

EMÍLIO TAKASE

AVES, PIMENTA ROSA E BEM-ESTAR: O PASSARINHO E A CULINÁRIA

SAÚDE



GUIA DE RESPIRAÇÃO PARA RELAXAR

WWW.AVETERAPIA.COM

2023

FICHA TÉCNICA

FICHA TÉCNICA

ÍNDICE

04

Apresentação

05

Capítulo 1: Passarinhar: as aves na pimenta rosa
Explorando a prática do passarinhar
Interagindo com as aves na de pimenta rosa

28

Capítulo 2: Culinária com Pimenta Rosa
Descobrimo os sabores únicos da pimenta rosa
Pratos principais inspirados na pimenta rosa

41

Capítulo 3: Atividade para Crianças -
Colorindo as Aves
Estimulando a criatividade e a conexão com a natureza
Desenhos de aves relacionadas à pimenta rosa para colorir

54

Capítulo 4: Guia de Respiração - Encontre Equilíbrio e Relaxamento
Escolha sua ave-guia para orientar a prática de respiração
Benefícios da respiração para o bem-estar físico e mental



Apresentação



Bem-vindo ao livro "Aves, Pimenta Rosa e Bem-Estar: o Passarilhar e a Culinária". Nesta obra, convidamos você a embarcar em uma jornada única, que combina a observação de aves, o encanto da natureza, a delícia da culinária com pimenta rosa e colorindo aves para crianças.

No **capítulo 1**, exploraremos a prática do passarilhar, uma atividade que nos permite apreciar e aprender sobre as aves em seu ambiente natural. Ao observar suas cores vibrantes e ouvir seus cantos melódicos, mergulhamos em um mundo de fascínio e maravilha. Além disso, neste capítulo, apresentaremos as aves que estão se alimentando da pimenta rosa, destacando também outras aves na pimenta rosa. No final do capítulo uma atividade cognitiva: o jogo da memória.

No **capítulo 2**, mergulharemos no maravilhoso universo da culinária com pimenta rosa. Descobriremos uma variedade de pratos criativos e saborosos, onde a pimenta rosa adiciona um toque especial e exótico. Desde pratos principais até acompanhamentos, cada receita é uma celebração dos sabores e benefícios da pimenta rosa para a saúde. Prepare-se para desfrutar de uma experiência gastronômica única e deliciosa, que ressalta a versatilidade desse ingrediente incrível.

No **capítulo 3**, oferecemos uma atividade especial para as crianças: colorindo aves. Sabemos que atividades de colorir têm um papel importante no desenvolvimento psicomotor, na concentração e na memória das crianças. Neste capítulo, apresentamos desenhos de aves encantadoras relacionadas à pimenta rosa, incentivando os pequenos a expressar sua criatividade e se conectar com a natureza de forma lúdica e educativa.

No **capítulo 4**, convidamos você a explorar o poder da respiração e relaxamento através do "Guia de Respiração". Escolha sua ave-guia favorita e deixe-a orientar sua prática de inspiração e expiração. Essa técnica simples e eficaz ajudará você a encontrar tranquilidade, aliviar o estresse e promover uma sensação de bem-estar. Deixe-se levar pelos ritmos da natureza enquanto se entrega a essa jornada de relaxamento e equilíbrio.

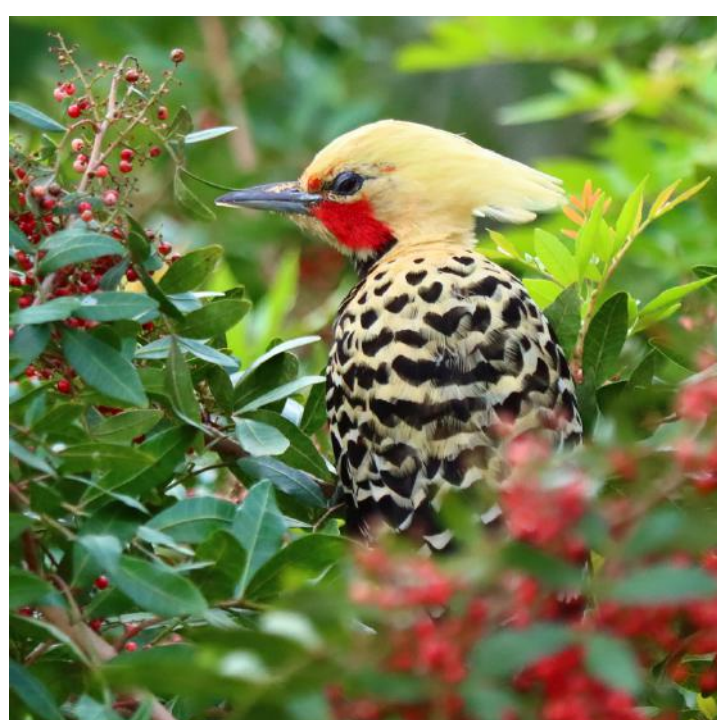
Em "Aves, Pimenta Rosa e Bem-Estar: o Passarilhar e a Culinária", unimos elementos fascinantes, desde a observação de aves e a conexão com a natureza até a experiência culinária com pimenta rosa, além de atividades especiais para crianças e práticas de respiração. Esperamos que esta obra seja uma fonte de inspiração, bem-estar e aprendizado, proporcionando momentos de alegria, sabores incríveis e um maior apreço pela vida selvagem ao nosso redor. Desfrute desta jornada repleta de aves, pimenta rosa e bem-estar!

Passarinhando: as aves na pimenta rosa

Adentrar o mundo da observação de aves, ou passarinhar, é permitir-se a uma fascinante jornada de proximidade com a natureza e conexão consigo mesmo. Este encantador exercício, de vislumbrar a beleza dos pássaros em seu ambiente natural, torna-se ainda mais especial quando temos o privilégio de realizar no conforto de nossos lares.

"Passarinhando: as aves na pimenta rosa" é uma coletânea de fotos que retrata tal experiência íntima e única. Durante os meses de maio a julho de 2023, tive a oportunidade de capturar momentos singulares de pássaros se alimentando na pimenta rosa e outras que pousavam na árvore. . Fui, portanto, espectador privilegiado da interação destas criaturas com o alimento sazonal, registrando através da lente cada detalhe dessas interações.

Cada foto e **som** revela não somente o espetáculo visual proporcionado pela diversidade e resiliência da nossa fauna, mas também ressalta o aspecto terapêutico deste contato com a natureza. Observar estes pássaros, em seu ritmo próprio e independente das demandas humanas, traz um sentido de calma, um bálsamo para a mente e o corpo em meio ao ritmo acelerado da vida contemporânea.



Em "Passarinhando: as aves na pimenta rosa", convido-o a partilhar desta experiência de conexão com o mundo natural e consigo mesmo, um convite à reflexão sobre a coexistência pacífica entre o homem e a natureza e o respeito à conservação ambiental. Com cada foto e som, espera-se proporcionar mais do que uma apreciação estética, mas uma janela para a compreensão da profunda conexão que todos compartilhamos com o mundo natural ao nosso redor.

A atividade de passarinhar, ou birdwatching, vai além do simples prazer estético de apreciar a beleza e diversidade das aves; ela também desempenha um papel importante na **promoção da saúde mental**. Observar pássaros requer paciência, tranquilidade e um foco cuidadoso, qualidades que, quando cultivadas, têm efeitos benéficos para o bem-estar psicológico. Ao nos permitirmos desacelerar e conectar com o ritmo natural do mundo ao nosso redor, somos capazes de encontrar alívio dos estresses cotidianos e das pressões da vida moderna. Além disso, a sensação de admiração que a observação de aves pode despertar tem o poder de nos conectar de forma mais profunda com o nosso ambiente, aumentando nosso sentimento de respeito à natureza. Portanto, passarinhando é não apenas uma atividade recreativa, mas uma prática de cuidado consigo mesmo, que traz equilíbrio e harmonia à nossa saúde mental.




