

INFORMATIVO  
**OCCIS-ANFR**

Especial | 2022 | ANO VI | Nº 21

Escola Waldorf  
Francisco de Assis



35 ANOS



# EDITORIAL

por Tereza Racy

Indefectivelmente chega mais um ano ao seu fim.  
No horizonte se anuncia,  
Fortemente a chegada do Menino  
Oculto ainda, nesse momento,  
Renova nos corações aflitos,  
Mansamente, o  
Amor indestrutível, ensinado pelo Pai.  
Tenazmente avançamos nas nossas jornadas  
Indubitavelmente desgastantes, mas  
Vivificadas em cada final de ano no  
Ondulante vai e vem das estações.

Dorminos e  
Acordamos,

Felicitando a  
Renovação que as semanas do Advento  
Amorosamente  
Nos proporcionam.  
Contamos com nossas crianças os dias  
Intensa e ansiosamente  
Socorrendo-nos nos sentimentos de  
Confiança e solidariedade que esses tempos prenunciam  
Ontem, hoje e amanhã abrimos nossos corações como cálices  
para receber o Espírito do Menino Deus.

É com essa disposição de alma que a nossa Equipe hoje se despede, após lindos e longos seis anos.

Nosso mais profundo agradecimento a todos os que conosco compartilharam dos textos aqui trazidos, desenvolvidos por pessoas extremamente queridas e que carregam a Antroposofia, em todas as suas áreas, em seus corações!

Um Feliz Natal e um equilibrado, fraterno e amoroso 2022!

# SUMÁRIO

- 04** | REFLEXÃO DE ÉPOCA  
- **Era uma vez**  
- **Confiemos**
- 12** | FOLHA LIVRE  
**Um pouco de amor  
é um respiro na loucura**
- 14** | NOSSO ALIMENTO  
**Nutrição Comportamental**
- 16** | É ASSIM QUE SOMOS  
**Cidadãos de bem**
- 18** | QUEM SOMOS
- 21** | VIDA EM VERSOS

# EXPEDIENTE

**Editorial:** *Tereza Racy*

**Equipe Informativo Francisco:** *Bernadete Megumi T. Kambe; Felipe Kertes; Rosa Crepaldi ; Tereza Racy; Thiago Borazanian; Vidal Bezerra.*

**Colaboradores nesta Edição:** *Andréa Wartanian Gabriela Nakamura; Juliana Herbst Carnieli; Nathalia Lima; Renata Lis Bellinello.*

**Projeto Gráfico e Diagramação:** *Felipe Kertes*

**Capa:** *Thiago Borazanian*

**Fotos:** *Arquivo EWFA*

O **Informativo Francisco** é uma publicação da Associação Humanista Francisco de Assis (EWFA) e é distribuído gratuitamente.

É proibida a reprodução total ou parcial de textos, fotos e ilustrações, por qualquer meio, sem prévia autorização dos artistas ou do editor do Informativo.

Sugestões, comentários e críticas para [secretaria@ewfa.com.br](mailto:secretaria@ewfa.com.br)

Av. Basíléia, 149 | Lauzane Paulista | São Paulo - SP  
CEP 02440-060 | (11) 22310152 | (11) 22317276

[www.ewfa.com.br](http://www.ewfa.com.br)

 @ewfa\_oficial

 @ewfa\_infantil

 @EWFAoficial



**Escola Waldorf  
Francisco de Assis**

# REFLEXÃO DE ÉPOCA

## Era uma vez

Juliana Herbst Carnieli  
Professora Jardim EWFA

Foto: Thiago Borazanian

Desde o início de 2020, com a pandemia que se alastrou pelo mundo, professores de todas as escolas Waldorf, mais especificamente da Educação Infantil, tiveram que se reinventar para levar um pouquinho de tudo o que as crianças precisam para seu desenvolvimento físico e social para dentro da casa de cada uma delas, tomando o cuidado e atenção em realmente levar o olhar da Pedagogia Waldorf nessas atividades.

A criança do zero aos sete anos, que está no primeiro setênio, precisa viver experiências de verdade e isso não acontece quando colocada na frente de uma tela de computador. Essa experiência não é real como deveria ser. Quando olha para a tela, a criança está parada, não faz absolutamente nada e isso é justamente o que ela não precisa. Para que possa se desenvolver de forma adequada, ela necessita fazer algo de forma saudável, que possibilite se movimentar e sentir verdadeiramente o mundo.

Ela precisa construir suas próprias brincadeiras. Isso irá ajudá-la, no futuro, a ser criativa e lidar com o mundo. Saberá com isso construir seu pensamento, pois o tempo de imitação e fantasia foram bem vivenciados.

A criança precisa de um espaço para se ativar a partir dela mesma, sem ter distrações, e assim poder ser quem ela é. Deixar a criança livre neste espaço, solta para brincar, pular, rolar, falar e cantar consigo mesma. A aprendizagem nesta fase da vida ocorre unicamente pela imitação e não por um meio intelectual de compreensão das coisas. A criança aprende pela imitação do ser humano adulto, não só no âmbito físico, mas também no âmbito dos pensamentos e sentimentos.

