


O CANTO DAS VITAMINAS

1ª edição - 2015



Biah Carfig
baseado no musical "O Canto das Vitaminas"



Copyright by © Fabiana Carvalho de Figueiredo (Biah Carfig), 2015.
Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do autor.
Este livro contém 01 CD com 15 faixas.

Fabiana Carvalho de Figueiredo (Biah Carfig).
O canto das vitaminas/ Fabiana Carvalho de Figueiredo; ilustrações de André Pádua e Tiago Saad. - Campinas: Dcolor, 2015. 24p.

Obra baseada no musical de Fabiana Carvalho de Figueiredo (Biah Carfig).
ISBN 978-85-63058-09-6

B541c 1. Literatura infantil. I. Título.

CDD 028.5

Catálogo na publicação: Sonia Gomes Pereira – CRB-8/7025



Rua Paulo César Fidélis, 39
The First Offices | Sl. 19 e Sl. 518
Vila Bella | Campinas | SP | 13087-727
Telefone +55. 19. 3256.4500
www.dcolor.art.br

Produção Cultural Executiva: Marco Antonio Cruz Filho
Colaboradora de Produção: Gabriela Gallo
Produção Gráfica: Achei Impressos.com Editora e Gráfica Ltda.
Autora: Fabiana Carvalho de Figueiredo (Biah Carfig)
Ilustrações: Tiago Saad, André Pádua e J. Igor Vencys Lao - baseadas no figurino de Léo Diniz
Adaptação e Suporte Pedagógico: Tatiana Ubinha
Revisão: Mariana Fedrizzi
Músicas, Arranjos e Composição: Fernando Zuben e Fabiana Carvalho de Figueiredo (Biah Carfig)

2- POLYANA

CORO

A menina não come, a menina tá fraca, Polyana não quer brincar... Ela não estuda, ela não escuta, Ela não quer cantar... Ela vai chorar, se não passar... Vai se cansar e não vai crescer em seu lar...

POLYANA

O que será que está acontecendo? De repente me pego sem vontade Sem ânimo pra brincar Pra pular, pra saber! (CORO)

A menina não come, a menina tá fraca, Polyana não quer brincar... Ela não estuda, ela não escuta, Ela não quer cantar... Ela vai chorar, se não passar... Vai se cansar e não vai crescer em seu lar...

POLYANA

Que será que está acontecendo? Me mostre então o que fazer. Quero ser feliz e tranquila. Ter sempre amigos pra conversar. Nunca mais quero um castigo, Quero sempre sonhos para realizar O que será que está acontecendo? Me ajude senhor, ou anjo do céu Me dê uma luz

Quero saber o que fazer...

(CORO)

A menina não come, a menina tá fraca, Poliana não quer brincar... Ela não estuda, ela não escuta, Ela não quer cantar E vai chorar, Menina não vai crescer em seu lar Você tem que escutar O que fazer? O que fazer? (Polyana) Estuda Polyana, escuta Polyana

3- PENSE DIFERENTE

Pense diferente de como sempre pensou Faça diferente e mude o pensamento Se não quer comer, coma assim mesmo E saiba, que tudo aquilo que se quer A gente consegue, pense positivo! Você pode ter o que quiser. Eu vou ajudar você! Ouça sempre o coração Eu vou, eu vou Feche os olhos e então...(repete)

4- SOU A MAIS PODEROSA

Sou a mais poderosa, eu sei. Sou a mais inteligente, eu sei. Sou a mais malvada, eu sei. Vou enganar, arrastar, amedrontar... Quem daqui se aproximar, Nunca mais irá voltar.... AH, AH, AH, AH! Você ficará magrinho

Você é forte, basta olhar! Você é capaz de ser mais e. mais Tente lutar por você, Sem precisar se render. Olhe ao redor, é livre pra andar E voar... Você pode, sim! Pense no que é e lute! Olhe ao redor...É livre. Livre pra voar! (repete)

6- FELICIDADE EXISTE

Felicidade existe em mim, Pois gosto de sorrir Sou a Beterraba, companheira e amada, Até idolatrada! Generosa eu sei ser, tenho grandes virtudes! Posso te ajudar (em quê?) Em sua nutrição. Fortalecer seu corpo (oh!) Facilitar sua digestão E também (o quê?) Tocar seu paladar Sou muito importante Quem de mim precisar Não deixarei de ajudar!

7- EL TANGO DE LO ESPINAFRE

Elegante e esbelto, Fuerte no intelecto, isso é o que yo soy! revigoro o sangue, fortaleço os ossos, nervos e cérebro. Aumento a resistência, Com mucha competência, Soy tan genial! Tão rico em vitaminas, contra anemias, Basta me conhecer mejor! E ainda soy verdinho dá cor da natureza, Yo soy maravilhoso, yo soy una beleza!. Se você experimentar, Jamais vai querer parar! Não me canso de falar, yo soy espectacular!O mejor!!!