sanhaço-cinzento (*Thraupis sayaca*)



sanhaço-do-coqueiro (*Thraupis palmarum*)



sabiá-coleira (*Turdus albicollis*)



sabiá-laranjeira (*Turdus rufiventris*)



gaturamo-verdadeiro (*Euphonia violacea*)
Macho



gaturamo-verdadeiro (*Euphonia violacea*)
Fêmea



saí-azul (*Dacnis cayana*)
Macho



saí-azul (*Dacnis cayana*)
Fêmea

tiê-preto (*Tachyphonus coronatus*)
Fêmea



tiê-preto (*Tachyphonus coronatus*)
Macho

encontro (*Icterus pyrrhopterus*)



saíra-ferrugem (*Hemithraupis ruficapilla*)



saíra-militar (*Tangara cyanocephala*)



sanhaço-de-encontro-amarelo (*Thraupis ornata*)



tiriba-de-testa-vermelha (*Pyrrhura frontalis*)



sabiá-poca (*Turdus amaurochalinus*)



rendeira (*Manacus manacus*)
Fêmea



cambacica (*Coereba flaveola*)



bem-te-vi (*Pitangus sulphuratus*)



pica-pau-de-cabeça-amarela (*Celeus flavescens*)





aracuã-escamoso (*Ortalis squamata*)



sabiá-barranco (*Turdus leucomelas*)

sabiá-una (*Turdus flavipes*)



fribo-de-testa-vermelha (*Pyrrhura frontalis*)



A **memória de trabalho** é a capacidade de reter temporariamente uma pequena quantidade de informações na mente para uso imediato. Ela permite que realizemos tarefas como raciocínio, compreensão e aprendizado.

A memória de trabalho é muito importante para as crianças porque:

Ajuda na aprendizagem - As crianças precisam segurar na memória fatos, instruções e conceitos para aprender em sala de aula. Uma boa memória de trabalho facilita a aprendizagem.

Auxilia o raciocínio - Para resolver problemas logicamente, as crianças precisam manter dados e conexões na mente. A memória de trabalho é essencial para o bom raciocínio.

Permite seguir instruções - Para seguir sequências de passos ou regras dadas pelos pais e professores, a criança depende da memória de trabalho.

Ajuda no desenvolvimento da linguagem - Ao aprender novas palavras e desenvolver o vocabulário, a memória de trabalho retém os significados.

Facilita a concentração - Quando a criança consegue manter o foco e a atenção, pode direcionar a memória de trabalho para uma tarefa.

Portanto, exercitar a memória de trabalho desde cedo por meio de jogos, atividades lúdicas e hábitos de estudo ajuda no desenvolvimento cognitivo e aprendizado das crianças. Os pais e educadores devem estimular o uso dessa habilidade.

Benefícios do **jogo da memória** para as crianças:

Desenvolve a memória e a concentração - Jogar memória exige que a criança memorize a localização das peças e preste atenção para encontrar os pares, exercitando essas habilidades fundamentais.

Trabalha o raciocínio e a capacidade de fazer associações - Ao observar as peças e tentar encontrar pares iguais, a criança precisa raciocinar e associar imagens e conceitos.

Estimula a observação - Para memorizar as posições e formar pares, a criança precisa observar atentamente os detalhes das peças.

Desenvolve a linguagem - Reconhecer e nomear as figuras das peças ajuda a ampliar o vocabulário e aprender novos conceitos.

Melhora a autoestima - Formar pares e completar o jogo dá à criança uma sensação de sucesso e realização que melhora a confiança.

Socialização - Jogar em duplas ou grupos estimula a interação social, o diálogo e a cooperação com outras crianças.

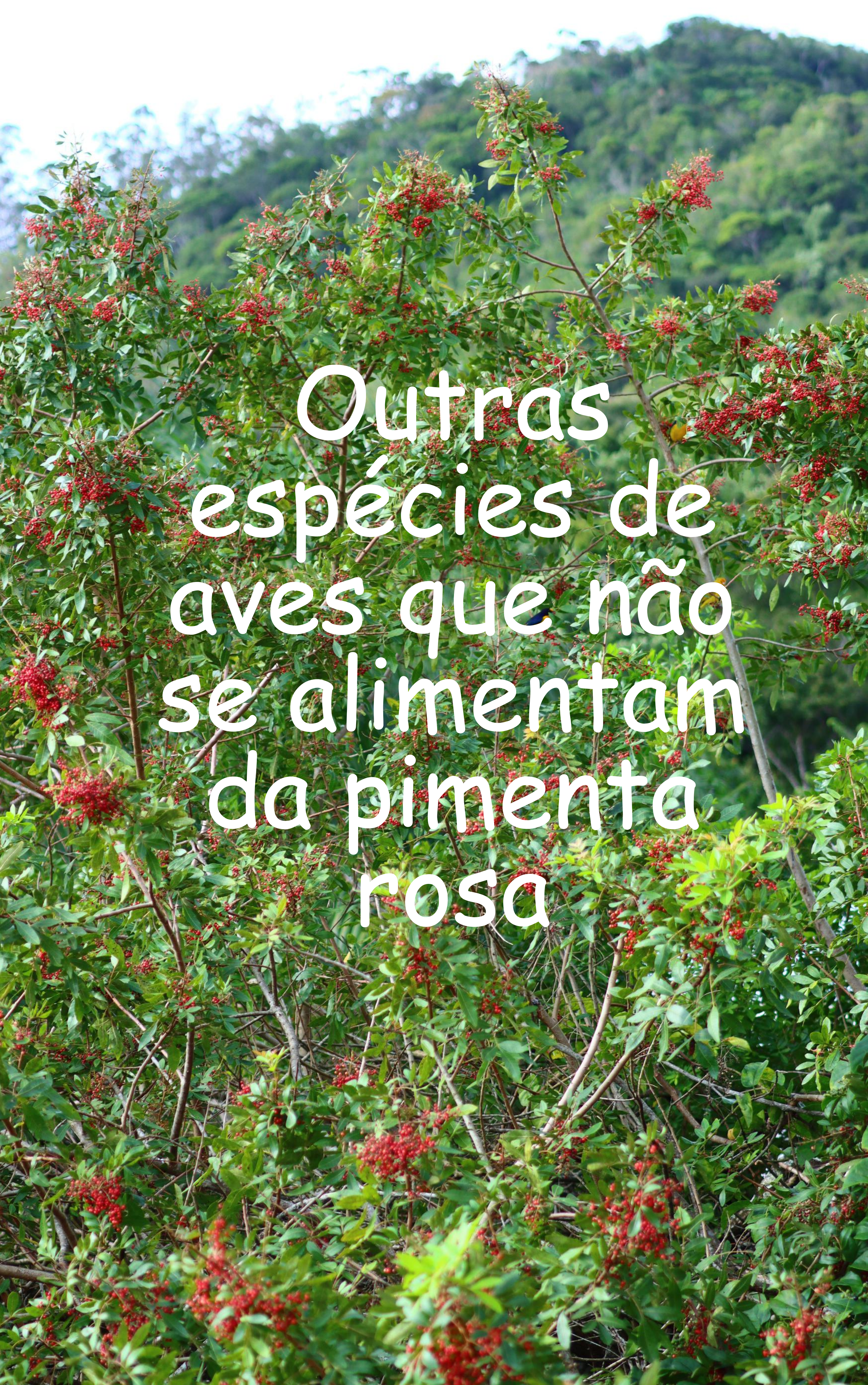
Diversão - O lúdico do jogo motiva e engaja as crianças, tornando o aprendizado mais prazeroso.

Então, podemos dizer que o jogo da memória exerce múltiplos benefícios no desenvolvimento intelectual, social e emocional das crianças. Por ser divertido, é uma ótima ferramenta educacional.

Jogo da Memória

Aves na Pimenta Rosa





Outras
espécies de
aves que não
se alimentam
da pimenta
rosa



bentevizinho-de-penacho-vermelho (*Myiozetetes similis*)



beija-flor-de-garganta-verde (*Chionomesa fimbriata*)



joão-de-barro (*Furnarius rufus*)



rolinha-roxa (*Columbina talpacoti*)



corruíra (*Troglodytes musculus*)



alma-de-gato (*Piaya cayana*)

chupim (*Molothrus bonariensis*)



canário-da-terra Macho e Fêmea (*Sicalis flaveola*)





cabeçudo (*Leptopogon amaurocephalus*)



abre-asa-de-cabeça-cinza (*Mionectes rufiventris*)

Chorozinho-de-asa-vermelha (*Herpsilochmus rufimarginatus*)



pardal (*Passer domesticus*)



picapauzinho-de-coleira (*Picumnus temminckii*)



beija-flor-de-fronte-violeta (*Thalurania glaucopis*)

PIMENTA ROSA: UM TOQUE DE SABOR E SAÚDE NAS SUAS RECEITAS CULINÁRIAS



"A alegria evita mil males e prolonga a vida."
William Shakespeare



SOBRE A PIMENTA ROSA

Imagine um tempo em que o mundo era um lugar muito diferente do que é hoje. As terras eram vastas e inexploradas, e a natureza governava em todo o seu esplendor. Foi neste cenário distante que a nossa estrela deste livro, a Pimenta Rosa, começou a sua história.

