

RENATA MARIA MONTEIRO STOCHERO
organizadora

CUIDANDO DOS DENTES! ALIMENTOS MÁGICOS!





Autor
Plínio de Oliveira Macedo Junior

Ilustrações
Viviane Ângelo dos Santos Pinto

Organizadora
Renata Maria Monteiro Stochero

Cuidando dos dentes! – Alimentos mágicos!



EXPEDIENTE EDITORA

Presidente

| Pró-reitora de Extensão: Profa. Dra. Letícia Maria Pinto da Costa

Conselho Editorial

| Assessor de Difusão Cultural: Prof. Dr. Mauro Castilho Gonçalves
| Coordenadora do Sistema Integrado de Bibliotecas: Shirlei de Moura Righeti
| Representante da Pró-reitoria de Graduação: Profa. Dra. Emari Andrade
| Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação: Profa. Dra. Monica Franchi Carnielo
| Área de Biociências: Profa. Dra. Eliane Stevanato
| Área de Exatas: Profa. Dra. Kátia Celina da Silva Richetto
| Área de Humanas: Prof. Dr. Fernando Gentil Gizzi de Almeida Pedroso

Consultoria Ad hoc

| Representante: Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira (Universidade de Taubaté)

Equipe Técnica

| Coordenador de Produção Editorial: Alessandro Squarcini
| Grupo de Estudos em Língua Portuguesa – GELP
| Sistema Integrado de Bibliotecas - SiBI

Avaliação, parecer e revisão por pares

| Esta obra foi avaliada por pares e indicada para publicação

Sistema Integrado de Bibliotecas - SiBI/ UNITAU Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI

C966 Cuidando dos dentes! : alimentos mágicos! [recurso eletrônico] /
organizadora Renata Maria Monteiro Stochero; Plínio de Oliveira
Macedo Júnior; ilustrador Viviane Ângelo dos Santos Pinto. – Dados
eletrônicos. – Taubaté: EdUnitau, 2025.
1 recurso on-line (24 p.) : il.

Formato: PDF
Requisitos do sistema: Adobe
Modo de acesso: world wide web

ISBN: 978-85-9561-199-3 (on-line)

1. Educação. 2. Saúde. 3. Dentes. 4. Alimentação saudável. I.
Stochero, Renata Maria Monteiro (org.). II. Macedo Júnior, Plínio de
Oliveira. III. Pinto, Viviane Ângelo dos Santos (il.). IV. Título.

CDD - 370

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

Índice para Catálogo sistemático

Educação – 370
Saúde – 371.7
Dentes – 613.6
Alimentação saudável – 372.37

Copyright © by Editora da UNITAU, 2025

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

A OBRA

O livro “Cuidando dos dentes! – Alimentos mágicos!” faz parte do trabalho desenvolvido em 2025 pelos alunos do 3º semestre do curso de Design Gráfico, com a colaboração escritor Plínio Macedo.

Com foco na Educação de qualidade (ODS 4), os alunos tiveram o desafio de criar um livro infantil ilustrado, com a abordagem temática “Saúde e Bem-estar” (ODS 3), para trazer informações e gerar conhecimento a fim de promover práticas responsáveis que contribuam para uma possível mudança de comportamento na sociedade em que essas crianças estão inseridas e um futuro mais sustentável para o planeta.

EXPEDIENTE DA OBRA

Organizadora e responsável pelo projeto

| Profa. Ma. Renata Maria Monteiro Stochero

Orientação aos alunos de Design Gráfico

| Profa. Ma. Renata Maria Monteiro Stochero

| Monitora Pleno Ana Elisa Pires de Oliveira Gouvêa

Autor

| Plínio Macedo

Capa e Ilustrações (Aluna de Design Gráfico)

| Viviane Ângelo dos Santos Pinto

Diagramação (Alunas de Design Gráfico)

