

folhinha

DEIXA QUE EU LEIO SOZINHO

Lia Bock

SÃO PAULO Você conhece a Grécia? Muito antes de a gente nascer (mas depois dos dinossauros), a Grécia foi berço de muito conhecimento, e uma figura importantíssima nessa história foi Platão.

Desde menino, Platão era muito curioso, queria saber "o porquê" e "o como" de tudo. Ele estava no lugar certo para fazer tantas perguntas: Atenas, sua cidade, era cheia de pessoas falando sobre heróis lendários, deuses poderosos, e sobre o que é certo e o que é errado.

Foi perguntando sobre amor, sobre a verdade das coisas e sobre a capacidade dos seres humanos que, já crescendo, Platão virou uma espécie de professor de muita gente. E nesse clima lúdico que o primeiro livro da coleção Pensadores para Crianças, da Coleção Folha, chega às bancas (R\$ 24,90). Como é escrito em primeira pessoa, é o próprio Platão quem se apresenta para o leitor.

Ele conta, por exemplo, de onde vem seu nome: "Começaram a me chamar de Platão por causa dos meus ombros largos. Platão" vem de uma palavra grega que significa "largo", afirma o narrador.

Um dos atrativos dessa coleção é que ela conta com uma plataforma online em que os leitores podem navegar pelos livros em formato ebook e bilinguês. Dá para ler ou escutar as histórias de Platão em português e em inglês.

Você pode estar se perguntando como pensamentos filosóficos complexos foram adaptados para crianças. Foi um trabalho intenso, mas de resultado primoroso.

Decidir o que contar foi uma tarefa difícil. Resolveu-me ficar em pontos que oferecem lições sobre ética, conhecimento, e que poderiam ser transformados para uma linguagem acessível. Usamos exemplos que a criança pode identificar com seu dia a dia, como comer coisas deliciosas em "O Banquete", e uma linguagem de super-heróis para explicar "A República", conta Marta Pires Passos, autora do texto sobre Platão.

O livro "A República", de Platão, a que Marta se refere, é colecionado como um mapa do tesouro que leva a uma cidade maravilhosa. "Nessa cidade, descobrimos que a verdadeira felicidade não vem de ter muitos brinquedos ou fazer tudo o que queremos. Ela vem de viver bem com os outros, compartilhar, e ser justo", diz Platão no livro.

Não foram poucas as ideias gregas e platônicas que nos influenciaram. "Platão é considerado um dos fundadores do pensamento ocidental, então, herdamos muita coisa dele", conta Silvana de Souza Ramos, professora da USP e curadora da coleção.

DEIXA QUE EU LEIO SOZINHO

Ofereça este texto para uma criança praticar a leitura autônoma.

Platão fundou o jeito com que pensamos até hoje no ocidente

Grego abre a Coleção Pensadores para Crianças, que mostra que filosofia não é coisa só de adulto



Platão tinha esse nome por causa dos seus ombros largos. Divulgação

COLEÇÃO COMPLETA

1. Platão

19 de maio

2. Friedrich

Nietzsche

26 de maio

3. bell hooks

2 de junho

4. Sócrates

9 de junho

5. Sêneca

16 de junho

6. Confúcio

23 de junho

7. Sigmund Freud

30 de junho

8. Immanuel Kant

7 de julho

9. Nicolas

Machiavel

14 de julho

10. Conceição

Evaristo

21 de julho

11. Michel Foucault

28 de julho

12. Luiz Gama

4 de agosto

13. Hannah Arendt

11 de agosto

14. Albert Einstein

18 de agosto

15. Ailton Krenak

25 de agosto

16. Fernando

Pessoa

19 de setembro

17. Mary

Wollstonecraft

8 de setembro

18. Simone de

Beauvoir e

Jeanpaul Sartre

15 de setembro

19. Mário de

Andrade

22 de setembro

20. Frantz Fanon

29 de setembro

21. Santo Agostinho

6 de outubro

22. Rui Barbosa

13 de outubro

23. Maria

Montessori

20 de outubro

24. Pablo Neruda

27 de outubro

25. Adam Smith

3 de novembro

COMO COMPRAR

Site da coleção:

pensadorespara

criancas.folha.

com.br

Telefone:

(11) 3224-3090

(Grande São Paulo)

e (0800) 775 8080

(outras

localidades)