A Pimenta Rosa (*Schinus terebinthifolius*), também conhecida como aroeira-pimenteira, é originária da América do Sul, nascendo nos solos ricos e sob o sol brilhante do Brasil. Os indígenas do Brasil já a conheciam muito antes de qualquer explorador europeu pisar em suas terras. Eles valorizavam a Pimenta Rosa por sua beleza, seu sabor distinto e suas propriedades medicinais.

Então vieram os exploradores do velho mundo, atraídos pelas histórias de uma terra rica e exuberante do outro lado do oceano. Quando eles encontraram a Pimenta Rosa, ficaram encantados com sua cor vibrante e seu sabor único. Eles levaram as bagas de volta para a Europa, onde se tornaram um ingrediente apreciado na culinária.

Enquanto isso, de volta à sua terra natal, a Pimenta Rosa estava desempenhando um papel importante na ecologia local. As aves adoravam suas bagas, e ao comerem as bagas, acabavam espalhando as sementes da planta por toda a região.

Assim, a Pimenta Rosa se espalhou, crescendo em novos lugares e criando mais alimento para as aves.

Com o tempo, a Pimenta Rosa também encontrou seu caminho para outros continentes. Hoje, ela cresce na África, na Ásia e na América do Norte. Em cada novo lugar, ela se adapta ao ambiente local e continua a desempenhar seu papel no ciclo da vida.

Agora, quando você olha para uma Pimenta Rosa ou prova seu sabor em uma receita, você pode se lembrar de sua longa jornada. De suas origens humildes na América do Sul até as cozinhas e jardins ao redor do mundo, a Pimenta Rosa é realmente uma planta notável.

BENEFÍCIOS DA PIMENTA ROSA

A pimenta rosa é uma fruta que possui diversos benefícios para a saúde. Ela é composta por uma variedade de nutrientes importantes, como vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina E, cálcio, ferro e fibras. Esses nutrientes desempenham papéis essenciais no funcionamento adequado do organismo, como fortalecer o sistema imunológico, proteger as células, auxiliar na absorção de ferro, promover a produção de colágeno e regular a produção de neurotransmissores como a serotonina.

Além disso, a pimenta rosa apresenta propriedades antioxidantes, graças a substâncias como o betacaroteno e o licopeno, que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce e por doenças graves, como o câncer. Ela também possui propriedades anti-inflamatórias, contribuindo para a redução de processos inflamatórios no organismo.

A fruta da aroeira, da qual a pimenta rosa é derivada, possui um teor de vitamina C seis vezes maior do que a laranja. Essa vitamina é essencial para a saúde dos ossos, a contração muscular, a frequência cardíaca e a coagulação sanguínea. Além disso, acredita-se que a fruta da aroeira possa melhorar a circulação sanguínea devido às suas propriedades vasodilatadoras, que estimulam o fluxo sanguíneo, favorecem a irrigação dos tecidos e relaxam os músculos lisos dos vasos sanguíneos.

Outro benefício da pimenta rosa é o potencial de contribuir para o emagrecimento, promovendo uma sensação de saciedade no organismo e auxiliando no controle do apetite, o que pode resultar na redução do consumo de calorias ao longo do dia. No entanto, é importante ressaltar que a pimenta rosa não é um "remédio milagroso" para perda de peso, sendo necessário adotar uma alimentação saudável e equilibrada, bem como praticar atividades físicas regularmente.

Estudos realizados pela Universidade de São Paulo (USP) indicam que a pimenta rosa, juntamente com a pimenta-do-reino, pode atuar na prevenção da doença de Alzheimer. A pesquisadora Fúvia de Oliveira Biazotto destaca que esses alimentos são de baixo custo e devem ser observados com maior atenção devido aos seus potenciais benefícios para a saúde.

Em resumo, a pimenta rosa é uma fruta rica em nutrientes, antioxidantes e propriedades benéficas para a saúde, podendo contribuir para a imunidade, proteção celular, circulação sanguínea, controle do peso e prevenção de doenças neurodegenerativas.

A **Pimenta Rosa** (*Schinus terebinthifolia*)

fortalece a imunidade, protege a saúde da pele, auxilia na perda de peso e favorece a digestão, trazendo benefícios para a saúde de maneira geral.

Arroz Primavera Chinês

Ingredientes - 1 porção

- Arroz
- Pimenta rosa
- 1 ovo
- óleo
- 1/2 Cenoura
- 1/4 Pimentão
- 1/2 Milho
- Sal



Preparo

- Primeiramente cozinhe o arroz do jeito habitual
 - Pique cenoura e pimentão
 - À parte bata o ovo com um pouco de sal. Leve ao fogo uma frigideira com um fio de óleo
- Na frigideira com o ovo, coloque nela o pimentão, a cenoura, pimenta rosa e o milho. Após 3 a 5 mins. misture com o arroz, vai mexendo de vez em quando. E sal a gosto.



A **Pimenta Rosa** possui propriedades benéficas adicionais, já que contém componentes ricos em antioxidantes, como o betacaroteno e o licopeno. Essas substâncias desempenham um papel crucial no combate aos radicais livres, que estão associados a doenças, incluindo o câncer, e são responsáveis pelo processo de envelhecimento precoce.

Omelete

Ingredientes - 1 porção

- Pimenta rosa
- 2 ovos
- óleo
- Duas colheres de sopa de queijo ralado
- Cebolinha verde
- Sal

Preparo

- Bata os 2 ovos, pode ser na batedeira ou não
- Após ter batido bem, coloque-o na frigideira já untada com óleo, acrescente o sal, a PIMENTA-ROSA amassada ou inteira e as duas colheres de queijo ralado
- Coloque cebolinha a gosto, espere ficar firme, e vire a omelete
- Está pronta uma omelete deliciosa, bom apetite!



A **Pimenta Rosa** tem sido associada ao auxílio na perda de peso, devido à sua capacidade de promover uma sensação de plenitude no corpo. Isso pode facilitar o gerenciamento da fome, possivelmente resultando em um consumo calórico reduzido durante o dia. Para usufruir desses benefícios, sugere-se a ingestão de uma colher de sopa de pimenta rosa todos os dias. Contudo, é crucial enfatizar que nenhum ingrediente, produto ou alimento por si só é capaz de provocar uma perda de peso milagrosa e imediata.

Espaguete ao Alho e Óleo

Ingredientes - 1 porção

- ¼ de pacote de espaguete
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher (sopa) de pimenta rosa
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal

Preparo

- Coloque o macarrão para cozinhar em água fervente com sal
- Em uma frigideira antiaderente: o alho no azeite com uma pitada de sal
- Quando misturar a massa ao alho e pimenta rosa, sempre acrescente uma concha do líquido do cozimento, que vai fazer com que ela não fique ressecada e ainda ajudar a incorporar o molho
- Sal a gosto
- Finalize com a salsinha



A aroeira *Schinus terebinthifolia* se destaca por conter um teor de vitamina C seis vezes superior ao da laranja. Essa vitamina desempenha um papel crucial na promoção da imunidade, proteção celular, absorção de ferro, produção de colágeno (essencial para a saúde das mucosas, pele e ossos) e na síntese do neurotransmissor serotonina, que influencia o humor, o estresse e a sensibilidade à dor.

Chá

Ingredientes - 1 porção

- 1 colher de sopa rasa de pimenta rosa
- 600ml de água



Preparo

- Ferva as sementes de pimenta rosa por 2 ou 3 minutos e deixe descansar por cerca de 10 minutos com a panela tampada.
- Coe o chá em uma peneira fina, adoce a gosto e sirva quente

Investigações conduzidas pela instituição acadêmica Universidade de São Paulo (USP) identificaram que tanto a pimenta-do-reino quanto a **Pimenta Rosa** podem desempenhar um papel importante na proteção contra a doença de Alzheimer. A pesquisadora responsável pelo estudo, Fúvia de Oliveira Biazotto, destacou o custo-benefício de incluir esses condimentos na alimentação, o que incita a um exame mais detalhado de suas propriedades.