| Melissa Helena Virgílio

| Sofia Casagrande de Paula

| Luana Suelen Décio

| Vitória Conceição Rodrigues de Moraes

Revisão

| Profa. Ma. Isabel Rosângela dos Santos Amaral

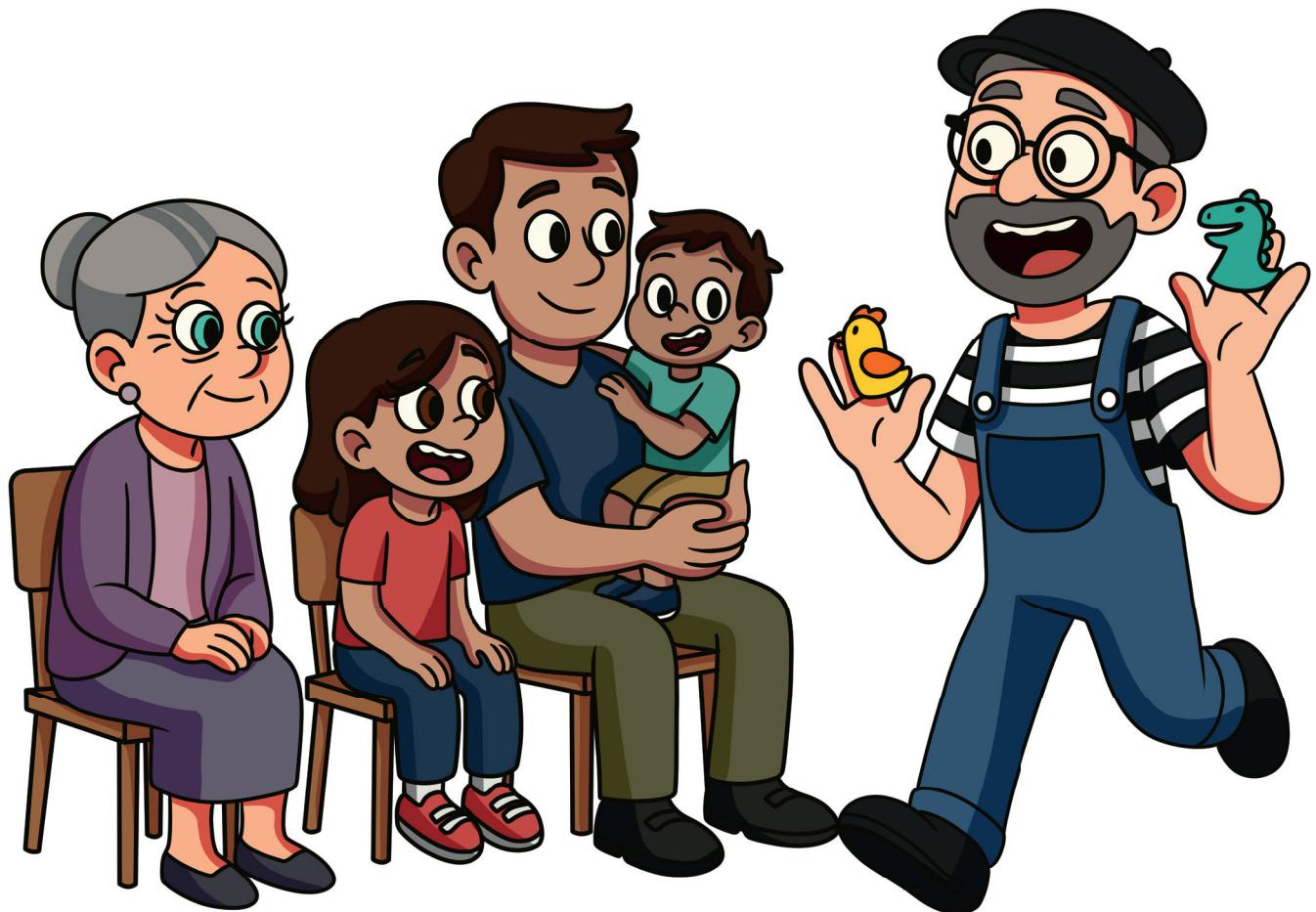
Impressão

| Eletrônica (e-book)

Oiiii.... Você sabia que existem alimentos que podem ajudar na saúde de nossos dentes, para que eles sejam fortes e saudáveis?



Já ouvi e vi histórias que são para bebês, para crianças maiores, para adolescentes, para adultos e até para o vovô e a vovó. As histórias nos ajudam a guardar na nossa “caixinha da memória” verdadeiras lições para cuidarmos de nós e dos outros!



Eu sou o Prosinha e adoro contar histórias para meus amigos. Algumas histórias nos mostram que devemos a cada dia aprender a cuidar de nós e dos outros e ainda vivermos grandes aventuras.

