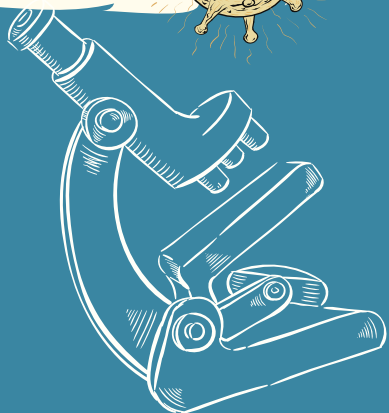
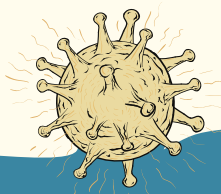




# SIR DOG & SEUS **AUMIGOS** E **MIAUMIGOS** CONTRA A COVID-19

Uma série para minicientistas

*livro III*



## SIR DOG TURNTRASH E AUMIGOS

COLABORAÇÃO DOS HUMANOS:

LUCIA CAMPOS PELLANDA

GIULIA SOUZA DA COSTA

LUIS FELIPE DOS SANTOS DE CASTRO

MARINA HELENA DIAS DA COSTA

NATHALIA BOTTEGA BANALETTI





# SIR DOG & SEUS **AUMIGOS** E **MIAAUMIGOS** CONTRA A COVID-19

Uma série para minicientistas

*livro III*

SIR DOG TURNTRASH E AUMIGOS

*COLABORAÇÃO DOS HUMANOS:*

LUCIA CAMPOS PELLANDA

GIULIA SOUZA DA COSTA

LUIS FELIPE DOS SANTOS DE CASTRO

MARINA HELENA DIAS DA COSTA

NATHALIA BOTTEGA BANALETTI

# AUTORES E ORGANIZADORES

## AUTORES CANINOS

---

**SIR DOG TURNTRASH**  
**ANITTA RAFFONE**  
**OZZY OSBOURNE**  
**EINSTEIN**  
**THAURA**  
**PEDRITA**  
**MÉSON**  
**JUJUBA**  
**BÓSON**  
**LOLA**  
**BIDU**  
**TOM**  
**TÉO**



## ORGANIZADORES HUMANOS

---

**LUCIA CAMPOS PELLANDA**  
**GIULIA SOUZA DA COSTA**  
**LUIS FELIPE DOS SANTOS DE CASTRO**  
**MARINA HELENA DIAS DA COSTA**  
**NATHALIA BOTTEGA BANALETTI**

## MINICIENTISTAS HUMANINHOS REVISORES

---

**CLARA OLIVEIRA PELLANDA**  
**ISRAEL RODRIGUES COSTA**  
**LAURA HELENA COELHO DIAS**  
**MARIA EDUARDA DE SOUZA MAYER**  
**RODRIGO OLIVEIRA PELLANDA**

## ILUSTRAÇÕES TRADICIONAIS

---

**JOSÉ ARNALDO ALVES DE MORAES NETO**



## AUTORES FELINOS

---

**LINDA CORALINE**  
**MIA LUCINHA**  
**BOB CAT**  
**BELLE**  
**NERO**

## DIAGRAMAÇÃO

---

**GIULIA SOUZA DA COSTA**  
**LUIS FELIPE DOS SANTOS DE CASTRO**  
**MARINA HELENA DIAS DA COSTA**

# CAUPÍTULOS

*livro III: capítulos 7 e 8*

- 1** Apresentação
- 2** A Covid-19
- 3** Como cuidar de nós e da nossa família
- 4** Máscaras
- 5** Higiene e cuidados gerais
- 6** Vacinas
- 7** **A**Uimentação
- 8** **A**Utividade física
- 9** Emoções
- 10** Filosofia canina
- 11** Conselhos de um doguinho
- 12** Como é bom ter aumigos!
- 13** Dicas de leitura
- 14** Como ser um minicientista