Macarrão com molho de tomate

Ingredientes - 1 porção

- ¼ de pacote de espaguete
- 2 Conchas de molho de tomate
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de pimenta rosa
- 1/2 Cenoura
- 1/2 Pimentão
- 3 Cogumelo paris
- 1/4 Cebola
- 1 Xícara de Brócolis
- 1/2 Milho
- Sal



Preparo

- Coloque o macarrão para cozinhar em água fervente com sal
- Em uma frigideira antiaderente: refogue a cebola picada, depois cenoura, pimentão, milho, cogumelo, brócolis
- Acrescentar ao molho de tomate e pimenta rosa
- Sal a gosto
- Finalize com a salsinha e queijo ralado



Acredita-se que a aroeira desempenhe um papel na melhoria da circulação sanguínea, graças às suas propriedades vasodilatadoras. Isso significa que ela estimula o fluxo de sangue, facilita a irrigação dos tecidos e promove o relaxamento dos músculos lisos dos vasos sanguíneos, resultando em sua dilatação.

Suco de Beterraba

Ingredientes

- 1 Beterraba
- 1 Colher de sopa de pimenta rosa
- 1 Limão-taiti
- 3 Laranjas
- 1 Cenoura
- 1 Colher de sopa de mel

Preparo

- Utilize o espremedor de laranja para fazer o suco de limão e laranja
- Despeje no liquidificador a pimenta, a beterraba, a cenoura, suco de laranja e limão
- No final acrescente o mel



A **Pimenta Rosa** é constituída por uma variedade de elementos nutritivos essenciais para garantir o adequado funcionamento do corpo humano, incluindo nutrientes como vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina E, cálcio, ferro e fibras.

Panqueca Vegetariana

Ingredientes - 1 porção

- 1 xícara (chá) de Farinha de grão-de-bico
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de pimenta rosa
- 1 xícara (chá) de água

Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador
- Em uma frigideira antiaderente coloque cerca de 1 concha de massa e balance a frigideira de modo que a massa se espalhe por completo.
- Deixe em fogo baixo e quando a massa estiver cozida, vire a pancake e deixe dourar do outro lado também

Recheio

- Em uma panela doure a cebola e o alho.
- Junte a carne de soja, molho de tomate, cenoura, pimentão, milho e os temperos.
- Recheie as panquecas e sirva com salsa picada, queijo ralado

Recheio

- 300 gr proteína de soja texturizada. 3 xícaras de água quente, deixe descansar por uns 30 minutos
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1/2 Cenoura
- 1/2 Pimentão
- 1/2 Milho
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de sal



A Pimenta Rosa exibe características anti-inflamatórias, o que implica que ela possui a capacidade de auxiliar no combate a processos inflamatórios que possam ocorrer no interior do corpo.

Salada

Ingredientes

- 1 Cenoura
- 1 Inhame
- 1 Beterraba
- 1 Colher (sopa) de pimenta rosa
- 3 Pepinos japoneses
- 10 Tomates cereja
- Azeite de oliva
- Vinagre de maçã
- Shoyu

Preparo

- Use um ralador e rale a cenoura, inhame, beterraba e pepino japonês

Preparo do Molho

- Misture todos os ingredientes: azeite, vinagre, shoyu



A **Pimenta Rosa** é rica em cálcio, um mineral presente em sua composição. Esse elemento é vital para a manutenção da saúde óssea, para a realização adequada da contração muscular, para a regulação da frequência cardíaca e para o correto funcionamento do processo de coagulação sanguínea.

Bifum de Legumes

Ingredientes - 1 porção

- Bifum
- Pimenta rosa
- 1 ovo
- óleo
- 1/2 Cenoura
- 1/4 Pimentão
- 1/2 Milho
- 1/4 Brócolis ninja
- 2 Cogumelos paris
- Sal

Preparo

- Primeiramente cozinhe o bifum do jeito habitual
- Pique cenoura e pimentão
- À parte bata o ovo com um pouco de sal. Leve ao fogo uma frigideira com um fio de óleo
- Na frigideira com o ovo, coloque nela o pimentão, a cenoura, brócolis, pimenta rosa e o milho. Após 3 a 5 mins. misture com o bifum, vai mexendo de vez em quando. E sal a gosto.



Acredita-se que a **Pimenta Rosa** possa desempenhar um papel na redução da formação de coágulos sanguíneos. Isso é de grande importância, pois embora a coagulação seja um processo necessário para a cicatrização do corpo, quando os coágulos aderem aos vasos sanguíneos, eles podem causar obstrução total ou parcial. Essa obstrução prejudica o fluxo regular de sangue e oxigênio, podendo levar a problemas graves, como embolia pulmonar, trombose, acidente vascular cerebral (AVC) e isquemia (falta de suprimento de sangue ou oxigênio para um tecido).

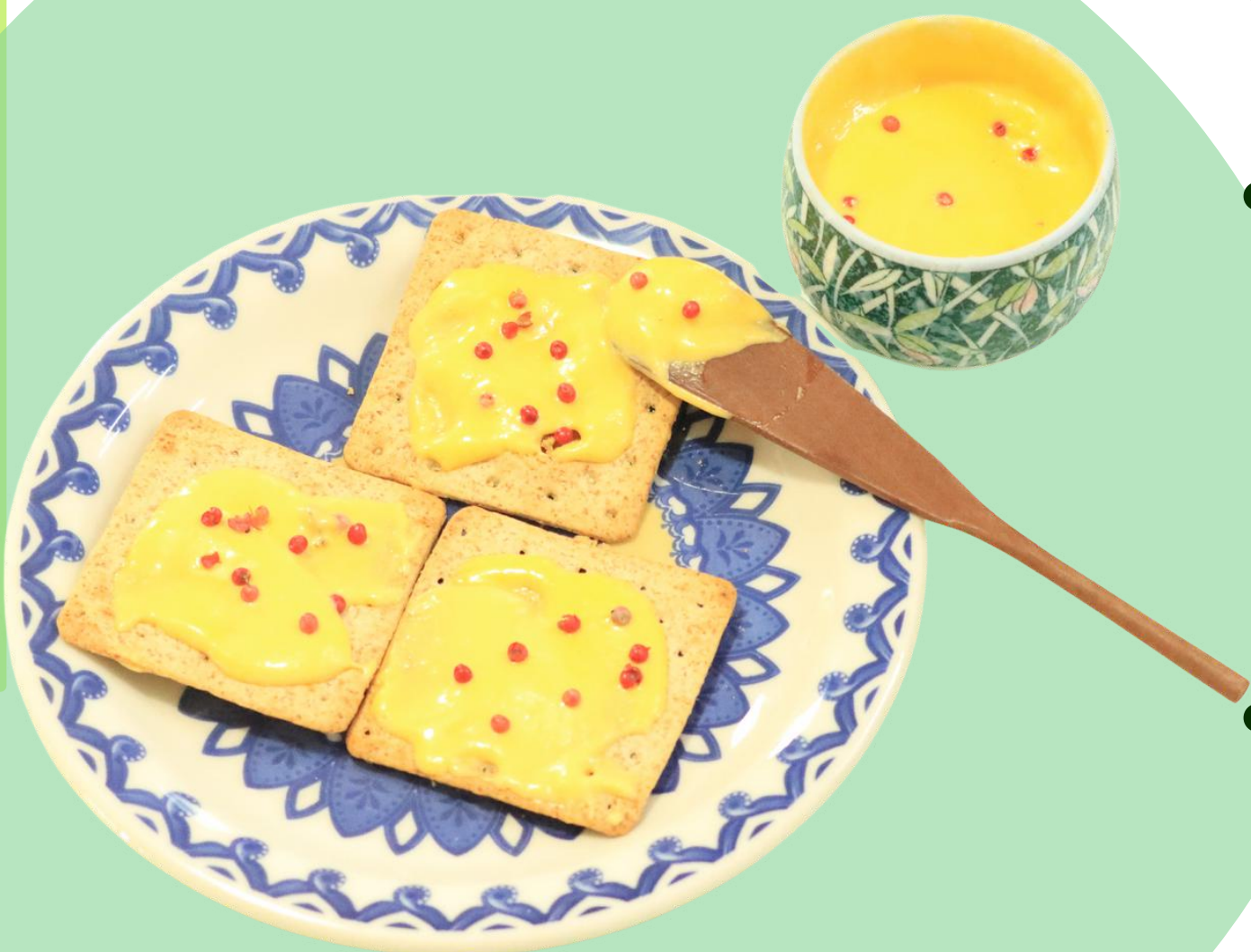
Patê de Cenoura

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de pimenta rosa
- 2 colher de sopa de cheiro-verde
- 250g maionese
- 1 colher de chá de sal
- 3 cenouras
- 1 cebola

Preparo

- Descasque as cenouras e corte em blocos grandes
- Em um mixer ou liquidificador, coloque as cenouras, a cebola, o cheiro verde, a maionese e o sal.
- Coloque em uma tigela e decore com o azeite e a pimenta rosa.
- Sirva acompanhado de Biscoitos água e sal.