O uso de meios eletrônicos como, por exemplo, o computador e o celular, não permitem que a criança desenvolva todas as habilidades e movimentos do corpo, desde a motricidade grossa até a fina. A criança aprende com o corpo e não com a consciência. Precisa desenvolver seu corpo físico. Desenvolver o equilíbrio, pular corda, correr, rolar, enfim,



vivenciar seu corpo. Conhecer os seus limites corpóreos, para que possa se desenvolver até o primeiro ano do ensino fundamental, quando terá a oportunidade de aprender outras coisas, que vivem no mundo além dele mesmo.

Foi desafiador e ainda é, olhar para tudo que a criança tanto precisa e encontrar uma forma de não perder tudo isso não estando na escola fisicamente. A falta do convívio social, de movimento dessas crianças que passaram tanto tempo em casa, sem muitas vezes terem oportunidade de respirar ar puro, correr na grama, pendurar-se em uma árvore ou até mesmo poder estar livre para o seu corpo se desenvolver adequadamente, será colhido lá na frente, onde poderemos observar o que tudo isso significou para as crianças e seu desenvolvimento. Quando for seguro para todos, quando pudermos novamente estar juntos, quando voltarmos a nossa rotina e quando tivermos o nosso ritmo diário de volta, não poderemos esquecer de tudo que passou. Será fundamental lembrar

que essas crianças precisarão ainda mais de movimento, de pular, rolar, rastejar, ter o contato com a natureza, brincar com os amigos, estar mais fora, mais aberta para o mundo, do que para dentro, onde ela já ficou por tanto tempo. Teremos que manter o nosso olhar atento para cada criança, com respeito para o desenvolvimento de cada uma delas, que deverá ser trabalhada com mais liberdade ainda para esse novo mundo que se iniciou em 2020 e que, de certa forma, mudou a vida de todos nós.

Com o intuito de cada vez mais a criança estar permeada por tudo que a Pedagogia Waldorf acredita ser ideal para o Jardim de Infância, no final de 2019 a escola deu um passo importante. A reforma de uma nova casa, um cantinho lindo, com terra, árvores, flores, onde as crianças podem correr livremente, ter contato com a natureza, plantar e cuidar da terra. No meio de um turbilhão de sons, movimento e carros que marca a vida em São Paulo, encontramos neste lugar a tranquilidade, a paz e o aconchego. Um novo Jardim, que está florescendo cada dia mais, recebendo os pais, professores e alunos para esta nova aventura, acreditando que com a união de todos, tudo isto possa ajudar no desenvolvimento de cada criança que chegar até a nossa casa, até a nossa escola. O futuro está bem aí à nossa frente e os aprendizados e desa-

vios vivenciados ao longo de todo esse tempo não serão esquecidos, porque nos fizeram sentir que estamos no caminho certo no cuidado com as crianças. Aprendemos a nos reinventar. Conseguimos dar conta de coisas que nem imaginávamos que poderíamos ou que sabíamos. Mas, abertos para o novo mundo que encontramos, colhendo e acolhendo as mudanças que todos nós passamos, acreditamos que juntos possamos levar para as crianças, que são os adultos do futuro, fé em um mundo de amor e esperança. ●





# REFLEXÃO DE ÉPOCA

## Confiemos

Gabriela Nakamura  
*Professora Jardim EWFA*

*Foto: Thiago Borazanian*

Um novo olhar para a vida. Após meses de distanciamento social, de mudanças drásticas em nossas rotinas nos foi necessário olhar para nossas vidas de outro modo, encontrar um novo ângulo de visão que nos permita viver com alegria, com gratidão, com esperança e fé.

O desconhecido vindo de fora, rapidamente forçou toda a humanidade a se recolher em seus abrigos, seus refúgios... a nossa própria casa. Tivemos de olhar para cada cômodo, cada coisa, cada canto. Tivemos que modificá-la pois tornou-se local de trabalho, escola, lazer... Para alguns tornou-se insustentável a vida numa cidade grande, em apartamentos. Foram para o campo em busca de ar puro e conexão com natureza. Hoje, a casa vem sendo ressignificada como lugar de acolhimento, de muitas possibilidades de aprender, como a base da sustentação da vida. E a cada dia aprendemos a viver dentro dela em relação com seus habitantes, que antes se encontravam em momentos pontuais como no café da manhã ou no jantar, e hoje convivem 24h por dia, num relacionamento muito íntimo e até revelador. É uma boa oportunidade de conhecermos uns aos outros mais de pertinho.

Então, foi necessário olhar para a casa do indivíduo, o corpo casa, a casa do Eu, do espírito. Como está essa habitação? Precisando de limpeza, de nutrição, de Sol, de adubar? Tanto do ponto de vista físico, do cuidado com a matéria, quanto do que vive na matéria. Ficou mais claro que é de nossa responsabilidade este cuidado, do preparo do alimento à meditação do fim do dia. Sou eu comigo mesma.

A Oração de Micael, trazida por Rudolf Steiner em 1910, nos coloca um grande desafio: trazer para a prática do dia a dia essas palavras de firmeza, confiança e coragem!



