

Anderson Ribeiro Pires  
Vanessa Saraiva Belém

AS AVENTURAS DE  
**TOMÉ**



Anderson Ribeiro Pires  
Vanessa Saraiva Belém



2ª edição  
Aquiraz - Ceará  
Iteva  
2018

Tomé sempre encontrava seus amigos aos sábados para brincar. Era o dia que ele levantava da cama mais rápido e fazia tudo que sua mãe pedia. Depois de trocar de roupa, tomar café e escovar os dentes, lá ia Tomé, correndo para a praça, todo alegre.



Andar de bicicleta e brincar de esconde-esconde, estavam entre suas brincadeiras preferidas, mas nada se comparava ao futebol.





E quando Tiago, seu amiguinho, pediu para que ele entrasse no time, Tomé não pensou duas vezes, correu e logo estava atrás da bola.

Depois de alguns poucos minutos, Tomé parou e levou suas mãos até o joelho. Estava bastante suado e lhe faltava o ar. Pediu para alguém o substituir e andando devagar, seguiu em direção ao cajueiro, que fazia uma grande sombra.

Agora, longe do barulho dos outros garotos e sentado junto à árvore, Tomé podia descansar. Fechou seus olhos e ficou respirando, cada vez mais lentamente, e quando estava quase a cochilar, ouviu uma voz:

– Quer correr, pular e brincar? Você está fazendo isso errado!

Era uma voz fina e muito segura.

– Quem disse isso, é comigo? – Perguntou Tomé, curioso ao perceber que não tinha ninguém ao seu lado.

Como ainda estava cansado, Tomé voltou a repousar, e logo sentiu algo tocando seu ombro. Ao abrir os olhos, não acreditou no que viu.

– Nooossa... uma fada?! – Disse Tomé surpreso.

– Sim, sou uma fada. Meu nome é Nora. Adoro vir aqui brincar, assim como você, mas percebi que hoje está cansado. O que aconteceu Tomé?



– Não sei Nora, acho que corri muito, vim aqui descansar e estava quase dormindo.

– Tomé, eu adoro ajudar as crianças, e estou percebendo que você está precisando de mim.

– Nossa Nora, que legal, me ajuda por favor. Você usa aquelas varinhas mágicas ou pó mágico para isso?

– Calma Tomé, primeiro preciso saber o que está acontecendo contigo. Você dormiu bem essa noite?





– Sim. Dormi cedo ontem, como a mamãe disse, e acordei hoje descansado – respondeu Tomé.

– Diga-me Tomé, o que comeu antes de vir brincar hoje?



– Eu não comi nada, bebi suco apenas, pois ontem eu comi muita pizza antes de dormir e acordei sem fome.

– Ah Tomé, já sei. Venha, vamos fazer um passeio – disse a fada Nora, enquanto jogava sobre Tomé um pó dourado.



– Pronto Tomé, agora que está do meu tamanho, posso te levar para meu mundo encantado.



Nora saiu batendo suas asas e levando Tomé pelo braço subiu até que não foi mais possível Tomé enxergar nada, pois estava tudo muito claro. Ao abrir os olhos, Tomé percebeu que estava em um local diferente. Havia diversas fadas e também elfos, todos estavam ocupados, fazendo alguma atividade, e pareciam contentes com isso.

– Que terra linda Nora. Aonde iremos primeiro? – Perguntou Tomé.

– Venha, quero te mostrar meu mundo.

E mais uma vez Nora voou levando Tomé junto. Do alto Tomé avistou uma plantação colorida, onde haviam vários seres mágicos que cantavam enquanto faziam a colheita.



Tomé cutucou Nora e apontando para baixo perguntou do que era aquela plantação. Nora começou a descer e apresentou Tomé a todos, incluindo Léo, que era o elfo responsável por tudo.

Tomé, aqui cultivamos frutas, legumes e verduras – disse Leo.

E as pessoas comem isso? – Perguntou Tomé.

Sim, e como comem. Batata e cenoura, manga e caju ou alface e repolho. Tudo é muito delicioso, e ainda tem um colorido que faz bem – respondeu Nora.

Colorido que faz bem, como assim? – Perguntou Tomé.





Nora então girou sua varinha pelo ar e uma toalha apareceu sobre o gramado, em cima dela estavam uma cesta cheia de frutas e diversos pratos com legumes e verduras diferentes. Tudo parecia gostoso.

Tomé, se alimentar bem significa comer a quantidade correta de comidas saudáveis e nos horários certos, e quanto mais colorido o prato, melhor – disse Nora.

Estava mesmo com fome, e ainda me sinto cansado, posso sentar e comer alguma coisa? Está tudo tão lindo Nora.