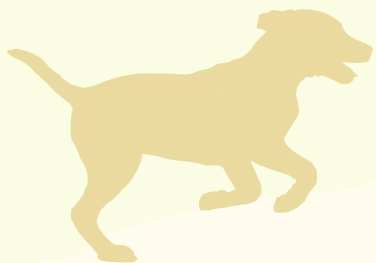


# AUTORES *Livro III*

## AUTORES CANINOS

---

**SIR DOG TURNTRASH  
ANITTA RAFFONE  
THAURA**



## AUTORES HUMANOS

---

**LUCIA CAMPOS PELLANDA  
DANIELA CARDOSO TIETZMANN  
ADRIANA RAFFONE**



**MINICIENTISTAS  
HUMANINHOS REVISORES**

---

**ISRAEL RODRIGUES COSTA  
CLARA OLIVEIRA PELLANDA  
RODRIGO OLIVEIRA PELLANDA  
LAURA HELENA COELHO DIAS**

**ILUSTRAÇÕES TRADICIONAIS**

---

**JOSÉ ARNALDO ALVES DE MORAES NETO**

**DIAGRAMAÇÃO**

---

**GIULIA SOUZA DA COSTA**





# APRESENTAÇÃO

*Currículo "Lates" do autor*  
Por Lucia Campos Pellanda



Dados gerais | Formação | Atuação | Produções | Eventos | +



## Sir Dog Turntrash

Oi! Meu nome é Sir Dog Turntrash, senhor de Cuscoshire, guardião da bolinha, patrulheiro da noite, destruidor de bolos e profissional da soneca. Resumindo, podem me chamar de Dog mesmo. Sou um doguinho muito da paz, gosto mesmo de passear e tirar sonecas. Também sou famoso porque, de vez em quando, escrevo no Facebook da humana aqui de casa.

*Oi, pessoal!!*

*Eu sou o Dog, um cachorro que adora escrever!! Eu e meus amigos escrevemos livros para crianças de todas as idades.*



*Todos as crianças são curiosas. A curiosidade e a vontade de aprender coisas novas são muito importantes para quem gosta de ser cientista. E isso não tem idade, não é?*



*Convidei minhas AUmigas, meus AUmigos e os MIAUmigos, e juntos escrevemos as nossas histórias para divertir e fazer você pensar.*

✧ Neste livro, vamos falar sobre coisas que são muito importantes para a nossa saúde, e não é só durante uma pandemia!

Vamos falar de duas coisas que adoro: comer e me movimentar!



Tomara que você goste do nosso livro!

**Assinado: Dog** 🐾



# AULIMENTAÇÃO

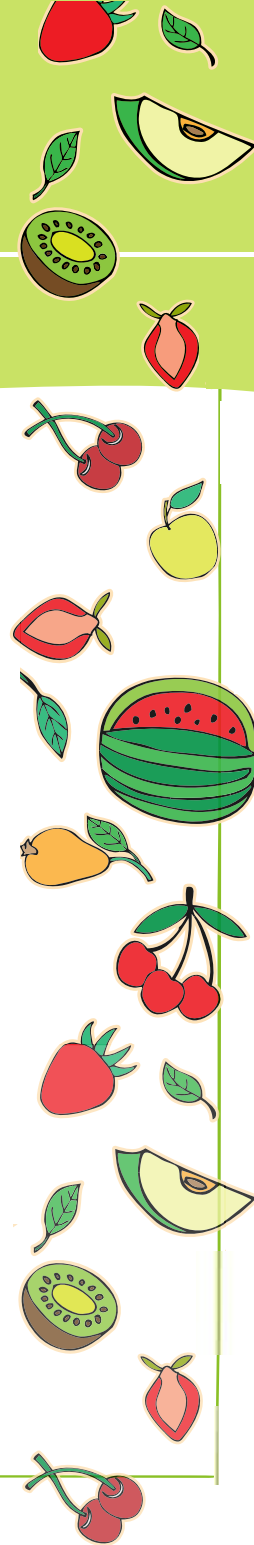
Por Daniela Cardoso Tietzmann



*A humana me oferecendo maçã:  
- Não quero isso, não parece  
apetitoso.*

*A humana comendo maçã:  
- Ah, se você tá comendo, então eu quero.*

*Contei essa historinha para apresentar minha amiga  
Thaura, que vai falar da importância de a gente se  
alimentar bem:*