A oração diz que precisamos aprender a viver ligados a essa força espiritual plena de sabedoria. Traz de maneira enfática que não há outro caminho, nós “TEMOS” que encontrar uma maneira de viver dias tão desafiadores. Precisamos nos perguntar: **Como “erradicar o medo e o temor” do futuro?**

Como podemos pensar e senti-lo com “serenidade”?

Como olha-lo “com equanimidade”? Qual significado de viver em “pura confiança”?

Como “disciplinamos nossa vontade”, nosso querer no mundo?

Como podemos encontrar o “despertar interior” todos os dias?

As respostas podemos encontrar numa oração, numa conversa inspiradora, dentro de nós mesmos, mas principalmente, praticando quando as situações de apresentam na vida.

Quando a criança vive cercada por pessoas que estão em busca de viver com confiança na força e auxílio do mundo espiritual, ela também sentirá que tudo está como deve estar. Ela pode sentir a serenidade da vida, a confiança de que “o mundo é bom”, a premissa deste primeiro setênio. Tudo depende de como olhamos para o mundo. Existe a verdade, e há beleza e bondade!

O que pensar a respeito do futuro? Steiner responde: “Pensar somente que tudo que vier nos será dado por uma direção mundial plena de sabedoria”.

Confiemos! ●



**Temos que erradicar da alma todo medo e temor do que o futuro possa trazer ao homem. Temos que adquirir serenidade em todos os sentimentos e pensamentos a respeito do futuro.**

**Temos que olhar para a frente com absoluta equanimidade para com tudo o que possa vir. Temos que pensar somente que tudo o que vier, nos será dado por uma direção mundial plena de sabedoria.**

**Isto é parte do que temos que aprender nesta era:**

**Viver com pura confiança sem qualquer segurança na existência.**

**Confiança na ajuda sempre presente do mundo espiritual.**

**Em verdade, nada terá valor se a coragem nos faltar.**

**Disciplinemos nossa vontade e busquemos o despertar interior, todas as manhãs e todas as noites”**

Rudolf Steiner







## FOLHA LIVRE

# “Um pouco de amor é um respiro na loucura”

Renata Lis Bellinello  
*Bacharel em Administração de Empresas, Coach e Terapeuta Floral*

Pandemia, palavra que tem origem no grego, onde “pan” significa todo e “demos”, povo. Ou seja, *todo o povo*. Estamos, assim, em um desafio da humanidade. Esta doença que hoje estamos enfrentando cumpre um propósito coletivo e, certamente, individual. Importante lembrar também que existe uma relação entre uma enfermidade e o desenvolvimento espiritual.

Com este olhar, vamos observar o que estamos vivendo.

Quero começar nesta jornada voltando um pouco no tempo. Há mais ou menos um ano atrás estávamos vivendo uma vida que acreditávamos ser normal. Saímos de casa para nossos afazeres, tínhamos uma vida social, nosso ir e vir era livre e nossas escolhas

estavam mais centradas em nossos interesses pessoais. Enfim, estávamos inseridos em um cenário relativamente confortável, conhecido e, arrisco dizer, seguro no sentido de termos uma percepção de certeza na lógica dos acontecimentos e rotinas.

Em algumas situações, podemos refletir, nossas comodidades e percepção de controle, podem ter nos tornado adormecidos e até cegos a muitas realidades que nos cercam.

Em um dia, tudo mudou. Nos vimos presos em casa, com medo, inseguros e isolados. Quase nos sentimos abandonados. Naquele momento, no entanto ainda lampejava em nós a autossuficiência, uma certa negação até. Mas a crise foi se instalando e se expandindo. Até queríamos voltar ao mundo comum. Mas nada mais era igual. Fomos convocados a entrar em contato com nossa fragilidade, quebrar nossas

falsas potências e de alguma forma despertarmos.

Neste momento, podemos dizer que estávamos diante de muitas revelações. Revelação das fragilidades do organismo social, econômico e político. E com isso nos foi revelado, também, o que trazemos dentro de nós, como forças e debilidades.

Alguns questionamentos foram surgindo, aos poucos, como um despertar para esta nova realidade que foi se apresentando. Quem sou eu realmente? O que estou fazendo da minha vida? Quais são meus verdadeiros valores e objetivos? Como cuido de mim e de quem eu amo? Como me coloco dentro do mundo e como cuido de quem não conheço?

Fomos sendo chamados a acessar nossa criatividade, para conseguir expandir o olhar e ir aceitando e redesenhando esta nova proposta de vida. Direcionando a energia de adaptação para o nosso lar, que agora é, também o escritório, a escola, o parque de diversões, a academia e tantas outras funções. O entorno, o que acontecia fora de nossa casa, vem para dentro.

Coragem e resiliência, estas qualidades anímicas que partem do nosso coração, foram sendo convocadas para estar presentes no nosso dia a dia. Foi preciso olhar tudo e ressignificar nossa agenda, nossos consumos, nossos relacionamentos e, porque não falar, até mesmo nossos valores.

Esse é um tempo de se esvaziar de certezas e verdades. A solução vem com o abrir-se para todas as possibilidades. Reestabelecer contato com o mistério, com o desconhecido, e de certa forma,

até se encantar com ele. Acreditar na força do espiritual, para gerar a confiança em um novo renascer. Um novo modelo, uma metamorfose, algo desafiador está diante de todos nós. Mas também, a renúncia dos velhos hábitos e formas de pensar, nos trazem a oportunidade de um caminho mais consciente.

