Ideal para o meu amigo André.

Na roda de capoeira, até o cachorro Franjão, do Danilo, quis participar.



!?!!



Elogios pra lá, abraços pra cá, a gente estava aprendendo a ser pra lá de doce... E, no meio de tanta doçura, um grito da dona Maria:

— Cadê o meu doce? O bolo foi comido! Está pela metade!

— Quem comeu o bolo?

De repente, apareceu o Franjão, com a boca e a franja todas sujas de bolo... Todo mundo riu muito. Até o cachorro curtiu o bolo do André!

— Será que o Franjão também tem diabetes e a gente nem sabia?



Bom, durante a festa, André contou pra gente que todos os dias tem de furar a ponta do dedo para ver como está o nível de açúcar no sangue, e usar uma agulha bem fininha para injetar insulina, uma substância que ajuda a diminuir o excesso de açúcar... Esta característica que ele tem fez todo mundo aprender coisas novas e o mais importante: **COOPERAR!** Hoje, todos nós já sabemos lidar com ele.







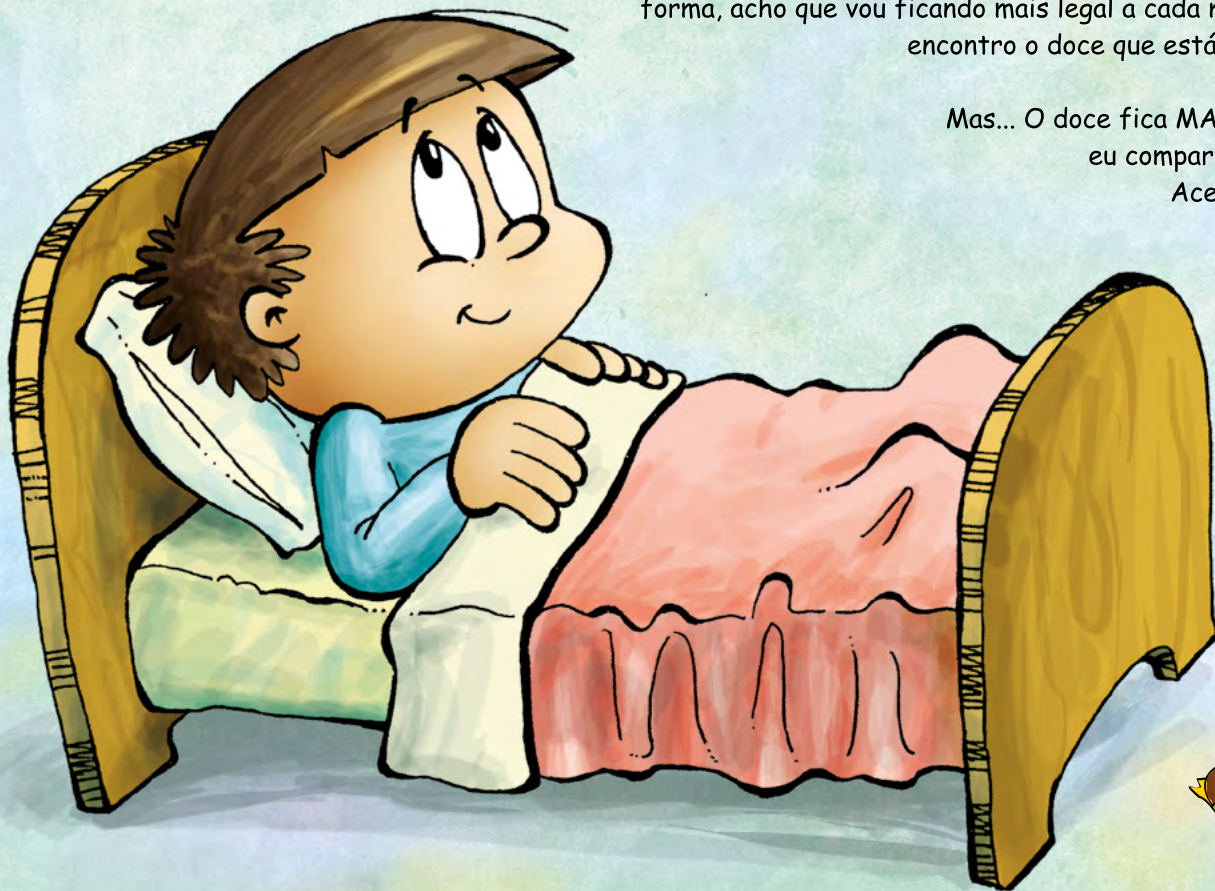
A mãe do André fala sempre para o filho ter: DISCIPLINA! Ter disciplina é fazer a coisa certa, na hora certa. Tem coisas que ele pode comer e tem coisas que não pode comer em alguns momentos... E pronto. Ponto final. Claro que ele entende e obedece, né?