[Dados gerais](#) | [Formação](#) | [Atuação](#) | [Produções](#) | [Eventos](#) | [+](#)



## Thaura

Olá, amiguinhos e AUmiguinhos! Eu sou a Thaura, uma senhora cachorra, preta e branca, grandona e com 8 anos de idade. Vivo com meus humanos, que me acolheram de um canil (lugar onde ficam presos alguns cachorros, às vezes a vida toda).

## Capítulo 7



*Fiquei muito feliz quando a Daniela e o Diego me aceitaram para viver com eles. Deixa eu contar essa história! Nós nos apaixonamos desde o primeiro olhar! Nós nos aceitamos do jeitinho que cada um é!*



*O moço lá do canil disse que eu tinha a mordida torta (o que será isso? Eu como e brinco super bem). Por isso, ninguém ia me querer, já que eu não era igual aos outros cachorros que ele tinha. Mas ele estava errado!*

## Capítulo 7

*Eu já estava crescida e seguia presa por lá, até uma tarde de sol na primavera. A Dani e o Diego chegaram lá no canil e a gente se olhou, e apesar do moço insistir que minha boca tinha um problema, eles não se importaram. Eles nunca se importaram com isso.*



*A Dani diz que sou especial. Fomos juntos para a nossa primeira casa. Nessa época, éramos somente nós. Agora em 2020, somos uma família maior. Aqui na nossa casa vivem: a Dani, o Diego, o Faísca (meu mano cachorro mais novo, com 2 anos), os peixes Geromel e Gamarra e, também, o Joaquim.*

## Caupítulo 7

*Nós chamamos o Joaquim de Joca por aqui. Ele é um humano bem pequeno, tem 3 anos em idade de humanos, ainda é uma criança.*

*Ele e eu somos melhores amigos desde quando ele era bebê. A gente até come junto. Eu tenho a minha própria comida, a Dani chama de ração, eu adoro. Aqui todos os amigos bichos comem as suas comidinhas especiais.*



## Caupítulo 7

Às vezes, o Joca deixa cair alguma comida dele, e eu aproveito para experimentar. Elas são deliciosas! Adoro frutas como maçã e manga. Na verdade, muitas vezes, ele não deixa cair, ele me dá mesmo. Já ganhei até de colher!



A nossa mãe humana é fera quando o assunto é comida, porque ela é nutricionista. Aqui em casa, a gente gosta de cozinhar e comer. Sempre que possível, comemos todos juntos, em especial no almoço e na janta.

No ano de 2020, que foi muito diferente dos outros, todo mundo ficou mais em casa (a Dani nos explicou que tinha um vírus na rua que pode causar doença nos humanos, então a gente sai poucas vezes,

## Capítulo 7

*os humanos usam máscaras, e nos divertimos mais em casa). E o mais legal é que podemos comer ainda mais vezes juntos! Uma dica que a Dani sempre me fala sobre comida é: tenha alimentos que te fazem bem, como frutas e verduras, sempre perto de você. Nós comemos muito com os olhos, não é? Se não vemos os alimentos, como vamos lembrar de comê-los?*



## Caupítulo 7

*Aqui a gente tem uma fruteira de chão. Assim, o Joca, mesmo pequeno (ele ainda é baixinho), consegue pegar sozinho.*



*Ele pede quando tem fome: banana, manga, laranja e maçã (nossas preferidas). São cheirosas e muito coloridas. De lanche, por aqui, a Dani faz uma massinha que eu adoro, e o Joca ama comer! Ele até ajuda a Dani a fazer a massa, pois é muito fácil.*