Para que o novo se revele para nós, como oportunidade de evolução, é necessário um aprofundamento, um mergulho dentro de nossas vulnerabilidades e de nossos tesouros.

E entramos em um espaço, onde temos que colocar, a nosso serviço, nossos talentos e habilidades. Somos solicitados a manifestarmos nossa essência. É preciso, ajustar nossos objetivos, auto responsabilizar-nos pela realidade que gostaríamos de viver. Um olhar de concretizar nossa essência no mundo com nossas ações.

Aqui, também cabe mais um questionamento: Qual passo moral que devo dar para o desenvolvimento? Diante do processo da humanidade, qual minha contribuição no micro, como indivíduo?

Um fluxo saudável é representado pelo contínuo e harmonioso movimento entre o pensar e agir. Esse é um excelente momento para transformar o pensar mecanizado e polarizado, que dificulta o caminho para a espiritualização, para um despertar da consciência. O pensar espiritualizado é agora uma condição, um aprimoramento para que o propósito maior desta enfermidade, que é o retorno a nossa humanidade, venha a ser uma realidade entre nós.

Humanidade, essa qualidade humana, ou seja, a responsabilidade

em relação ao outro e à natureza. Humanidade que nos leva à verdadeira transformação, a desenvolver um sentimento de pertencimento, de saber que fazemos parte do todo e somos agentes de mudança. Esse sentimento nos tira da ilusão de isolamento e fortalece o impulso de pensar no todo.

Esta força de transformação da nossa consciência, chega as nossas atitudes. O intangível vem, aos poucos fazer parte de nossa realidade. A vida material não é mais nossa forma de segurança. Uma ampliação, um pensar espiritualizado e um agir consciente trazem um fluxo de qualidades que agregam fluidez e harmonia. Trazer o oculto para a vida, traz significado e plenitude. Aos poucos, vamos percebendo que nosso desenvolvimento próprio irá refletir no ambiente que vivo e em todos que irei encontrar durante nossa jornada. E a qualidade humana, volta a brilhar. Aprendo a respeitar que o individual e o coletivo são um só.

Este caminho ideal e necessário, obviamente, tem seus estágios e não o vivenciamos como algo linear e totalitário. Vamos fazendo esta jornada em alguns aspectos de nossa vida, agregando habilidades que nos fortalecem para realizar nossas atividades.

Neste olhar ampliado para o todo, sabendo que a empatia que trazemos em nós é a faculdade que representa a qualidade humana, posso também, ser a sustentação para aqueles que, de alguma forma, estão desabando e precisando de suporte. São tantos que estão precisando de auxílio e de apoio. E neste olhar de doar e receber, o coração também vem se fazer presente. A fé no mundo espiritual e

a consciência expandida nos torna o canal para a ação do espiritual. E podemos ser um fator de esperança e amor. Guimarães Rosa dizia que “um pouco de amor é um respiro na loucura”.

Esse momento da história é um chamado está sendo para acordarmos para a espiritualidade que vai, de forma gradativa, nos trazendo harmonia. E esta abertura nos dota de uma força para o autoconhecimento, onde podemos equilibrar o que vive dentro de nós com o que está no externo. Uma importante lei da evolução humana é que o interior e o exterior têm que ser integrados, eles não podem ser separados ou esquecidos. O suscitar de pensamentos espiritualizados e humanitários, amplia a perspectiva para um atuar onde contribuo para o bem-estar do todo.

Este autoconhecimento com autorresponsabilidade pelo pensar e agir cotidiano, nas pequenas ações, cria um ambiente interior de integração e integridade. Um organismo íntegro, não fragmentado, é um organismo saudável, e com isso pode contribuir física e animicamente no desenvolvimento do todo.

Einstein falou: “O mesmo pensamento que gerou o problema, não vai resolvê-lo.” Hoje nosso maior desafio é criar um pensamento ampliado e permeados pelas forças espirituais.

Trago como pensamento final, que este caminho aqui realizado não exige que o realizemos com um integral cumprimento. Um simples aspirar, deste processo, em algumas áreas de nossa vida, já traz essa força de vontade e um impulso de se por nessa senda e ser parte dessa grande mudança. ●

# NOSSA ALIMENTAÇÃO

## Nutrição Comportamental

Andréa Wartanian  
*Nutricionista Comportamental*  
*Não Prescritiva*  
CRN-3: 62524/P

Estilo de vida moderno, globalizado, tecnológico... quanta rapidez nas informações... Nunca se falou tanto em saúde. E sobre dietas e alimentos? A mídia está sempre trazendo assuntos nesta temática. Mas paralelo a isso, paradoxalmente, a obesidade está cada vez mais crescente, acompanhada de diversas patologias associadas. Chega a ser um contrassenso a riqueza e variedade de informações, e ao mesmo tempo a crescente perda de saúde e o aumento da obesidade.