Só sei que, depois de tudo isso, vejo a vida, de outra forma. Pra mim, o bom é saber que somos todos iguais, apesar das nossas diferenças pessoais. Toda noite, antes de deitar me pergunto:

— Cadê o meu doce?

E me lembro do Tarzan dizendo que sempre temos algo para melhorar e penso no meu dia... Se foi bom, continuo do mesmo jeito. Se foi ruim, tento fazer diferente no dia seguinte. Desta forma, acho que vou ficando mais legal a cada momento porque encontro o doce que está dentro de mim.

Mas... O doce fica MAIS doce quando eu compartilho com você...  
Aceita um docinho?



# CADÊ MEU DOCE?

Cantinho divertido

## Atividade 1

O Mestre Tarzan trouxe um desafio para a turminha: pensar em como podemos deixar o mundo mais doce.

E você, como acha que conseguiremos deixar o mundo mais doce?

Para responder, desenhe, escreva ou ilustre com recortes e colagens:



# CADÊ MEU DOCE?

Continho divertido

## Atividade 2

Vários atletas, como o nadador e campeão olímpico Gary Hall Jr., são exemplos de atletas com diabetes que, em busca da medalha de ouro, brilham no esporte.



Ajude os atletas que têm diabetes a superar barreiras e ganhar o jogo.



Escolha o atleta, cole em uma tampinha de garrafa, monte o seu dado e boa sorte!



Início





Ao invés de um bolo com açúcar, você pediu pra mamãe preparar um bolo com adoçante para o café da tarde.

AVANCE 1 CASA

Você não se alimentou adequadamente, por isso não poderá nadar hoje.

**FIQUE 1 RODADA SEM JOGAR**

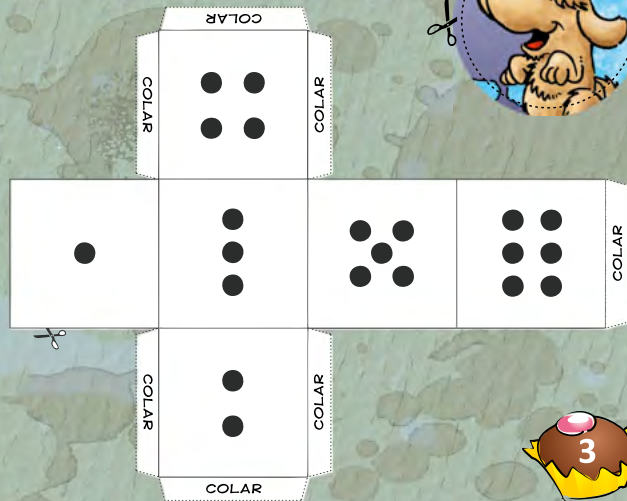
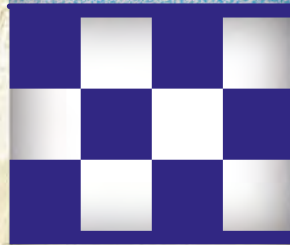
Você tem diabetes e não fez teste do dedinho para ver como está o seu nível de açúcar no sangue hoje.

**CUMPRE UM DESAFIO DETERMINADO PELOS COLEGAS**



Ao fazer atividades físicas, você sentiu um pouco de tontura, mas imediatamente parou o exercício e comunicou a um adulto responsável.

AVANCE 2 CASAS



# CADÊ MEU DOCE?

Cantinho divertido

Atividade 3



Que tal uma receita de um bolo de cenoura diet na caneca?

## Ingredientes:

1 ovo  
1/2 cenoura média (ralada se for bater no mixer)  
1 colher (sopa) de adoçante  
1 pitadinha de sal  
3 colheres (sopa) de leite  
3 colheres (sopa) de óleo de milho  
1 colher (sopa) de amido de milho  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (café) de fermento em pó.

Bata tudo no liquidificador ou no mixer até a massa ficar lisinha e despeje em duas canecas de 300 ml. Depois, leve ao micro-ondas por 3 minutos.

## Cobertura:

Derreta uma barrinha de chocolate diet ou meio-amargo no micro-ondas, por 10 minutos, e despeje, ainda quente, sobre o bolo assado. Ou, se preferir, pode levar ao fogo 1/2 xícara (chá) de leite, 1 xícara (chá) achocolatado diet e 1 colher (sobremesa) de margarina light até dar ponto de calda.

Redimento: 2 porções



### **Sobre a ADJ**

A Associação Diabetes Brasil é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, fundada há 31 anos, que promove educação em diabetes para seus portadores, familiares, profissionais de saúde e comunidade. Atende pessoas de todas as idades. Realiza atividades gratuitas em sua sede como: atendimento individual de nutrição, psicologia, atividade física, limpeza dental e aplicação de flúor, orientação jurídica, entre outras.

Sua sede está localizada no bairro da Água Branca, em São Paulo.



"Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta."

*Karl Gustav Jung*



Agradecemos aos parceiros que investem em nosso projeto.



Ministério da  
Cultura