8- RAP DA CENOURA

Você já vai saber Em que posso lhe servir Sou muito importante, sim! Você vai ver, yeh! Sou rica em vitamina A E ajudo os olhos a brilhar! Embelezo a sua pele e Fortaleço as suas unhas Posso evitar também (o quê? O quê?) A queda dos cabelos! E melhorar também melhorar (o quê? O quê?) O desarranjo intestinal Eu sou MC Cenoura (repete)

Nós somos fortes, pois sabemos aproveitar. O que temos em comum é a vontade de ajudar! Alguém que não enxerga A beleza da natureza (e suas cores). Você poderá ser quem quiser ser Mas pra conseguir vencer É preciso querer! É preciso querer. Ter saúde com a boa alimentação Ficará forte e inteligente como o Rei Leão E começará a pensar Que existimos de montão! (Vitaminas) Nós somos muito fortes, pois sabemos aproveitar! Vitaminas! Vitaminas! Vitaminas! E preciso querer, é preciso querer, querer, querer! Vitaminas!

10- POLYANA X ANEMIA

O que é o mundo sem poder ver O que é a música sem poder ouvir O que é a boca sem o paladar Acho que descobri o que é ser feliz O que são as flores sem as cores? As flores sem o seu perfume? O gosto sem o sal e o açúcar? Achei um novo mundo e quero ficar Já sei, eu vou voltar Abraçar mamãe pois é lá que quero estar! Anemia: Eu vou arrastar você, Nada mais de copiar, Bruxinhas de contos de fadas. Serei mais eu, ah ah ah ah Eu sou a mais poderosa, A mais malvada e inteligente E quem daqui se aproximar, Nunca mais irá voltar....Eu sou a Anemia! (CORO) De novo irei plantar as cores do luar De novo vou buscar e vocês irão ficar E neste novo mundo Irei plantar Irei plantar Anemia, Anemia Eu vou reinar

11- VITAMINA COM BANANA

Como é bom ser notada e lembrada. Quando o trabalho é bem feito, ahhh, isso ninguém esquece. Nada se compara Quando o amor floresce, Tem pessoas que passam pela nossa vida sem deixar rastros, outras jamais são esquecidas. Tem gente que não faz questão nenhuma de iluminar, de aquecer, de marcar presença. Estrelas brilham, quietinhas no céu, e jamais são esquecidas. Não fazem nada extraordinário para isso. Simplesmente elas são extraordinárias, entende?

Goia, melancia, tomate, carambola ou um suco de limão! Veja só as cores, veja que amores Seja de opinião! Sinta o frescor e o seu sabor. Faça tudo com Amor!

12- ROCK DA POLYANA

Meu nome é Polyana. Procuo algo que me cure desse mal. Eu quero energia, a vida, o sonho, Sendo uma menina especial. Eu já estou bem mais forte, saudável pra brincar O que me proporcionam Me fazem querer voar. Vocês são tão bonitos, tão vivos e fortes É assim que eu quero ficar! Tão ágeis e potentes, num mundo de cores, Serei mais feliz, menina de sorte! (CORO) Se depender de nós, você logo estará pronta pra voltar, pra voltar. Se depender de mim logo estarei (CORO) Pronta pra voltar!


13- AMIGOS DE VERDADE

Ter amigos pra conversar Nem posso acreditar Parece um sonho, mas dá pra realizar! Venha, me abraçe, me beije Quero ser bom E ser sempre um amigo Hoje mudei e agora sou feliz Pois tudo vale a pena se a alma não é pequena!

14- MÚSICA INSTRUMENTAL

15- AGORA EU SEI

Não sabia que era fácil ser feliz! Não sabia que era tudo o que se quis! Mas agora eu sei. Sei que o coração palpita. Que suas mãos tocam meu nariz me mostrando um X. Livre-arbitrio pra pensar, um caminho a percorrer, Escolher e só trilhar, Uma luz vai acender! Um amigo pra guiar, Um conselho vou querer, Um sorriso pra mostrar. Eu sei! Agora eu sei! Vitaminas! Vitaminas!



Biah Carfig
baseado no musical "O Canto das Vitaminas"

O CANTO DAS VITAMINAS



1ª edição - 2015

PERSONAGENS DA HISTÓRIA

Dr. Vital



Polyana



Mãe de Polyana



Eco



Anemia



Bigatossauro



Cenoura



Banana



Dª Betê



Alface



Nafre





- Polyana, minha filha, você está fraca. Não quer brincar e nem cantar que é o que mais gosta de fazer. Há dias não come, está triste e não quer ir à escola. Estou muito preocupada e vou ter que levá-la ao médico.
- Aquele Dr. Vital, o médico? O cientista maluco? Aquele que usa óculos enormes, que inventa um monte de coisas estranhas? Não quero ir, mãe.
- Ora, Polyana! Vamos!