O tempo é algo precioso hoje em dia, onde a produtividade, muitas vezes insana do mundo nos consome e a alimentação por vezes se resume na facilidade e acessibilidade de aplicativos de comidas prontas sendo uma solução para se alimentar. Este estilo de vida nos distanciou do ritual de se alimentar. Preparar uma comida e sentar em família se tornou distante neste

cotidiano. Tempo, tempo, tempo... não tem valor mensurável, mas também não tem volta. Como você lida com o tempo para você? Saúde não é ausência de doença, sabemos disso. É estar bem com a mente, corpo e espírito.

Para onde estamos indo? A indústria alimentícia, a farmacêutica, a indústria da beleza, todos ganham com a nossa perda de saúde. Triste, mas real.

Depende de nós, individualmente, olharmos de forma humanizada para esse nosso estilo de vida e observarmos como tem estado a nossa saúde.

A Nutrição Comportamental não prescritiva não se atém apenas no que é considerado certo e errado para se comer, mas o que permeia de verdade nossas escolhas alimentares e o que nossa saúde tem refletido com tais escolhas. A proposta é resgatar “o sentir” no momento de nossas escolhas para que sejam feitas de forma consciente, buscar alternativas mais naturais para grande parte de nossos incômodos, sempre tendo em mente que nosso corpo responde ao nosso emocional, logo, se atentar em como estamos nos sentindo e o que isto tem refletido em nossa saúde. Tenho andado estressado? Triste? Que sentimentos e pensamentos me acompanham em meu dia a dia? Minhas escolhas alimentares são pautadas em saúde, em prazer, em palatabilidade, em praticidade? O que me faz escolher o que eu como e por quê? Cada vez que “belisco”, paro para sentir o que me leva a esse “beliscar”? Ansiedade? Nervosismo? Felicidade? Auto observação nos leva a autoconhecimento que traz consciência, e a partir daí posso mudar algo. E não simplesmente



listar alimentos que podem ou não ser consumidos.

Nosso corpo sabe o que precisamos, instintivamente. O problema é que nos desconectamos desse sentir há anos. Desde crianças fomos perdendo essa conexão com o nosso sentir interno, e não é culpa de ninguém, mas um reconhecimento para poder mudar o que for possível e necessário. Quer um exemplo? Uma criança está sendo alimentada pelos pais e um belo dia não está com fome, recusa a comida. Eles, preocupados, tentam a todo custo dar a comida, fazer comer tudo que está no prato. Daí vem o conceito enraizado que não podemos deixar comida no prato, e que temos que comer tudo! Sabe a consequência? Deixamos de sentir o sinal da saciedade, aquele sinal que nos avisa que não estamos mais a fim de comer. Como fomos educados a comer tudo, fomos educados que “é pecado” deixar sobra, acabamos sempre comendo a mais do que nosso corpo precisa. Outro exemplo: deu o horário do almoço. O que você faz? Vai almoçar! Criamos o hábito de comer, não porque apenas temos fome, mas por que estamos condicionados a isso. Geralmente a grande maioria é criada com regras dos horários, e não há críticas quanto a isso, mas quantas vezes comemos no automático porque está na hora, mas nem sentimos se estamos com fome, e o quanto estamos com fome. E quantas vezes passamos o dia bem ocupados sem se atentar se estamos com fome? E aí perdemos conexão com o sinal da fome. São apenas exemplos que não necessariamente se enquadram para todos, mas se pararmos para pensar, estes sinais nem sempre são sentidos por nós no dia a dia. Esta importante reconexão com

o nosso sentir nos norteia quando estamos com fome, o quanto comer, e quando já estamos saciados. Requer treino para voltar a sentir! Nosso corpo tem um controle fisiológico onde ele sinaliza quando precisa ser abastecido, e sinaliza quando estamos saciados. Vale lembrar a importância do mastigar lentamente pois os sinais requerem tempo para chegar ao Sistema Nervoso Central e te avisar que pode “parar de comer”. Se comermos rápido, normalmente vamos além de nossas necessidades. Quem come rápido geralmente come além do que precisa.

Outro ponto que vale ressaltar é sobre a prática de dietas, onde há a restrição e a proibição de determinados alimentos despertando um desejo aumentado levando a um comer disfuncional. Neste contexto cria-se gatilhos mentais ocasionando por vezes a compulsão alimentar cada vez que o alimento, tido como proibido, é exposto. Pensa em um chocólatra! Essa pessoa, por se julgar chocólatra, acredita que tenha que ficar longe do chocolate pois acredita que vai perder o controle e atacar descontroladamente todo chocolate que encontrar pela frente. Essa proibição gera um gatilho mental onde, toda vez que ela ver ou sentir o chocolate, vai disparar, e a compulsão vem com força.

E a liberdade de escolha te possibilita comer o que quiser e quando quiser, e aí você consegue ter paz seguindo seu corpo. Lógico, uma alimentação adequada e equilibrada permeia o comer de forma variada, colorida, quanto mais natural melhor, evitando ultra processados sempre que possível, ingerindo água ao longo do dia. Nada disso

é ignorado. As diretrizes de uma alimentação equilibrada e saudável são seguidas, mas sem regras que escravizam.