Era uma vez, em um pátio de escola, não muito longe daqui, um grupo de estudantes no horário de recreio, sentados em roda com as lancheiras, dividindo seus lanches que foram preparados pelos pais para aquele momento tão gostoso.



O grupo era formado por Zeca, que trazia em sua lancheira recheada uma salada de frutas e duas fatias de pão integral recheado com uma fatia de queijo branco; todos o chamavam de "Natureba" por adorar lanches mais saudáveis. As meninas Zélia e Vera mostravam seus iogurtes e riam das maçãs vermelhinhas que pareciam a da história da Branca de Neve que as duas combinaram de trazer para o lanche.

Rapidinho chegou o Cláudio trazendo sua lancheira e se juntando ao grupo. Ao abrir o lanche, todos pararam para ver o que o menino desenrolava da sua toalha. Eram balas, caramelos e até uma cocada, que foi escondida depois que a mãe preparou o lanche saudável que vinha na frente: uma banana e uma fatia bem grande de bolo de cenoura.

Cláudio, com os doces no colo e com metade da cocada na boca, disse aos amigos:



- Gente, quem quiser este lanche saudável que minha mãe mandou, estou trocando por mais balas e doces! Até parece que vou comer este lanche aqui, né? Nem cobertura de chocolate tem no meu bolo!



Os amigos falaram para o Cláudio que ele deveria comer lanches mais saudáveis e que depois de comer todos aqueles doces ele deveria escovar bem os dentes para se proteger das cáries: aqueles "bichinhos" que estragam os dentes de todos que não escovam, usam fio dental e visitam o dentista regularmente.

- Ixi gente....estão até aparecendo minha mãe falando!!! Eu vou comer rapidinho aqui estas balas e ainda brincar até a hora do sinal do recreio tocar!

Falou Cláudio tirando o papel de três balas e colocando-as de uma vez na boca. O recreio terminou e Cláudio não escovou os dentes, correndo direto para sala de aula



À noite, Claudio teve um pesadelo muito estranho! Sonhou que estava no banheiro de sua casa escovando os dentes; a escova pulou da sua mão e começou a varrer todos os dentes para fora de sua boca, deixando o menino sem nenhum dente...totalmente "banguela". Logo em seguida, apareceram muitos doces que pulavam para dentro de sua boca, mas como ele não tinha nenhum dente não conseguia mastigar nada, e a sua boca começou a ficar cheia de doces.