- Entre, Polyana! Fale-me de você. Você tem se alimentado de forma colorida?

- Como assim, Dr. Vital? Colorido com tinta? Existe tinta de comer?

- Colorido com tinta, não! Ora, os alimentos já são coloridos naturalmente. Comer colorido é comer divertido! Variado! Misturando tudo: arroz branco, verduras roxas, verdes, legumes de várias cores, feijão branco, feijão preto, azuki, fradinho, carioquinha, guandu...

- Credo! Tudo isso é feijão? O que é feijão? De onde vem isso?



- Você não sabe? Todos os alimentos, não apenas o feijão, fazem uma longa viagem do campo até as nossas casas. Os agricultores plantam as sementes na terra, Polyana. Depois as chuvas, o sol e muito trabalho e cuidado as fazem florescer e crescer.

- Só isso?

- Não, Polyana! Os alimentos não andam! Depois disso tudo, eles precisam ser colhidos por homens e máquinas, tratados, armazenados, transportados e transformados até virarem... ALIMENTO.

- Ah! Então é assim? Que legal! Eu não sabia de nada disso e nunca comi alimentos tão coloridos.

- E a escola? O que você tem aprendido de interessante? O que você mais gosta lá?

- Bem, tenho dificuldade em lembrar o que a professora fala, não tenho muito ânimo e quando começo a pensar demais, fico muito cansada e com sono.

- A-ha! Bem que eu desconfiava! Não comeu colorido, faltou vitamina. Se faltou vitamina, não tem memória, não tem ânimo, tem muito sono e muito cansaço. Não é, Polyana?



- Mas o que é vitamina, Doutor?

- Vitaminas são substâncias necessárias para o nosso corpo funcionar. Elas são obtidas por meio dos alimentos. É como a pilha que usamos nos brinquedos, quando ela acaba, o brinquedo para. Cada cor de alimento tem um tipo de vitamina diferente. Então...


- Ah! Então por isso tem que comer colorido?

- Exatamente, Polyana! Por exemplo, a vitamina A ajuda as unhas, os cabelos e é boa para os olhos. Ela está presente nos alimentos de cor laranja avermelhados como a cenoura e no verde escuro, como o espinafre. A vitamina B ajuda a manter a saúde dos nervos e do cérebro. Está presente nos alimentos de origem animal.

A vitamina C ajuda as células a se manterem jovens, serve para não ficarmos gripados. É encontrada na laranja, no limão e no morango, por exemplo. A vitamina E é encontrada na alface, na banana, na gema amarelinha dos ovos e nos grãos.

Existem muitas outras vitaminas como D, K, L, F, etc.





- Polyana, não adianta só explicar! Venha cá conhecer minha mais nova invenção.
- O que é isso, Dr. Vital?

- Uma máquina muito maluca que viaja para mundos encantados, divertidos, coloridos, saborosos, perfumados e... vamos?
- Entrar aí?
- Sim.
- AAAAAAAAAAAAAHHHHH!
- OOOOOOOOOOOOOHHHHH! Não é que essa geringonça funciona!

- Nossa, que lugar estranho! Tudo vazio! Dr. Vital, onde você está? Olá!
- Tem alguém aqui?
- Aqui, aqui, aqui...
- Quem está aí?
- Aí, aí, aí...
- Pare de me imitar!
- Imitar, imitar, imitar...
- Quem é você?
- Eu? Eu sou você amanhã.
- Como assim? Você é bem esquisito!



- Eu me transformo em tudo que você pensa, no que diz e no que faz, entendeu? Você me vê assim, esquisito, porque é desse jeito que você está. Não acha esquisito se sentir fraca, sem ânimo, sem vontade de ir à escola e de cantar que você tanto gosta?
- Socoooooooooooo!!! Polyana, estou preso em alguma coisa!
- Já estou indo, Dr. Vital! Estava aqui falando com o Eco! O senhor ficou preso na máquina, vou ajudá-lo.
- Que história é essa de Eco? Ah! Deve ser o eco da sua imaginação! Pronto! Consegui me soltar! Obrigado pela ajuda, Polyana. Que barulho é esse?



- Parecem passos de um gigante. Oh! Não! É um monstro!
- Fuja, Polyana!
- **SOU BIGATOSSAURO E TENHO FOME. QUERO COMER!** Você, seu homenzinho, venha comigo. A Anemia ficará orgulhosa de mim quando eu levá-lo para ela!
- Anemia? Você está me levando para a Anemia? Por que quer fazer isso comigo? Anemia é uma doença. Faz você enfraquecer, ficar triste, magro e sem cor.
- Não é não! Ela é muito poderosa e eu vou prendê-lo!