A Nutrição Comportamental trabalha a consciência para estas escolhas alimentares, sem restrições (salvo em necessidades especiais ou patologias), promovendo uma relação de paz com a comida. ●



# É ASSIM QUE SOMOS



## Cidadãos de bem

Nathalia Lima  
*Doutoranda  
em Direito Político  
e Econômico*

Ser uma aluna Waldorf não é algo que concluí com a “saída da escola”. Na minha experiência, senti o valor dos ensinamentos que aprendi nessa escola justamente ao concluir a vida escolar e iniciar a vida adulta e profissional.

Estudei na Escola Waldorf Francisco de Assis desde o Jardim da Infância até o 8º Ano, com a chegada do tão esperado Teatro para o qual nos preparamos desde as primeiras séries na escola. Foram diversas atividades realizadas umas com amor, alegria e dedicação e outras com luta, esforço e sofrimento, mas posso dizer que todas trouxeram imenso aprendizado.

Uma boa memória que tenho da escola era a presença dos meus pais em diversas atividades. Recordo com alegria quando lembro do envolvimento deles nas atividades, festas, apresentações e principalmente no Teatro. Poder conviver com a presença da família na escola só tornou as lembranças da minha infância mais alegre, pelo ato de amor e carinho que pude sentir

com a dedicação do meu pai e da minha mãe. Além da presença da família, o ambiente da escola sempre proporciona a construção de bons laços de amizade, que permanecem até hoje na minha vida.

Hoje ao enfrentar o dia a dia, como esposa, aluna de Doutorado, professora universitária e advogada, sinto gratidão por saber lidar com as situações na vida pessoal e profissional lembrando em primeiro lugar, de considerar o fator humano, o que pode facilitar e harmonizar as relações humanas, sejam pessoais ou profissionais. Sinto que essa consciência foi despertada a partir da experiência com a Pedagogia Waldorf.

Sou grata a todos os pais, professores e colaboradores da Escola Waldorf Francisco de Assis que trabalham e contribuem para o desenvolvimento do ser humano, procurando proporcionar aos alunos uma infância e juventude saudáveis, formando cidadãos de bem e ampliando assim a fraternidade humana. ●



# QUEM SOMOS

Integrantes do Informativo Francisco



Participar do informativo da Francisco foi como estar novamente perto de todos àqueles que, por 25 anos, fizeram parte da minha história de aprendizado, amor e de vida, nessa querida escola que sempre estará em meu coração.

Que novos projetos surjam para que a comunidade escolar possa estar sempre presente participando e incentivando o crescimento da escola e da pedagogia Waldorf.

Gratidão.

Rosa Crepaldi



No momento em que ouvi um pai que estava chegando na escola dizer que não entendia como não havia um informativo para divulgar coisas que ali aconteciam e a pedagogia, entendi que precisava falar com ele. Dessa conversa nasceu o Informativo da Francisco, com um apelo estético bem elaborado e artigos abordando temas que pudessem

esclarecer as dúvidas da comunidade escolar. Escreveram nesses últimos anos pessoas de peso na Antroposofia. Buscamos artistas que fizeram capas inéditas para o Informativo, revelando a riqueza das aquarelas, bordados e trabalhos em lã cardada. Medicina, poesia, pedagogia, agricultura biodinâmica, alimentação, tri-memoração social, ex-alunos, funcionários, professores todos tiveram voz e vez nas publicações. Felipe Kertes foi o provocador que movimentou em mim a jornalista que andava adormecida. A ele se somaram aqueles que hoje se apresentam e outros que colaboraram por um período e se foram, como Fernando Andrade e a Prof. Livia Campanholi. Um tempo rico e desafiador e que me trouxe um incomensurável prazer. Eu me chamo Tereza Racy, e a mim me coube (pela minha formação, tão somente) a coordenação desse maravilhoso grupo, a quem só tenho a agradecer a dedicação nesses anos.

Fazer parte do grupo do Informativo foi um presente. Conheci pessoas incríveis no grupo do Informativo e através dele. Aprendi muito e pude circular por diversos lugares dentro da Antroposofia e da Pedagogia Waldorf. Sempre me chamou a atenção a qualidade do conteúdo que foi gerado ao longo desses anos. Eu sempre pensava: “nossa, que incrível fazer parte disso!”.

Tenho certeza que o Informativo faz e continuará fazendo parte da história da Francisco. Agradeço ao universo e aos amigos que me receberam carinhosamente nesse grupo e compartilharam de forma tão generosa seus saberes.



Thiago Borazanian



Vidal Bezerra da Silva

Sou pai do ex-aluno, Caio Astone Silva (que concluiu o Ensino Médio em 2016) e casado com Eliana Astone Silva.

Até o ano de 2018 lecionei em escola Pública do Estado de São Paulo, fiz revisões de diversos tipos textuais, fiz parte do corpo editorial da Revista Eletrônica ACOALFAPLP; que encontra-se na Biblioteca Virtual da USP. A partir de 2017 contribui com o Informativo Francisco; fazendo revisão, escrevendo alguns textos narrativos e poéticos.

Aprendi muito com a leitura dos textos de nossos colaboradores. Tudo foi muito importante para o meu crescimento na busca do autoconhecimento e entendimento de que podemos fortalecer o Eu superior tendo mais consciência de que tudo é e pode ser desafiador e motivador.