Pode sim Tomé, na verdade deve, pois já está na hora de lanche – disse Leo olhando para seu relógio. Mas temos que lavar as mãos e também as frutas.

Tomé começou a mexer na cesta, olhou entre os pratos, mas parecia que não estava encontrando o que queria. Nora, vendo aquilo, perguntou se havia algo de errado.

– Não estou encontrando nada do que gosto Nora. Cadê os salgadinhos, o refrigerante, o biscoito recheado. Eu adoro essas comidas.

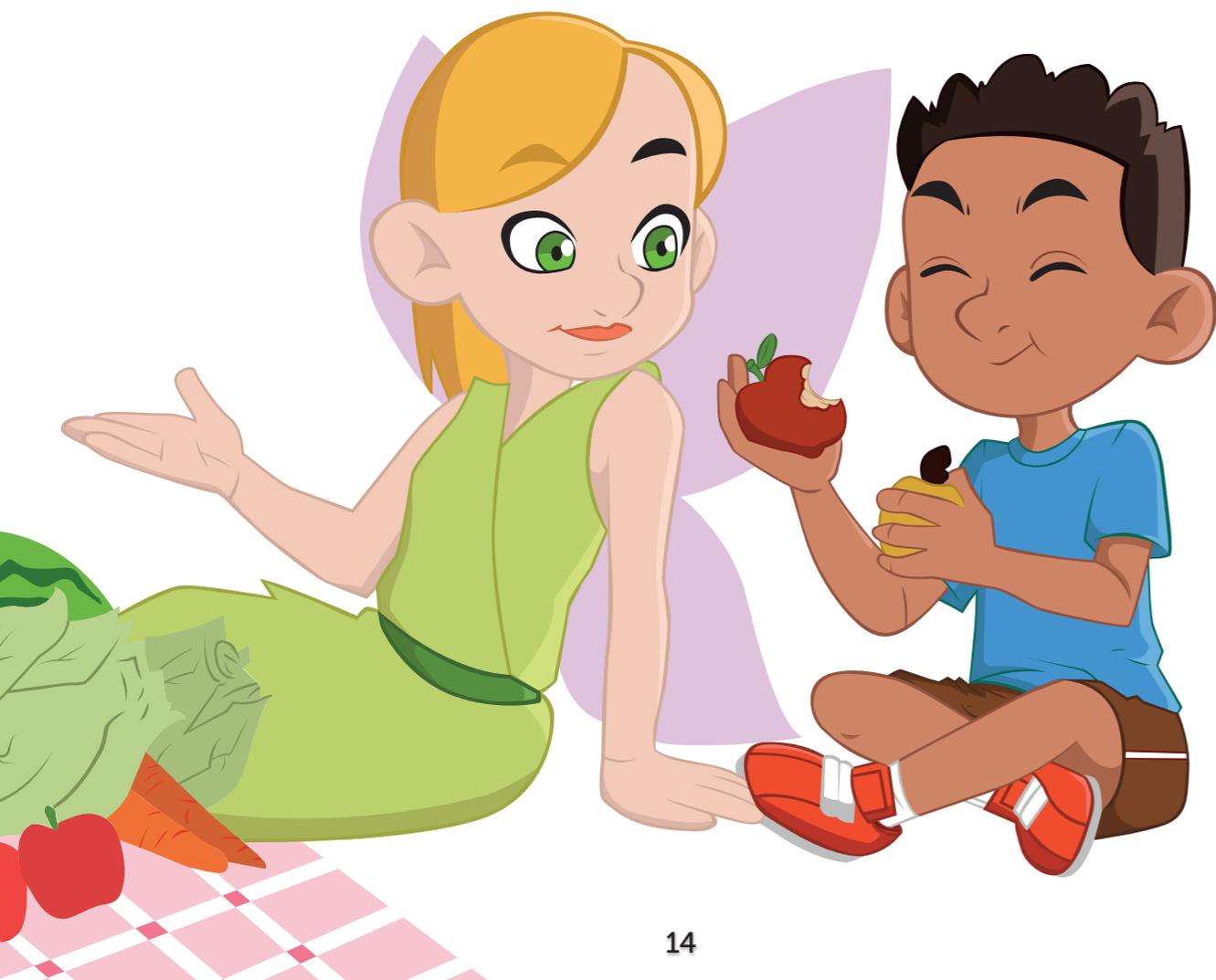


– Ai, ai, ai Tomé. O que acabamos de conversar? Você precisa se alimentar de comidas saudáveis, não dá para ficar comendo só essas coisas. Experimente o caju, está muito bom.

– Obrigado, eu não gosto – Disse Tomé, enquanto esticava o braço e balançava sua cabeça de um lado para outro.