COLORINDO AVES NA PIMENTA ROSA



Importância de Colorir

Colorir aves durante o desenvolvimento mental, cerebral e psicomotor é uma atividade que possui uma série de benefícios e importância para as crianças. A seguir, vou destacar alguns dos principais pontos:

Estimulação cognitiva: Ao colorir aves, as crianças precisam observar e identificar diferentes características, como formas, tamanhos, detalhes e cores. Isso estimula o desenvolvimento cognitivo, a percepção visual e a capacidade de discriminação.

Desenvolvimento motor: A atividade de colorir envolve o uso de lápis de cor, giz de cera ou outros materiais para preencher espaços e criar diferentes texturas. Esse processo ajuda a desenvolver a coordenação motora fina, aprimorando a destreza e o controle dos movimentos das mãos e dos dedos.

Expressão criativa: Colorir aves permite que as crianças expressem sua criatividade. Elas têm a liberdade de escolher cores, combinações e estilos, o que estimula a imaginação e a originalidade. Essa expressão criativa contribui para o desenvolvimento da personalidade e da autoestima.

Concentração e foco: Enquanto colorir, as crianças tendem a se concentrar na tarefa, mantendo a atenção e o foco em detalhes minuciosos. Isso promove a capacidade de concentração e aprimora habilidades de atenção sustentada, o que pode ser transferido para outras áreas da vida cotidiana e acadêmica.

Aprendizado sobre aves: Colorir aves também é uma oportunidade para aprender sobre diferentes espécies de pássaros, suas características e habitats. Essa atividade pode despertar o interesse das crianças pela natureza, pela biologia e pela diversidade animal, estimulando a curiosidade e o conhecimento sobre o mundo ao seu redor.

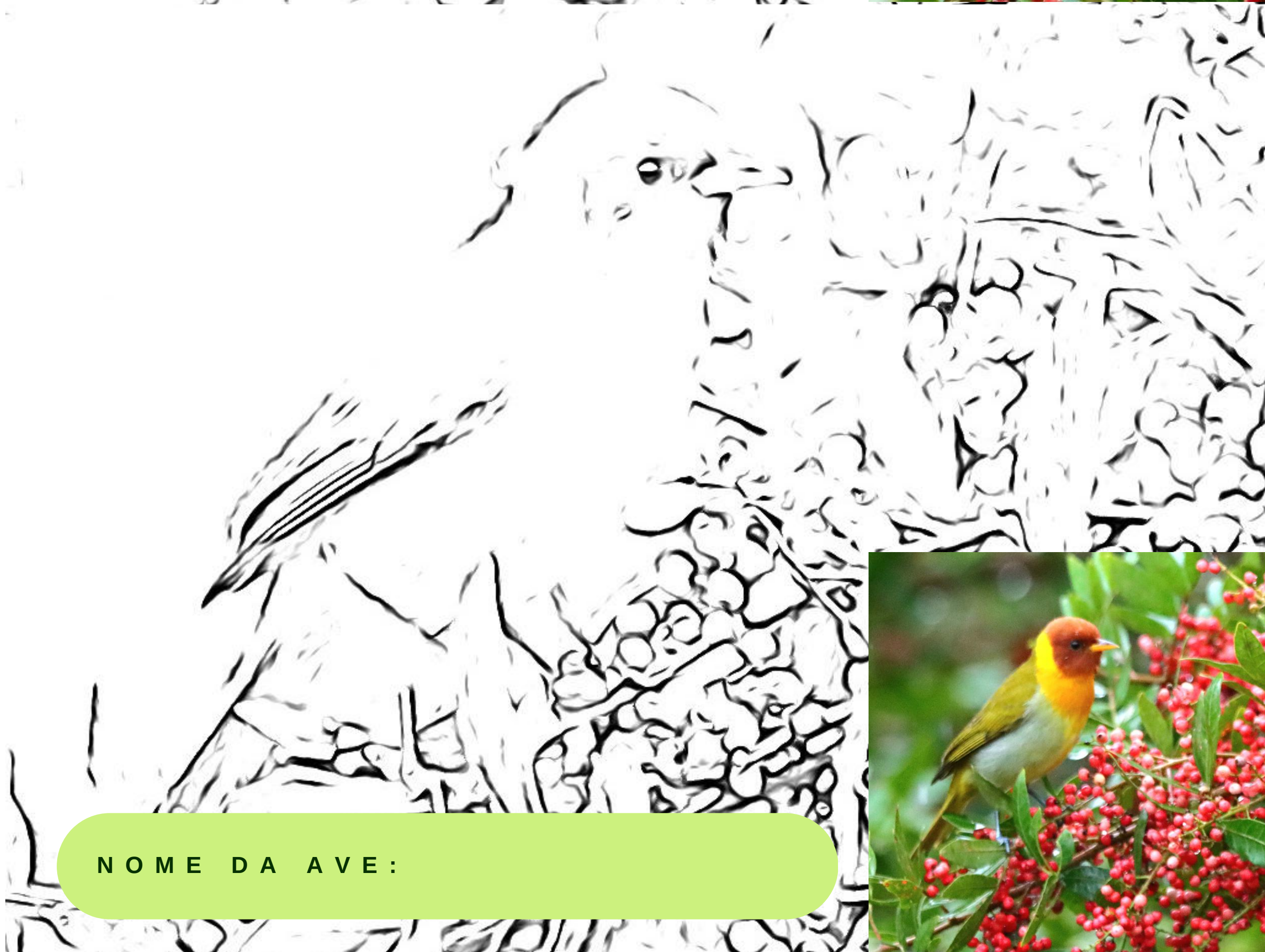
Redução do estresse e relaxamento: Colorir é uma atividade relaxante e terapêutica. Ajuda as crianças a se acalmarem, reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando uma sensação de tranquilidade e bem-estar. Esse aspecto é especialmente importante em um mundo cada vez mais acelerado e cheio de estímulos.

Em resumo, a atividade de colorir aves durante o desenvolvimento infantil desempenha um papel significativo na estimulação mental, cerebral e psicomotora das crianças. Ela promove o desenvolvimento cognitivo, a coordenação motora fina, a expressão criativa, a concentração, o aprendizado sobre a natureza e o relaxamento. Portanto, é uma atividade valiosa que deve ser incentivada e incorporada às experiências de aprendizado das crianças.

Para colorir [Clique aqui](#) para baixar e imprimir as aves na pimenta rosa.