Estou no Conselho Deliberativo/ Consultivo da Escola EWFA. Faço poesias, canções, algumas crônicas e sou contador de histórias. Gosto de pesquisar coisas do Folclore. Sou músico amador e interpreto canções diversas. Pós-graduado pelo IEL da UNICAMP, 2013. Graduado pela "Universidade São Francisco" – USF, 1986. Estou com um trabalho de sonoplastia na Cia Encontro em Cena.

Foi bom enquanto durou...pois tudo nasce, cresce, viceja, murcha, fenece...é o ciclo, tudo tem ciclo e isso faz parte da natureza e que faz sentido a vida. Terminado um ciclo, adormece e então algo se movimenta para que desta semente faça nascer um novo ciclo. Este Informativo nasceu da vontade de levar informações inicialmente para pais da Escola Waldorf Francisco de Assis e com a ajuda da Internet foi bem mais longe, contribuindo com diversidade de informações importantes sobre a pedagogia waldorf, informações médicas, depoimentos de pais e ex alunos, homenagem ao funcionário da vez, poemas, receitas e muito mais. No entanto chegou o momento de fechar este ciclo. Quero acreditar que em breve nasça um novo formato e que este atual venha a contribuir um pouco de alguma forma.



Bernadete Megumi T. Kambe

É com gratidão que começo minhas palavras de reconhecimento à história da Escola Waldorf Francisco de Assis e a todos que fizeram isso uma realidade, há mais de 36 anos.