Tomé, experimente. Para dizer que não gosta de alguma coisa, você precisa experimentar. Coma um pouco de feijão. Coloque essa batata em seu prato também, está deliciosa. Assim você ganhará poderes.

Os olhos de Tomé brilharam, e ele começou a comer um pouco de cada coisa. Seu prato estava colorido e ele ficava imaginando quais seriam os tais poderes que a fada comentou.



Depois de descansarem um pouco, continuaram o voo e chegaram a uma enorme floresta. Nora desceu e disse que teriam que continuar andando. Tomé estava diferente, suas pernas se moviam rápido e ele se divertia pendurando-se nos cipós entre as árvores da floresta encantada.

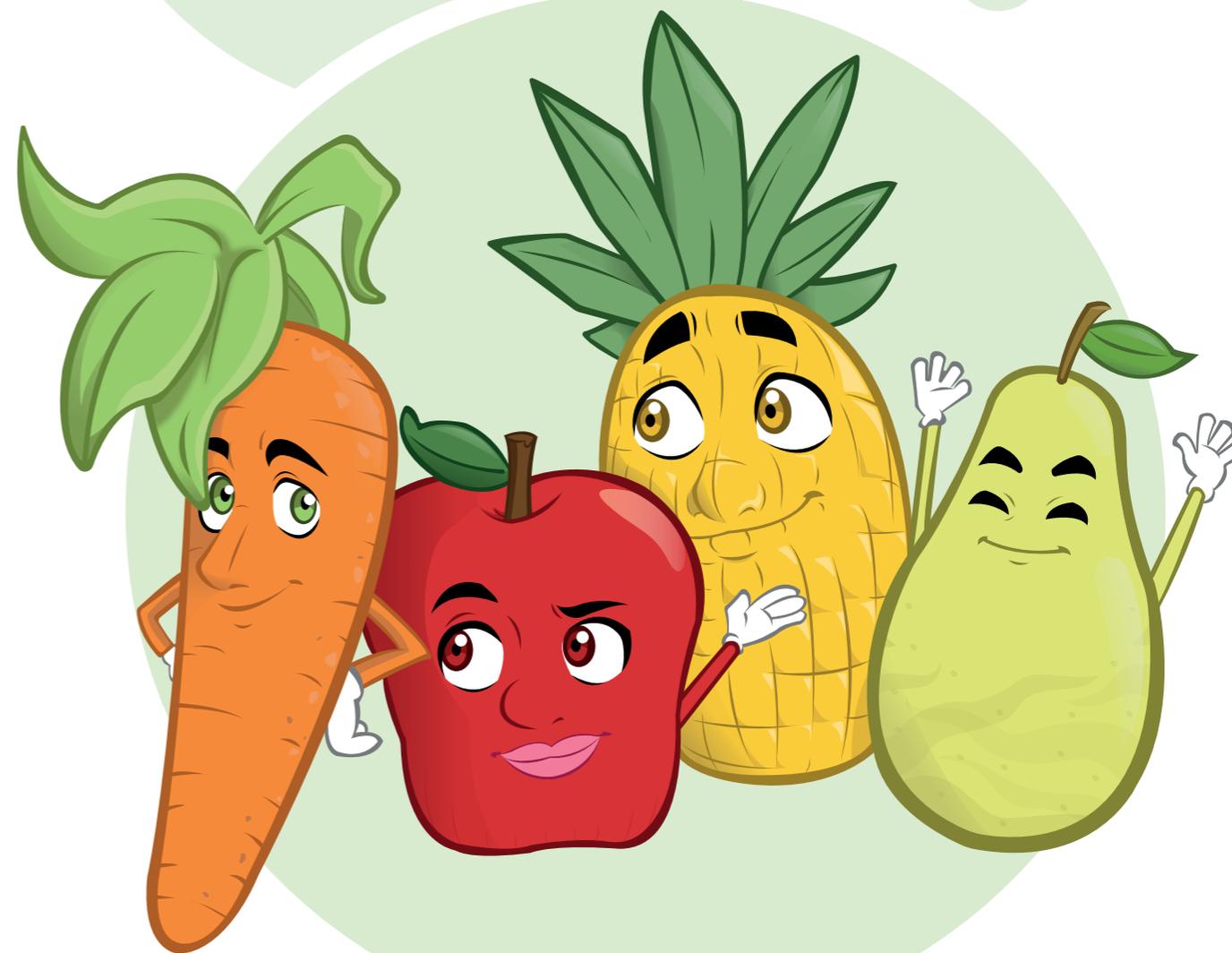
– Nossa, estou mesmo com muita energia, deve ser essa comida mágica que você me deu Nora.