NOME DA AVE:



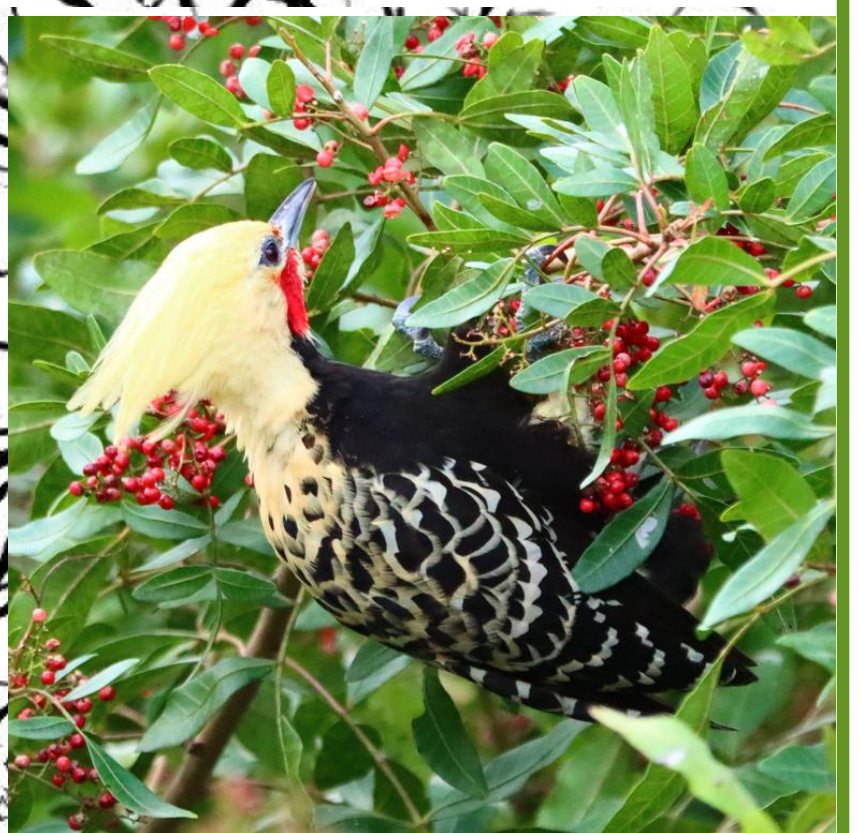
NOME DA AVE:





NOME DA AVE:

NOME DA AVE:





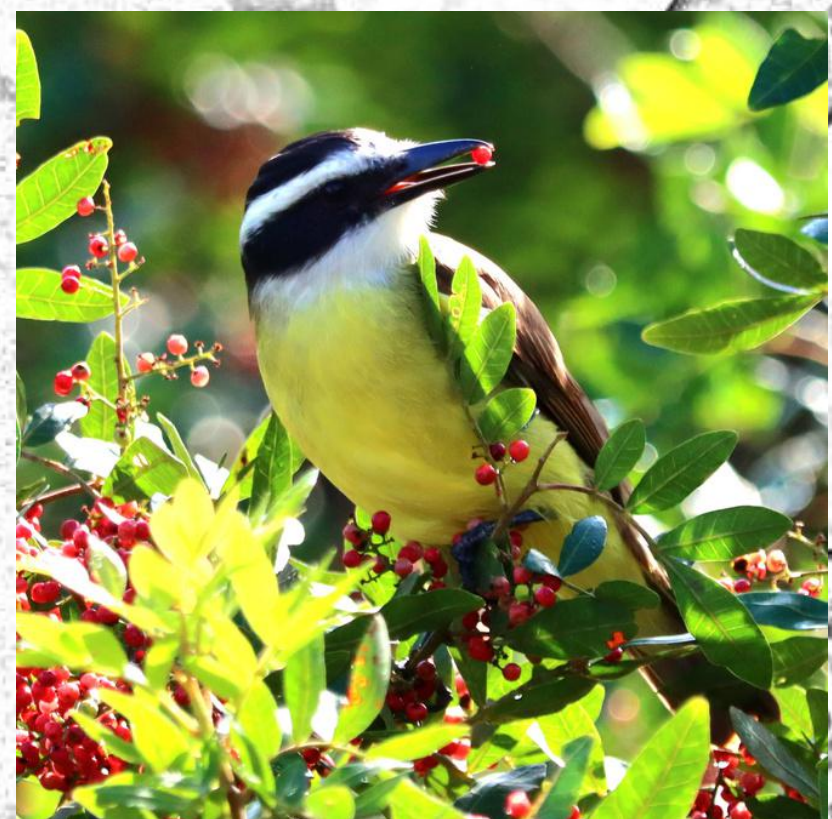
NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:





NOME DA AVE:



NOME DA AVE:





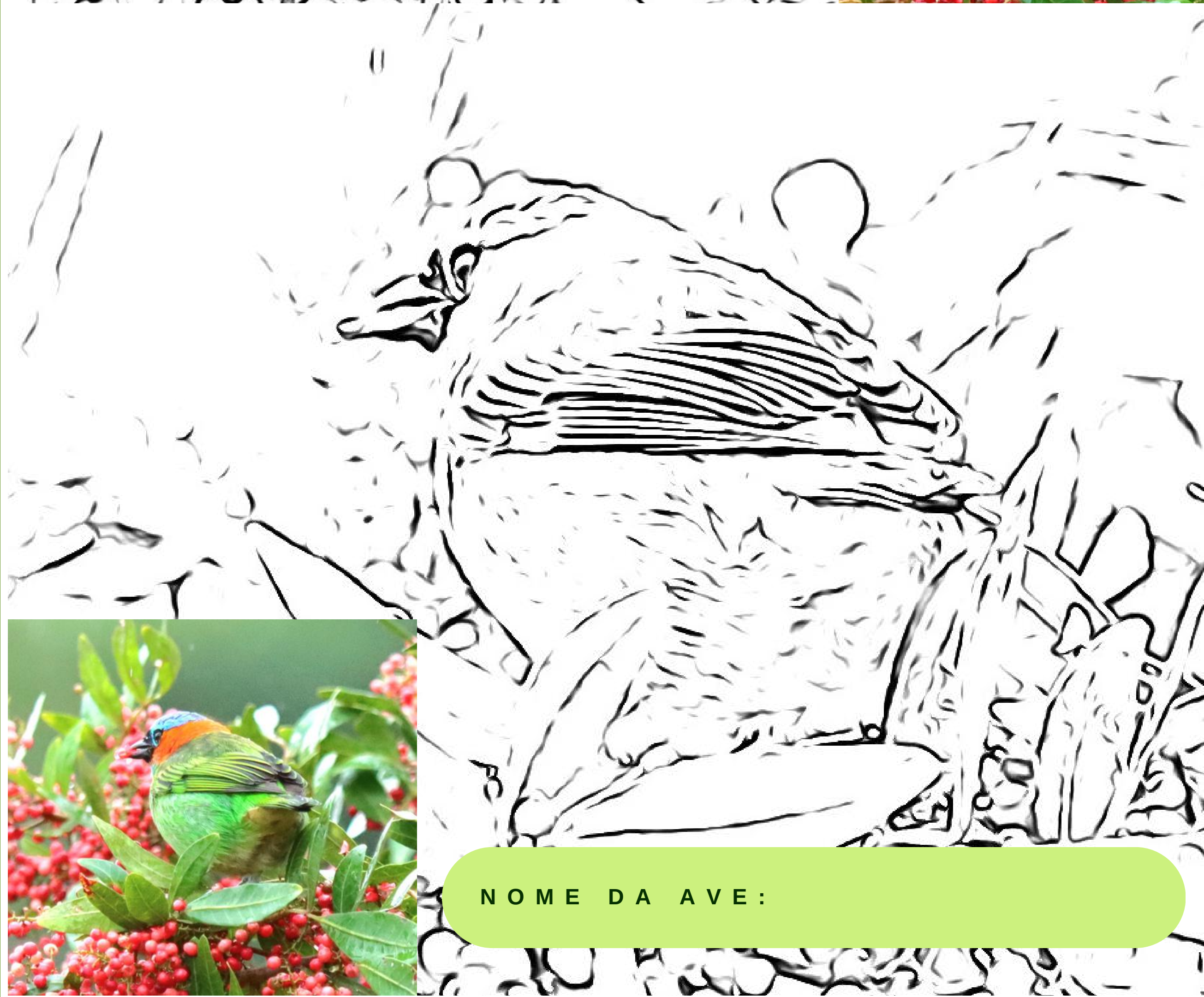
NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:





NOME DA AVE:

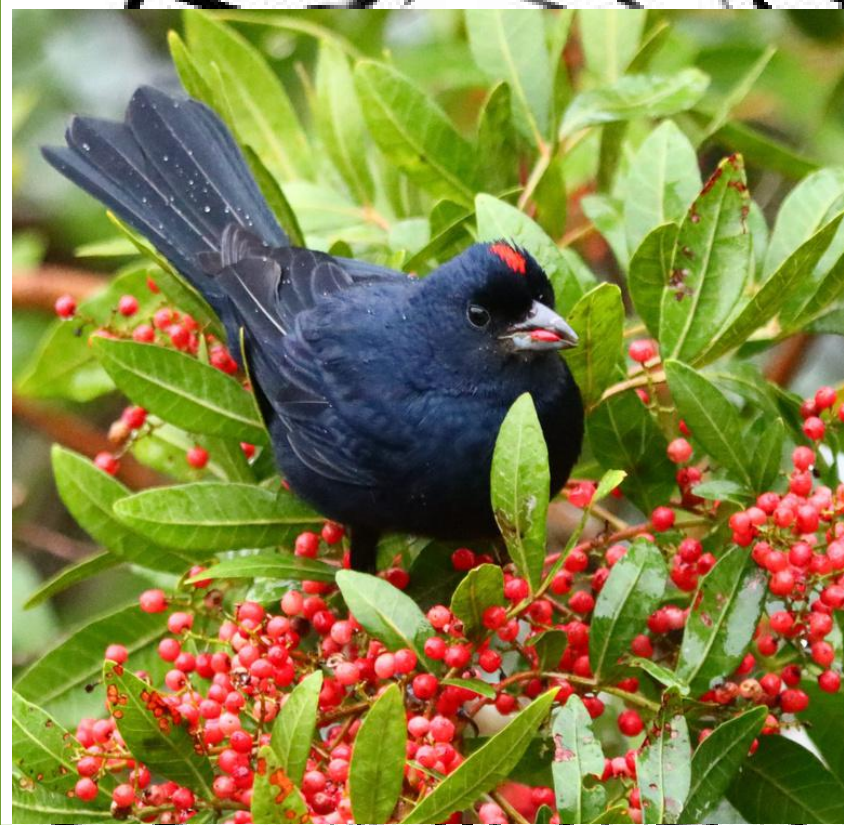
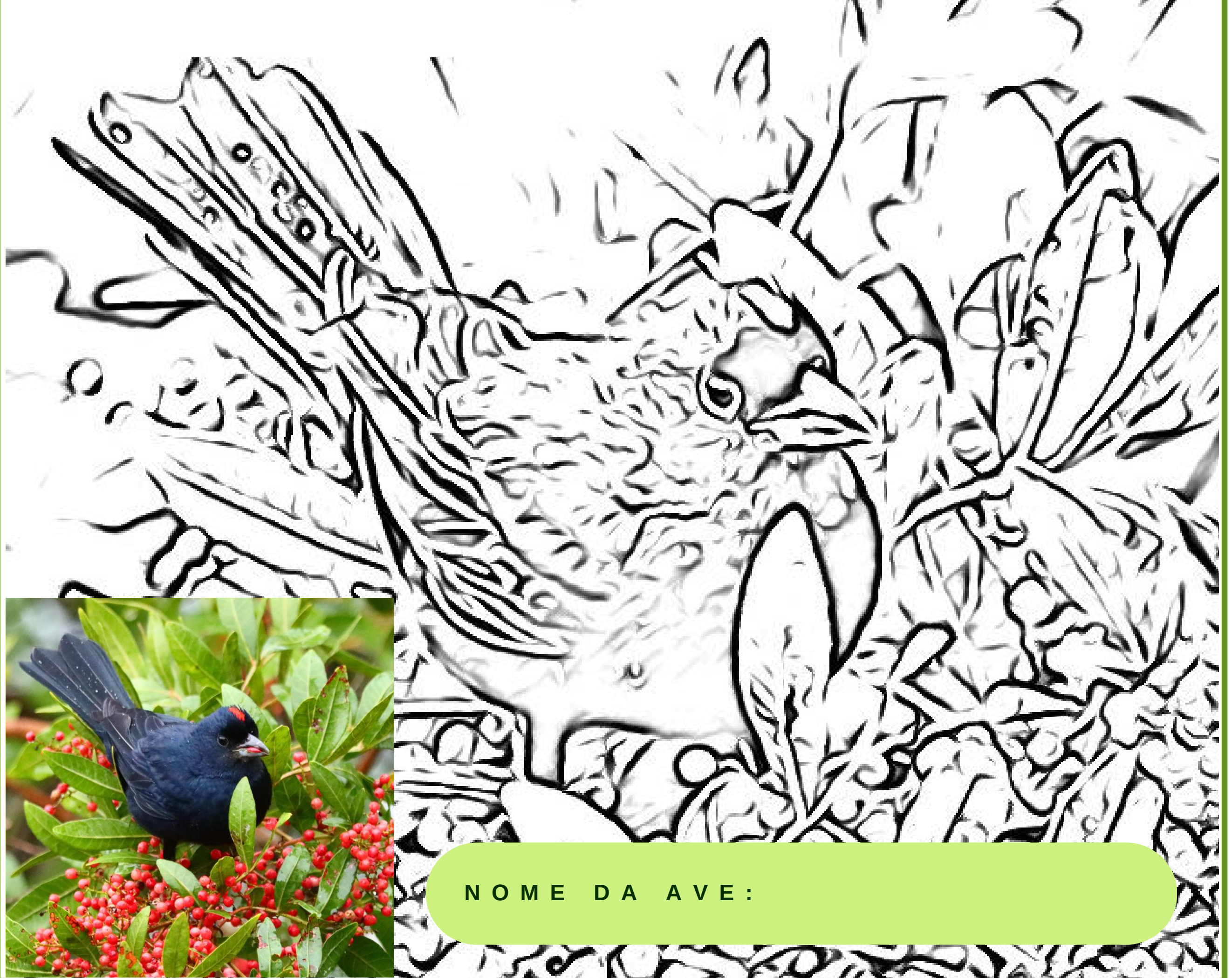


NOME DA AVE:





NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:



NOME DA AVE:




NOME DA AVE:

GUIA DE RESPIRAÇÃO



"Como é bom estar viva, respirar
e apreciar cada instante, assim
como eles são."
Monja Coen



Vivemos em uma era de estresse e ansiedade sem precedentes. As incertezas do futuro, as pressões do presente e a velocidade com que as informações e as demandas chegam até nós podem ser esmagadoras. Nesse contexto, é essencial que encontremos maneiras de manter nosso equilíbrio emocional e mental, e uma das técnicas mais eficazes para isso é a prática da respiração diafragmática.


A respiração diafragmática, também conhecida como respiração profunda, é uma técnica de respiração que envolve a expansão do diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a abdominal, permitindo uma maior entrada de ar nos pulmões. Esta técnica tem sido usada há séculos em práticas de meditação e yoga, e tem sido cada vez mais reconhecida pela ciência moderna como uma ferramenta eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade.

Um aspecto crucial da respiração diafragmática é que a expiração deve ser mais longa do que a inspiração. Isso ocorre porque a expiração mais longa ativa o sistema nervoso parassimpático, que é responsável por nos acalmar e relaxar, enquanto a inspiração ativa o sistema nervoso simpático, que nos prepara para a ação e a resposta ao estresse. Ao prolongar a expiração, estamos essencialmente dando ao nosso corpo a mensagem de que é seguro relaxar.

Para praticar a respiração diafragmática de forma eficaz, é útil seguir um **guia de respiração**. Isso pode ser um aplicativo, um vídeo, um áudio ou mesmo um simples cronômetro. O guia de respiração pode ajudar a garantir que você esteja mantendo a proporção correta de inspiração para expiração e pode ajudar a manter sua atenção focada na respiração, em vez de se distrair com pensamentos ou preocupações.

A prática regular (5mins. diários ou qualquer momento que precisar relaxar) da respiração diafragmática pode ter um impacto significativo na sua saúde mental e emocional. Pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorar a qualidade do sono, aumentar a concentração e a atenção, e promover uma sensação geral de bem-estar. Além disso, é uma técnica que pode ser praticada em qualquer lugar e a qualquer momento, tornando-a uma ferramenta valiosa para lidar com as demandas e incertezas da vida moderna.

Portanto, em meio ao estresse e ansiedade que muitos de nós enfrentamos, a respiração diafragmática surge como uma prática diária para acalmar e relaxar. Ao aprender a controlar nossa respiração, podemos aprender a controlar nossa resposta ao estresse, e assim encontrar um pouco de paz e equilíbrio em nossas vidas agitadas.



Em tempos de incerteza e estresse, é comum que nossa mente seja inundada por uma enxurrada de pensamentos e preocupações. Essa sobrecarga mental pode nos deixar ansiosos, estressados e até mesmo paralisados. Nesse contexto, a prática da respiração diafragmática, com a ajuda de um **guia de respiração**, pode ser uma ferramenta poderosa para nos ajudar a encontrar a calma e o equilíbrio.