Frete grátis:

SP, RJ, MG e PR

(na compra da

coleção completa)

Nas bancas:

R\$ 24,90 cada

volume

Coleção completa

com caixa do

coleccionador

R\$ 646,80

Lote avulso:

R\$ 119,76

Assinantes Folha

e UOL têm 10%

de desconto



Cocô saudável deve ter aparência de cobra bem lisinha. Gabriel Cabral/Protagonistas

Mastigação errada explica por que algumas comidas saem quase inteiras no cocô

DEIXA QUE EU LEIO SOZINHO

Marcelle Franco

SÃO PAULO A Folhinha desvenda um dos grandes mistérios do mundo: por que às vezes tem milho no cocô da gente? Quem responde a essa e outras perguntas é Rachel Franchini, nutricionista da ONU (Organização das Nações Unidas) de 2007 a 2022, e que hoje atende em São Paulo.

Qual a aparência de um cocô saudável? Existem vários tipos de cocô. A gente pode perceber isso olhando para a privada depois de evacuar. E o tipo de cocô que diz que o nosso intestino está saudável é o cocô mais lisinho e comprido, como se fosse uma cobra bem lisinha. Quando ele começa a ficar com bolinhas, ou mesmo em formato de bolinhas espaçadas, no vaso, já significa que é um cocô muito mais ressecado que ficou muito tempo parado ali no intestino sem ter evacuado.

Por que geralmente não dá para saber pelo cocô o que a gente come no dia anterior? Porque existe um processo digestivo. Quando a gente mastiga, a comida já se mistura com a saliva, depois não estômago se mistura com o suco gástrico. Tem as enzimas que o corpo vai liberando, e no final se forma o bolo.

O bolo fecal é feito dos alimentos que a gente não absorveu totalmente. Esse nome é porque ele é uma mistura de várias coisas. É como tem essa mistura, no final fica aquela massinha com aquela cor única, meio amarronzada.

O tanto que a gente mastiga muda a aparência do cocô? Sim, muda. Tem pessoas que quase não mastigam o alimento, dão duas ou três mastigadas e já engolem quase inteiro. Isso vai dar muito mais trabalho para o estômago e para o intestino.

Na boca, a gente tem tanto a ação de trituração dos dentes, que vai fracionando o alimento em pedacinhos menores, como a ação da saliva. A saliva já inicia o processo digestivo. O estômago e o intestino não têm dentes. O dente é duro e consegue rasgar, cortar, triturar e macerar muito mais do que o intestino.

Tem algumas comidas que saem quase inteiras no cocô.

Por quê? Isso acontece especialmente porque a gente não mastiga e não tritura essas comidas. O que vai mudar a capacidade de o cocô refletir os pedacinhos de comida que a gente come é o tanto que a gente mastiga. Um exemplo é quando a gente come espiga de milho. O certo seria dissolver e triturar cada um daqueles grãos de milho na boca. Mas, como a gente às vezes mastiga mais rápido e engole o grão de milho inteiro, ele vai sair inteiro no cocô. O mesmo pode acontecer com sementinhas de gengibre, de linhaça ou quinoa.

Outro alimento interessante é a beterraba. Se a gente come bastante, vai ver uma coloração mais arroxeada no cocô. E se a gente não mastiga os pedacinhos, pode ser que eles apareçam no cocô. O mesmo vale para a casca do tomate.

DEIXA QUE EU LEIO SOZINHO

Ofereça este texto para uma criança praticar a leitura autônoma.

DESAFIOS DE MATEMÁTICA



Ferb e Juck são dois monstros amigos que vivem na cidade de Curvilândia. Os caminhos dessa cidade são diferentes daqueles a que estamos acostumados. Os monstros precisam andar pela estrada roxa como mostra a figura abaixo.



Percursos permitidos Percursos não permitidos

No entanto, eles devem seguir as indicações de percursos permitidos e não permitidos que estão ilustrados abaixo.



Qual caminho Ferb deverá fazer até a porta da casa de Juck?

Veja a resposta no QR Code abaixo



Encontre este e outros desafios matemáticos no portal da OIM (Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas) realizada pela mais prestigiosa instituição de Matemática Pura e Aplicada. Este desafio foi elaborado por uma equipe da UFPA (Universidade Federal do Pará).

Pedro Vinício