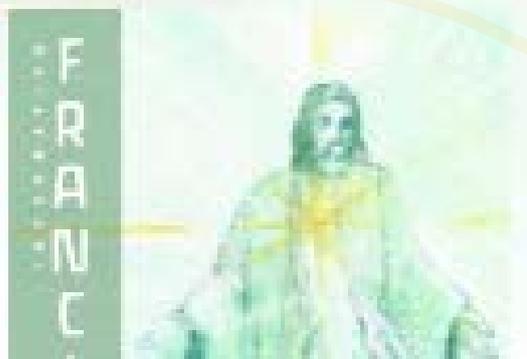
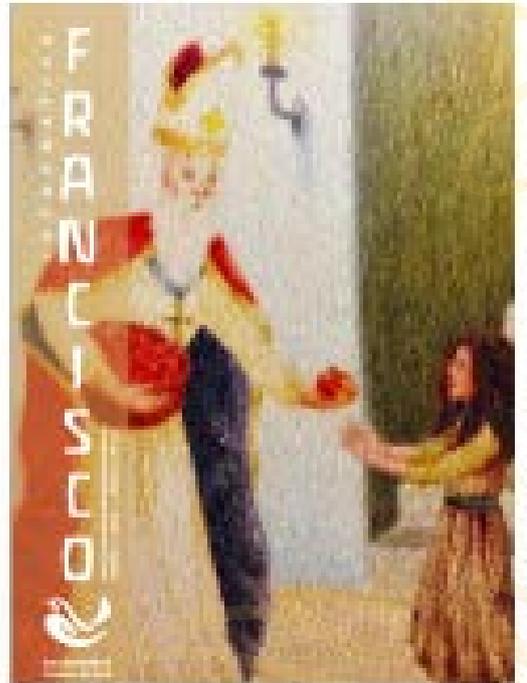
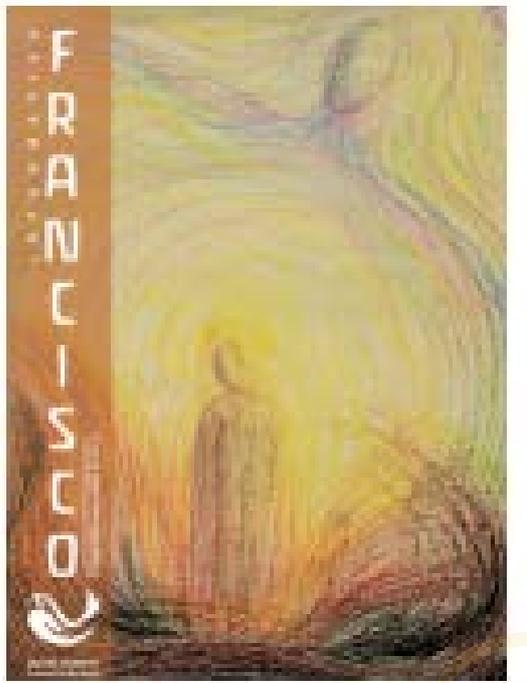
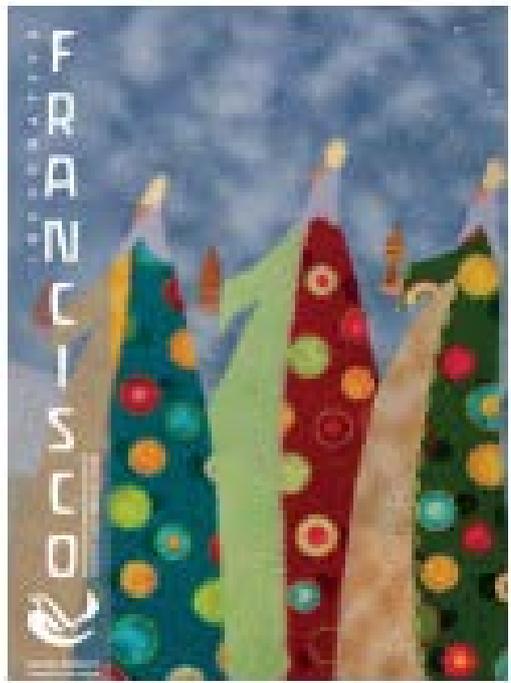
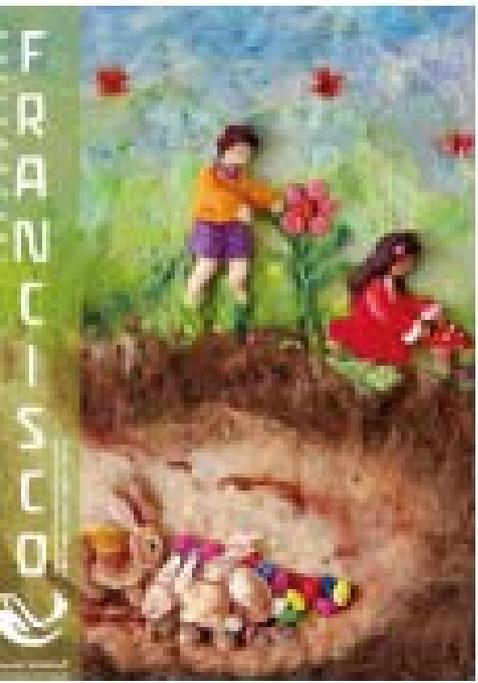
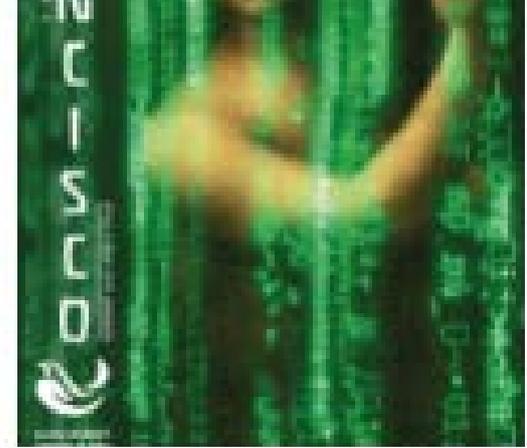
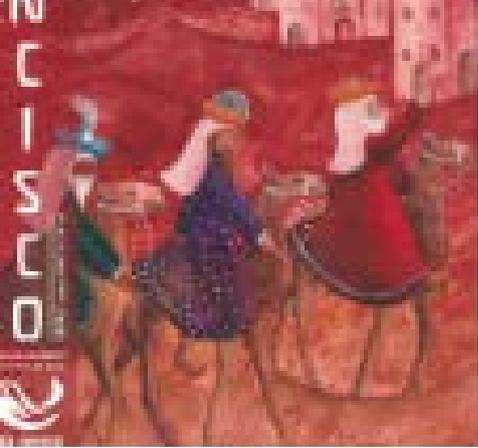
Agradeço também às pessoas, que de alguma forma, confiaram em meu trabalho como designer, para que eu pudesse ser o responsável pelo projeto gráfico e diagramação do Informativo Francisco, durante mais de 6 anos de trabalho voluntário, 21 edições e muitos momentos de alegria. Grato a todos os apoiadores: Mônica Ballaminut, Bernadete Kambe, Soraya Graczyk, Lourdes de Freitas e Monike, que colaboraram desde o início da jornada, assim como a Professora Rosa, com sua revisão fina e fidedigna da pedagogia Waldorf.

Aos professores e pais que passaram por este grupo, muito grato! Em especial aos pais da equipe fixa e que posso chamar de amigos. À Tereza Racy, que pegou o leme editorial e com seu conhecimento antropológico, alegria e disposição, nos deu uma segurança durante esse anos. Aos meus amigos Thiago e Vidal, que trouxeram suas qualidades profissionais com riqueza e beleza, engrandecendo esse informativo.



Felipe Kertes

Até um dia - em uma edição especial!



VIDA EM VERSO

# Receita de Ano Novo

por Carlos Drummond de Andrade

Para você ganhar belíssimo Ano Novo...  
Não precisa fazer lista de boas intenções  
para arquivá-las na gaveta.

Não precisa chorar de arrependimento  
pelas besteiras consumadas nem  
parvamente acreditar que por decreto

da esperança a partir de Janeiro  
as coisas mudem e seja claridade,  
recompensa, justiça entre os homens  
e as nações,

liberdade com cheiro e  
gosto de pão matinal, direitos respeitados,  
começando pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um ano-novo que mereça  
este nome, você, meu caro, tem de  
merecê-lo, tem de fazê-lo novo,

Eu sei que não é fácil mas tente,  
experimente, consciente.  
É dentro de você que o Ano Novo  
dorme e espera desde sempre.



**Escola Waldorf**  
**Francisco de Assis**