Um aspecto importante do uso de um guia de respiração é a capacidade de manter o foco. Para muitos, isso pode ser um desafio, pois nossa mente tende a vagar, especialmente quando estamos ansiosos ou estressados. Uma estratégia eficaz para manter o foco é escolher uma imagem para concentrar sua atenção. No caso do **guia de respiração**, pode ser uma **ave que aparece no guia**.

A ave, ou qualquer outra imagem que você escolher, serve como um ponto de foco para sua atenção. Ao concentrar sua atenção na ave (cor, tamanho, penas, bico), você pode ajudar a acalmar sua mente e evitar que ela se distraia com pensamentos ou preocupações. Isso não apenas ajuda a manter o foco na respiração, mas também pode ter um efeito calmante em si mesmo, pois a **ave pode ser vista como um símbolo de liberdade e tranquilidade**.

Portanto, sempre que você se sentir preocupado, estressado ou ansioso, recorra ao seu guia de respiração e à sua ave. Sente-se em um lugar confortável e em seguida, comece a seguir o guia de respiração, inspirando e expirando lentamente, mantendo sua atenção focada na ave. Com cada respiração, imagine-se liberando suas preocupações e tensões, assim como a ave voa livremente pelo céu.

A prática regular (5mins. diários ou qualquer momento que precisar relaxar) dessa técnica pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, promover uma sensação de calma e equilíbrio, e até mesmo melhorar a qualidade do sono. Além disso, pode ser uma maneira eficaz de lidar com pensamentos negativos e preocupações, proporcionando um momento de paz e tranquilidade em meio ao caos da vida moderna.

Lembre-se, a chave é a prática regular. Quanto mais você praticar, mais fácil será para você acessar esse estado de calma e foco quando precisar. Então, da próxima vez que você se sentir sobrecarregado, lembre-se da sua ave e do seu guia de respiração. Eles estão sempre lá para ajudá-lo a encontrar a calma no meio da tempestade.



A respiração é uma função vital do corpo humano que, além de fornecer oxigênio para nossas células, pode ser usada como uma ferramenta poderosa para promover a saúde física e mental. Existem várias técnicas de respiração que podem ser usadas para ajudar a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover o bem-estar geral. Aqui estão algumas das técnicas de respiração mais conhecidas:

Respiração 4-7-8: Esta técnica envolve inspirar silenciosamente pelo nariz por 4 segundos, segurar a respiração por 7 segundos e então expirar completamente pela boca por 8 segundos. Este ciclo é repetido várias vezes. A técnica 4-7-8 é particularmente útil para reduzir a ansiedade e ajudar a induzir o sono.

Respiração Quadrada: Também conhecida como respiração de caixa, esta técnica envolve inspirar, segurar a respiração, expirar e segurar a respiração novamente, cada etapa por uma contagem de quatro. A respiração quadrada pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a concentração e promover a calma.


Respiração 3-0.5-6-0.5: Esta técnica envolve inspirar por 3 segundos, segurar a respiração por 0.5 segundos e então expirar lentamente por 6 segundos.

Esta técnica pode ajudar a ativar o sistema nervoso parassimpático, que é responsável por nos acalmar e relaxar, e é particularmente útil para reduzir o estresse e a ansiedade.

Cada uma dessas técnicas de respiração tem seus próprios benefícios e pode ser útil em diferentes situações. No entanto, todas elas compartilham um objetivo comum: ajudar a regular a resposta do nosso corpo ao estresse e promover um estado de calma e relaxamento.

A prática regular dessas técnicas de respiração pode ter um impacto significativo na sua saúde física e mental. Pode ajudar a reduzir a pressão arterial, melhorar a função cardiovascular, aumentar a energia, melhorar a qualidade do sono, reduzir o estresse e a ansiedade, e promover uma sensação geral de bem-estar.

Portanto, se você está procurando uma maneira eficaz de gerenciar o estresse e melhorar sua saúde física e mental, considere incorporar essas técnicas de respiração em sua rotina diária. Lembre-se, a chave é a prática regular. Quanto mais você praticar, mais eficazes essas técnicas se tornarão.



Os **guias de respiração** são ferramentas incrivelmente úteis para ajudar a praticar diferentes técnicas de respiração. Eles são projetados para serem **flexíveis e personalizáveis, permitindo que você ajuste os tempos de inspiração, expiração e pausas** para se adequar às suas necessidades individuais.

Para ajustar esses tempos, você pode clicar nas três linhas no canto superior direito do guia de respiração. Isso abrirá um menu onde você pode alterar os tempos de inspiração, expiração e pausas. Depois de fazer as alterações desejadas, lembre-se de salvar as configurações e verifique na próxima vez que você usar o guia se as configurações foram salvas.

É importante experimentar diferentes tempos para encontrar o que funciona melhor para você. Cada pessoa é única, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Portanto, não tenha medo de experimentar e ajustar os tempos até encontrar a combinação que ajuda você a relaxar da melhor maneira possível.

Além disso, o guia de respiração também permite que você personalize a imagem que está usando para ajudar a manter o foco durante a prática da respiração. Para fazer isso, você pode clicar no ícone do lápis na foto da ave. Isso permitirá que você escolha uma nova imagem da sua galeria de fotos. Escolha uma imagem que você acha que será calmante e ajudará a manter sua atenção focada.

Lembre-se, a prática da respiração é uma jornada pessoal. O que importa não é a técnica específica que você usa ou a imagem que você escolhe, mas sim que você está dedicando tempo para se concentrar em sua respiração e cuidar de sua saúde mental e física. Então, explore, experimente e encontre o que funciona melhor para você.





Aroeira-Pimenteira (*Schinus terebinthifolia*): Um Convite ao Plantio, à Observação de Aves e à Culinária

Imaginem-se rodeados de árvores com altura entre 5 a 9 metros, cujos troncos sinuosos ostentam uma casca escura e rachada, exalando a força da natureza. As folhas, erguendo-se orgulhosamente, variam de 8 a 12 centímetros de comprimento, apresentando de 7 a 13 folíolos verdes, elípticos e com veias claramente demarcadas. Esta maravilha da natureza é a Aroeira-Pimenteira, uma árvore que preenche a nossa biodiversidade de maneira admirável.

Imagine, então, a chegada da primavera e do outono, quando as pequenas flores branco-esverdeadas despontam em ramos axilares e terminais, atraindo uma infinidade de insetos que se banqueteiam com seu pólen. No entanto, cuidado! Esse mesmo pólen, embora benéfico para o ciclo da vida, pode desencadear reações alérgicas em algumas pessoas.

Essa árvore, adorada pela sua beleza singular, não é apenas um atrativo visual, mas também uma fábrica viva de pequenos frutos rosados a avermelhados. Conhecidos como pimenta-rosa, esses frutos são adorados por aves silvestres e apreciados em terras francesas, tanto por seu sabor picante e adocicado quanto por seu uso em preparações culinárias e ornamentação.

Seu papel, entretanto, não se restringe apenas a oferecer sombra e frutos. A Aroeira-Pimenteira é uma fortaleza de sustentabilidade e educação ambiental. Seus óleos essenciais têm valor inestimável na fitoterapia.

Esta maravilhosa árvore merece nosso respeito e cuidado, devendo ser cultivada sob pleno sol, em solo rico e irrigado. As podas cuidadosas resultarão em uma copa densa e arredondada, adorável à vista. Se estiver planejando um jardim, a Aroeira-Pimenteira é uma excelente opção para cercas-vivas, pois estimula o crescimento de múltiplos caules.

Se ainda não se convenceu, é crucial enfatizar que plantar a Aroeira-Pimenteira é um gesto de amor à natureza, um investimento em sustentabilidade e educação ambiental. É uma maneira de ensinar nossas crianças sobre a importância do equilíbrio ecológico e fornecer um habitat para aves que se alimentam de seus frutos.

O plantio dessa árvore é uma atividade ideal para as crianças se envolverem, aumentando sua conscientização sobre a importância da sustentabilidade e fornecendo a oportunidade perfeita para observar os pássaros. Assim, garantiremos que as futuras gerações valorizem e protejam nossa bela Mãe Natureza.