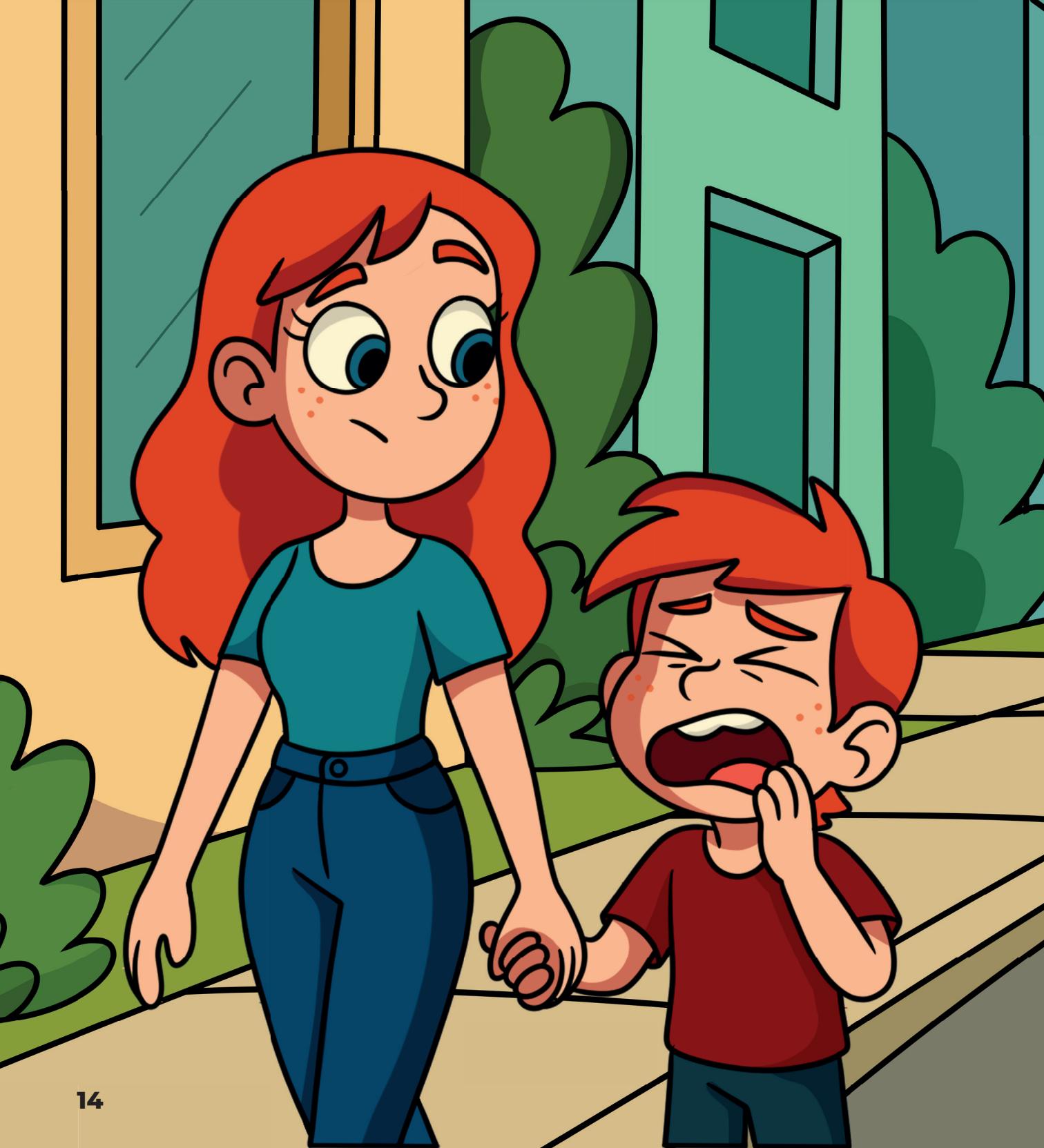
Ele acordou assustado com aquele pesadelo.



Na manhã seguinte, no café, foi tomar o suco de laranja geladinho que sua mãe havia preparado e sentiu uma dor muito forte nos dentes do fundo

Gritou:







Dona Cidinha, percebendo que Cláudio sentia muita dor, ligou para o consultório do dentista e marcou uma consulta para aquela manhã mesmo. No caminho para o dentista, Cláudio apertava as bochechas e dizia quase chorando pra mãe:

- Eu não quero ficar banguela....eu não quero ficar banguela!!!



No consultório, na cadeira do dentista, Claudio abriu bem a boca e com a ajuda de um espelhinho o doutor conseguiu ver todos os cantinhos da boca do menino. Com olhar muito preocupado, disse à mãe, que observava tudo atenta:



- Dona Cidinha, estou muito preocupado com a quantidade de bichinhos da cárie que estão na boca do Cláudio; me parece que o menino está comendo muitos doces e escovando pouco os seus dentes!

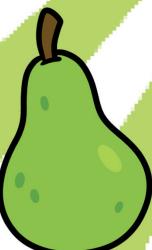
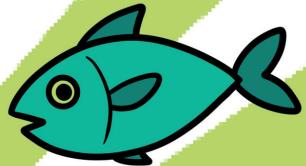
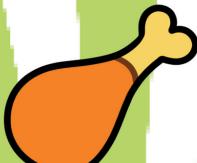
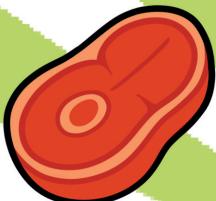
Cláudio levantou o dedo e disse assustado:

- Ontem tive até um pesadelo. Como estou comendo doces escondido no recreio da escola e não escovo meus dentes, sonhei até ter ficado banguela, sem nenhum dos meus dentinhos.....ai ai...



O dentista disse que iria limpar e tirar todos os bichinhos da cárie da boca do Cláudio, mas ele deveria escovar os dentes após as refeições e antes de dormir. Disse ainda que iria passar uma lista de alimentos para deixar os dentes fortes e saudáveis.

