



Palavras borboletas: poema

INVERNO GAÚCHO
Autor: ANDRÉ SESTI DIEFENBACH

Vem chegando o inverno no sul do Brasil
A geada, o sereno, a cerração e a garoa,
O vento minuano cortando os campos com seu assovio,
Trazendo o frio, congelando a lagoa,

Encorujando os vivos,
É o frio que vem pedindo passagem,
Esfriando corpos e mentes,
Mudando a paisagem.

Despencam as temperaturas,
Roupas saem dos armários,
Cobrindo o povo, escondendo as agruras,
De quem tem a sorte de ter agasalho.

O frio do inverno meridional
Só não consegue gelar
O peito do gaúcho bagual
Porque ele nunca para de lutar!

Fonte: <http://www.poesias.omelhordaweb.com.br>

Curiosidade: Roupas e cobertores não aquecem nosso corpo

Não há dúvida que você esquenta quando está embaixo de um cobertor, porém o calor é na verdade produzido pelo seu próprio corpo, que precisa manter-se aquecido internamente em 36°. As roupas grossas de inverno e os cobertores apenas impedem que o calor se esvaia, mantendo-o junto ao corpo por mais tempo. Justamente por sermos produtores de calor, e as roupas não, em riscos de hipotermia é aconselhável que as pessoas fiquem abraçadas, pois assim os corpos trocam calor uns com os outros e não com o ambiente frio.

Fonte: <http://www.sitedecuriosidades.com>



Algumas dicas para manter a saúde no inverno



Para se prevenir de gripes, resfriados, pneumonias, rinites e sinusites, confira com atenção as dicas apresentadas. Agora, se você já foi acometido por uma crise alérgica, veja sete dicas de especialistas para conter o processo:

- 1) Nos dias mais quentes, lave cobertores e edredons, guardando em seguida no armário o que não for utilizar durante o período;
- 2) Aproveite o calor também para limpar, enrolar e guardar todos os tapetes da casa, já que são fonte permanente de poeira e ácaros;
- 3) Em ambientes acarpetados é necessário passar o aspirador de pó com frequência, mantendo uma rotina de limpeza diária da casa para evitar o acúmulo de pó;
- 4) Evite manter o lixo - ainda que em pequena quantidade - dentro de casa;
- 5) Quando o ar estiver "seco", utilize um umidificador de ambientes ou substitua o aparelho por bacias com água em todos os dormitórios durante a noite. Isso melhora a respiração e garante um sono mais tranquilo;
- 6) Nunca coloque plantas naturais nos quartos;
- 7) Utilize máscara e luvas de borracha durante a limpeza pesada. O contato com as substâncias químicas dos produtos de limpeza podem agravar a alergia.

Fonte: <http://www.tudonahora.com/noticia.php?noticia=49595>

Compartilhe sua experiência enviando mensagem para bere@apoema.com.br

Sugestão de atividade:

Promova com sua turma uma exposição de chás. Solicite que os alunos levem para a escola algum tipo de chá que costumam beber. Leve alguns para quem não tiver, e faça um levantamento dos tipos de chás trazidos. Amplie a atividade propondo uma pesquisa, em grupos, sobre os benefícios e sobre as formas de se tomar determinados chás.

Por que urinamos mais no Inverno?

Porque o corpo transpira menos e urinar é outra forma de liberar os líquidos acumulados no organismo.

Fonte: <http://blog-das-curiosidades.blogspot.com>

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Redação: Bere Adams
Jornalista Resp.- Alice G. Adams
Contato: bere@apoema.com.br
alice@apoema.com.br