É assim que eles fazem:

## Panquecas de Aveia (para fazer junto com adultos)

### O que usamos aqui em casa:

- 1 ovo
- $\frac{3}{4}$  xícara de leite (pode usar água)
- $\frac{1}{2}$  xícara de aveia em flocos ou flocos finos
- $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo (integral ou não)
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 pitada de sal e de açúcar (pouquinho)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (para ficar mais fofinha)



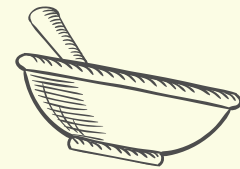
### Dica da Thaura:

Pode incluir canela, frutas picadas e criar outras versões. Essa é uma massa bem versátil e básica.

## Capítulo 7

### Como fazer?

Juntamos tudo em uma tigela e misturamos bem, até ficar uma massa grossa, mas que ainda escorre ao virar (pode ajustar com mais aveia ou leite, se preciso). Se tiver uma jarra, ou um copo com um bico, é bom para colocar a nossa massa para cozinhar, derramando aos poucos.



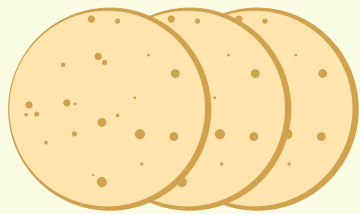
Colocamos uma frigideira ou uma bistequeira para esquentar no fogo (cuidado com os amiguinhos nessa hora, é uma oportunidade de explicar que o fogo é quente e queima. Fogão somente com os adultos humanos junto).



## Capítulo 7

### Como fazer?

Quando estiver bem quente, pode derramar a massa. Ela forma rodélas naturalmente (é super fácil fazer formas e desenhos com essa massa com ajuda de um palito ou uma espátula enquanto está mole). Aí é só esperar ela dourar de um lado e... Virar! É superdivertido.



Se cai uma panqueca na hora de virar, eu e o Faísca aproveitamos! Um lambibeijo para vocês, espero que gostem e se divirtam com as frutas e as panquecas por aí.

Assinado: Thaura 

# Capítulo 7



*E você, tem uma receita favorita?!  
Conte para nós como podemos fazê-la?*



---

---

---

---

---

---

---

---

# AUTIVIDADE FÍSICA

Por Adriana Raffone

## *Mexa-se como um cachorro*

*Hoje eu estava passeando no parque com meus humanos e minha AUmiga quando vi uma moça com uma bicicleta. Enquanto nós brincamos, corremos e abraçamos umas árvores, a moça ficou o tempo todo se contorcendo pra sair bem na selfie, mas esqueceu de andar de bici.*



## Caupítulo 8



*Aproveite bem o passeio, caminhando ou pulando, como quiser. Existem muitas coisas que dá para fazer em casa também. Vou contar um segredo: não importa sair bem na foto, importa ser feliz.*

*Eu acho que não importa tanto se você tira fotos ou não, importante é você fazer uma coisa que ache divertida. Escolha o que é mais divertido: andar de bicicleta, dançar na sala, pular corda.*



*Tem uma família enorme de AUmigos que vai explicar isso melhor:*



Dados gerais | Formação | Atuação | Produções | Eventos | +



## Anitta Raffone

Oi, pessoAUI Chamo-me Anitta e sou a canina adotada mais velha da matilha Raffone... Aqui em casa, a nossa matilha é formada por cachorrinhos recolhidos da rua, que foram abandonados ou que sofreram maus-tratos. Nossa humana tem um projeto que faz um trabalho voluntário ajudando cachorrinhos e gatinhos abandonados.