– Que comida mágica que nada Tomé. Se for assim, toda comida é mágica. Você está se sentindo melhor, pois comeu corretamente. Os alimentos são poderosos carregadores de energia.

– Como assim Nora, eles levam energia para o nosso corpo? Só se for os alimentos mágicos daqui, pois o do meu mundo não são assim não.



– Todos os alimentos têm o poder de nos dar energia, porém alguns são melhores do que outros, e você precisa comer os alimentos certos. Os alimentos ajudam você a brincar, estudar e também se sentir bem, não é mágica do meu mundo.



– E por que estou me sentindo melhor, mais forte e cheio de energia?

– Lembra que você me disse que não quis comer quando acordou? Foi por isso, estava de barriga vazia.

– Mas eu tomei suco Nora.

– Mas não é o suficiente para sua idade. Além disso, foi suco natural?

– Não, foi suco de caixinha – Disse Tomé.

– Prefira o suco natural Tomé. E também coma frutas e verduras, elas são ótimas. Agora que está se sentindo melhor, vamos retornar?

E mais uma vez a varinha de Nora girou no ar.



Tomé começou a esticar os braços e se levantou. Ele estava novamente embaixo do cajueiro, e seus amigos ainda corriam brincando.



Olhando de um lado para outro, Tomé procurou Nora, mas não via mais ninguém. Então imaginou que havia sonhado, pois ainda estava com fome. Tomé levantou-se e para ir embora e percebeu que ao seu lado havia um caju enorme. Ele parecia suculento e sua cor era maravilhosa.



Tomé lembrou que nunca havia experimentado, e sem rodeios puxou o caju e foi de encontro a seus amigos. No caminho ouviu uma voz dizendo: se você quer correr, pular e brincar, agora está fazendo certo.



Adeus Tomé – disse Nora.



Texto

**Anderson Ribeiro Pires**  
**Vanessa Saraiva Belém**

Ilustrações

**Andersson Mesquita Barbosa**  
**Pedro Henrique Freitas Vasconcelos**

Cores

**Israel Araújo de Oliveira**  
**Jefferson Wilker Souza Barreto**

Equipe Pedagógica

**Aline Riselia da Costa Santos Rocha**  
**Ana Patrícia Sousa dos Santos**  
**Aurinete Araújo Nascimento Sousa**  
**Elenir de Lima Oliveira**

**Francisca Erilânia Leandro Correia Nunes**

**Léia Sampaio de Figueiredo**

**Leudene Rocha Araújo**

**Maria Denise Carvalho**

**Maria Zilmar Timbó Teixeira Aragão**

**Sandra Dantas de Oliveira**

**Shirley Beatriz Rodrigues Vieira**

**Sônia Maria Falcão de Menezes**

**Tabita Lopes Figueiredo Rodrigues**

**Vanessa Benício Lima Fernandes**

Revisão

**Fábio Cezar Aidar Beneduce**

Coordenação editorial

**Sara Belém Beneduce**

Catálogo

**Gabriel de Sousa Abreu**

Editoração eletrônica

**Israel Araújo de Oliveira**

TEXTO ESTABELECIDO CONFORME O NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO DA LÍNGUA PORTUGUESA

Dados de Catalogação

---

Pires, Anderson Ribeiro; Belém, Vanessa Saraiva (2016)

As aventuras de Tomé. (2ªed) . / Anderson Ribeiro

Pires; Vanessa Saraiva Belém. – Aquiraz: ITEVA, 2018.

28p. :il. 19,5 x 26,0 cm

ISBN: 978-85-93220-13-5

---

1. Ficção : Literatura infantojuvenil. I.Título 028.5

Todos os direitos desta edição estão reservados ao Instituto Tecnológico e Vocacional Avançado – ITEVA

Rodovia CE 040, s/n

Aquiraz – Ceará – Brasil

CEP: 61.700-000

Fone: (85) 3362-3210

iteva@iteva.org.br

www.iteva.org.br



Este livro utiliza papel que segue as leis ambientais de proteção à natureza.

As Aventuras de Tomé é uma história que tem como tema central a importância da alimentação saudável. Este livro é um dos materiais desenvolvidos no Projeto CDF - Cientista Do Futuro, que promove o acesso de crianças à atividades pedagógicas que privilegiam o lúdico, trabalham a autonomia, fantasia, leitura, escrita e interpretação de textos, fomentam a capacidade de aprender e estimulam os pequeninos a serem sujeitos do seu próprio aprendizado, incentivando-os à busca contínua de conhecimento e cultura, fontes de formação cidadã e transformação social.

ISBN 978-85-93220-13-5



## Parceiros