Essa lista tinha **alimentos mágicos** como estes:

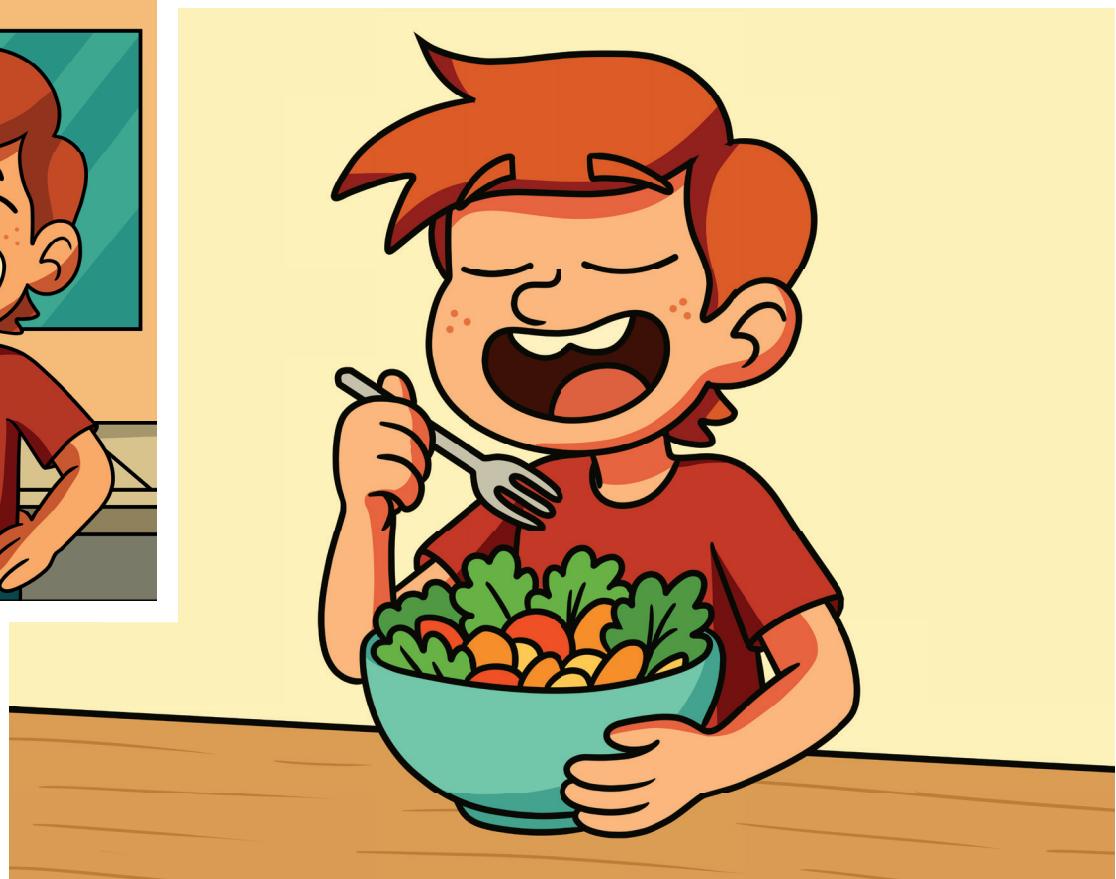


- Frutas e hortaliças “Limpa dentes!”: maçã, pera e cenoura;
- Almoço “Dentes Fortes como nunca!”: carne, frango, peixe, arroz com feijão e muita salada com alface, rúcula, tomate e outros vegetais e legumes;
- Café da tarde “Bocão saudável!”: com suco de frutas, pão ou bolo, queijo e mel;
- Jantar “Tira pesadelos de banguela!”: sopas nutritivas de legumes.



Com esses alimentos mágicos, Cláudio mudou seus hábitos alimentares e começou a sorrir pra tudo. Seu sorriso mágico agora iluminava todos os lugares onde ele chegava, com muita alegria e saúde.

O menino Cláudio entendeu que para ter boca saudável e dentes fortes é preciso escovar os dentes, usar fio dental, ir ao dentista regularmente e ainda cuidar da sua saúde com alimentos mágicos!



Um docinho de vez em quando não faz mal para ninguém, mas devemos cuidar dos nossos dentes desde pequenos!





E essa história entrou por uma porta e.....saiu
pela outra...e quem quiser que conte outra!



UNITAU

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-85-9561-199-3

931



9 788595 611993