*Matilha é um grupo de cães que forma uma família, em que cada um tem o seu papel.*



## Caupítulo 8



*Nossa família ficou tão grande que nos mudamos para uma casa com pátio. Agora temos bastante espaço para brincar. Antes da mudança para a nossa nova casa, morávamos perto de um parque, e nossa humana nos levava para passear.*

*Tínhamos um grupo de AUmigos e nos encontrávamos para brincar, correr, latir e até fugir pro mato.*

*Estou contando isso porque vim aqui falar para vocês sobre a importância do passeio e da caminhada e para explicar por que temos que fazer exercícios nos nossos dias, o ainda mais agora que estamos tanto tempo em casa por causa da Covid-19. Nossa humana também precisa se exercitar.*





*A caminhada é muito importante para nós, os cães. É uma das mais importantes necessidades básicas, assim como se alimentar, dormir e beber água. Sabe por quê?*



*Porque a caminhada nos conecta com a nossa essência. Somos animais migratórios, ou seja, precisamos estar sempre em movimento. Nossos ancestrais estavam sempre em busca de comida e água para sobreviver. Claro que, hoje em dia, como moramos em casas ou apartamentos e, geralmente, temos donos que cuidam de nós, não precisamos mais ir atrás de alimento.*

## Caupítulo 8

*Mas mesmo recebendo comida, água, carinho e atenção, o passeio é importante, porque ele nos conecta com a nossa natureza. Quando caminhamos com o nosso dono, realizamos uma atividade que condiz com os nossos instintos.*



*Nossos humanos devem nos levar para passear sempre. Aliás, caminhar traz benefícios não só para nós, mas também para os humanos. E não são poucos, vou explicar tudo direitinho.*



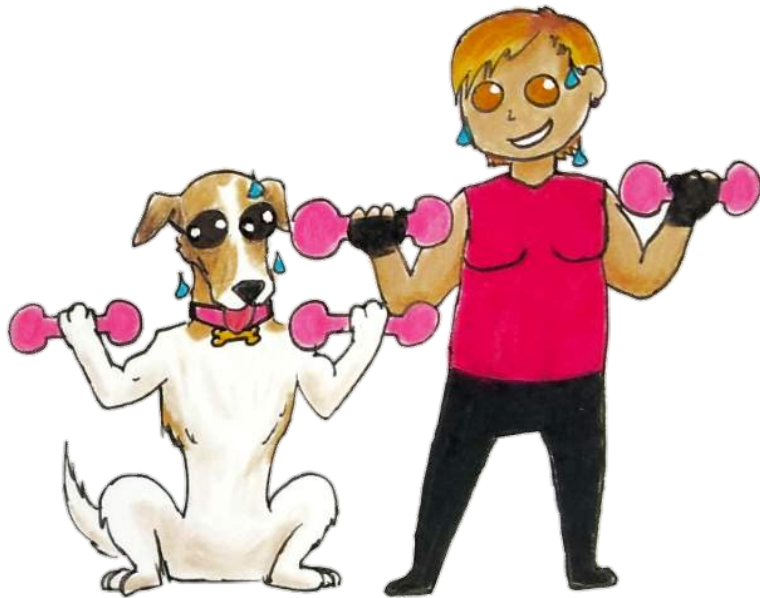
## Capítulo 8

*Caminhar ajuda a queimar calorias. Isso mesmo, é uma atividade que ajuda o cachorro e o seu humano a manterem a forma. Você sabia que também podemos ficar obesos e que isso pode machucar muito a nossa saúde e diminuir o nosso tempo de vida?*



## Capítulo 8

*O exercício ajuda no equilíbrio psicológico e acaba com aquela energia extra que nos deixa agitados e nervosos.*



*Uma caminhada de 15 a 30 minutos por dia pode melhorar muito o nosso comportamento, porque nos deixa mais calminhos, tranquilos e ajuda o nosso soninho. Ah! Ficamos mais alegres e mais dispostos.*

## Capítulo 8

Enfim, passear é bom para a saúde tanto do cão como do seu humano. Passear e encontrar meus AUmigos ajuda na socialização, no nosso caso, fazer novas AUmizadas com outros cachorrinhos. Mas isso não é bom só para nós. Nossa humana fez muitas amizades no parque. O exercício físico faz com que a gente aprenda coisas novas, por exemplo, sentindo cheiros ou vendo coisas novas.



## Caupítulo 8

*Passear nos ajuda a ter uma vida saudável. É tudo o que a gente precisa hoje, né?*



*Porque parece que esta pandemia deixou tudo fora do lugar. Por isso, quando for passear com seu AUmigo, deixe ele cheirar cada cantinho, cada poste e cada graminha. Ele precisa cheirar tudo para estimular o olfato, para reconhecer os cheiros.*


*Mas, se eu rosnar para alguém, melhor me tirar da área. Sou instintivo, não respondo por mim e posso machucar outro humano ou um AUmigo inocente...*

## Caupítulo 8



*Por fim, se todos esses argumentos ainda não te convenceram, quem sabe se eu te disser que amamos passear? Quem não gosta de fazer aquilo que mais ama? Tem coisa melhor? Bora lá passear?*



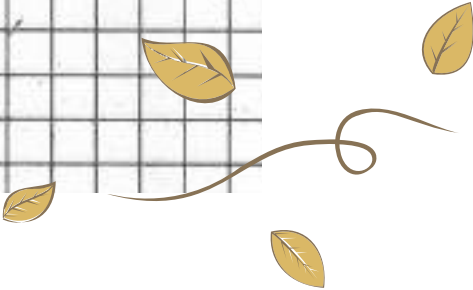


*Assinado: Anitta* 🐾



*Eu gosto muito de passear com os meus AUmigos e MIAUmigos. Quando estamos juntos, brincamos de muitas coisas: corrida, esconde-esconde, de pegar minha bolinha...*



*Você gosta de passear? Conte para nós o seu passeio favorito!*



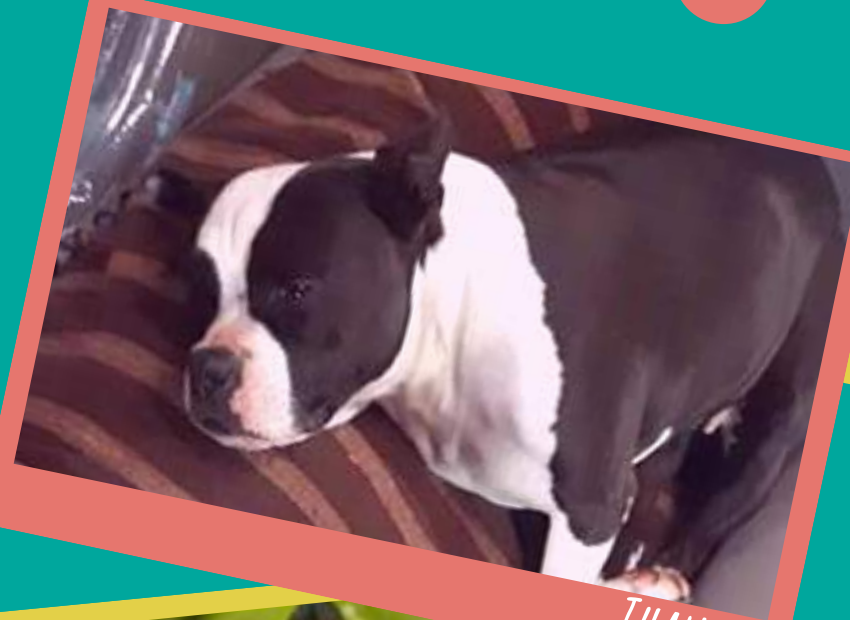
Escreva aqui

AGRADECEMOS POR LER ATÉ AQUI!

Continue acompanhando o Sir Dog & seus Amigos no Livro IV



SIR DOG



THAURA

Autoras e autor



ANITTA RAFFONE

## CASTELINHO DE LIVROS

*Literatura é a arte que, pelas palavras, transporta a leitora e o leitor para muitos mundos. A literatura infantil fala para as leitoras e os leitores ainda em formação e, também, para jovens e adultos que compartilham seu tempo com crianças e, desse modo, adentram o mundo da fantasia e da curiosidade, ainda infinita, através da leitura de livros.*

**Castelinho de Livros** é um Programa de Extensão da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), que mistura entretenimento e conhecimento de ciências e de humanidades. Esperamos que ajude a responder a algumas das curiosidades que as crianças têm e a despertar outras tantas sequer imaginadas.



*Esta e outras obras estão disponíveis para download gratuito em: [www.ufcspa.edu.br/editora](http://www.ufcspa.edu.br/editora)*

***Leia sem moderação, compartilhe sem limites!***

***Siga-nos no Instagram:***

*<https://www.instagram.com/castelinho.ufcspa/>*

## DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

S619 Sir Dog e seus aumigos e miaumigos contra a Covid-19 : uma série para minicientistas : livro III [recurso eletrônico] / organizadores Lucia Campos Pellanda *et al.* ; ilustrações de José Arnaldo Alves de Moraes Neto. — Porto Alegre: Ed. da UFCSPA, 2021.  
Recurso on-line (36 p. : il. color.)

Modo de acesso: <http://www.ufcspa.edu.br/index.php/editora/obras-publicadas>  
ISBN 978-65-87950-56-3

1. Literatura infantil. 2. Covid-19. 3. SARS-CoV-2. 4. Prevenção de doenças. 5. Dieta saudável. 6. Exercício físico. I. Pellanda, Lucia Campos. II. Costa, Giulia Souza da. III. Castro, Luis Felipe dos Santos de. IV. Costa, Marina Helena Dias da. V. Banaletti, Nathalia Bottega. VI. Moraes Neto, José Arnaldo Alves de. VII. Tietzmann, Daniela Cardoso. VIII. Raffone, Adriana.

CDD 028.5

CDU 028.5

Elaborada por Edson Arijú Belmonte - CRB 10/1976  
Biblioteca Paulo Lacerda de Azevedo - UFCSPA



Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias



# UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

## **Reitora**

*Lucia Campos Pellanda*

## **Vice-Reitora**

*Jenifer Saffi*

## **Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Estudantis (PROEXT)**

*Mônica Maria Celestina de Oliveira*

## **Editora da UFCSPA**

### **Diretora**

*Ana Carolina da Costa e Fonseca*

### **Vice-Diretora**

*Ana Rachel Salgado*

## **Conselho Editorial**

*Alberto Antônio Rasia Filho, Ana Carolina da Costa e Fonseca, Ana Luíza Pires de Freitas, Ana Rachel Salgado, Caroline Tozzi Reppold, Cláudia de Souza Libânio, Iago Gonçalves Ferreira, Márcia Vignoli da Silva, Paulo Guilherme Markus Lopes, Rodrigo de Oliveira Lemos*

## **Preparação e Revisão**

*Yuli Souza Carvalho*

*Ana Rachel Salgado*

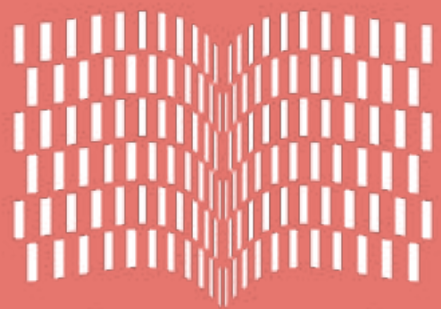
## **Projeto gráfico e diagramação**

*Organizadores*

*É permitida a reprodução sem fins lucrativos apenas do texto escrito desta obra, parcial ou total, desde que citada a fonte ou sítio da Internet onde pode ser encontrada ([www.ufcspa.edu.br/editora](http://www.ufcspa.edu.br/editora)).*

*O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas e aprovado pelo Conselho Editorial da Editora da UFCSPA para publicação.*





Editora da  
UFCSPA



CASTELINHO DE LIVROS  
UFCSPA