- Eis o castelo da minha Senhora Anemia!
- Mais uma vítima para minha coleção! Ah, Ah, Ah! Até que enfim você fez algo que preste, Bigato! Ah, Ah, Ah, Ah!
- Este aqui parece bem fortinho, mas tinha uma menininha com ele, muito fraca que conseguiu fugir.
- Muito bem, Bigatossauro!




- Eu não gosto de ser chamado de Bigato, muito menos de Bigatossauro. Eu já disse! Eu sou uma lagarta que um dia viraria uma linda borboleta e sairia por aí voando pelos campos e jardins. Não sei como virei esse monstro feio e asqueroso, sem família nem amigos. Ei! Espere! Onde você pensa que vai?

- Adeus! Vou embora desse lugar horrível, procurar por Polyana.

- Oh, não! A Anemia vai me matar quando descobrir que ele fugiu! Estou perdido!

- Nossa! Que lugar será este? Que colorido! Que alegre! Bem que o doutor Vital disse que viajaríamos por lugares assim. É simplesmente lindo!
- Obrigada! Linda mesmo e essencial para todos. Muito prazer, sou Dona Beterraba. Qual é o seu nome, querida?
- Meu nome é Polyana. Você é um pouco... engraçada!
- A Dona Beterraba, tão exagerada deste jeito, a menina só podia achar engraçado mesmo. Ah! Esqueci de me apresentar. MC Cenoura, ao seu dispor!
- Olá querida! Eu sou a Alface. Não liga não menina, Dona Beterraba gosta de aparecer, mas no fundo é bem legal.
- Eu sou assim mesmo, tudo para mim tem que ser bem exagerado e alegre. Eu também adoro cantar, assim:



*Felicidade existe em mim
Pois gosto de sorrir!
Sou a Beterraba, companheira e
amada
Até idolatrada!
Generosa eu sei ser, tenho
grandes virtudes! Posso ajudar
(em quê?)
Em sua nutrição
Fortalecer seu corpo (oh)
Facilitar sua digestão
E também (o quê?)
Tocar seu paladar
Sou muito importante!
Quem de mim precisar
Não deixarei de ajudar!*

- Muito bem! Você foi ótima, Betê! Maravilhosa! E quem é a donzela?
- Polyana. E o senhor?
- Como assim... Você não sabe quem eu sou? Nunca experimentou as minhas propriedades?
Mas isso é um insulto! Para quê eu existo afinal? Para ser bonitinho e com folhinhas
verdinhas? EU SOU O ESPINAFRE!

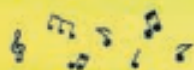


*Elegante e esbelto
Forte no intelecto
Isso é o que eu sou!
Revigoro o sangue,
fortaleço os ossos,
nervos e cérebro,
Aumento a resistência
Com muita competência
Sou tão genial!
Tão rico em vitaminas,
contra anemias
Basta me conhecer melhor!
E ainda sou verdinho,
da cor da natureza
Eu sou maravilhoso,
eu sou uma beleza!
Se você experimentar
Jamais vai querer parar!
Não me canso de falar,
eu sou espetacular!
O melhor!*

- Uau! Que legal esse caminhão, Sr. Espinafre! Para que serve?
- Isso não é um simples caminhão, Polyana. Esse é um legítimo e robusto trator. Serve para ajudar os homens do campo no cultivo de espinafres estupendos como eu! Assim podemos alimentar e fortalecer crianças como você!
- Eu não sabia que vocês são tão importantes.

- Cenouras, como eu, também são muito importantes. Além de tudo, sou mais comprida e bem mais alta. A minha família toda é cultivada na terra com muita água e sol. Posso te favorecer em muitas coisas legais e importantes.

*Você já vai saber
Em que posso lhe servir
Sou muito importante sim, você vai ver,
yeah!
Sou rica em vitamina A
E ajudo os olhos a brilhar!
Embelezo a sua pele e Fortaleço a suas unhas
Posso evitar também
(o quê?, O quê?)
A queda dos cabelos!
E melhorar também (o quê? O quê?)
O desarranjo intestinal
Eu sou MC Cenoura!*





- Beterraba é a mais importante!
- Não, queridíssima! O espinafre é insubstituível!
- Imagine! O que seria do mundo sem as cenouras?
- Ei! Que discussão é essa? Achei que todos vocês eram importantes!
- É Polyana, agora fiquei até sem graça! Uma Cenoura como eu tem que dizer a verdade: sozinhos não somos tão importantes. A combinação de todos é que torna tudo essencial ao corpo.
- Eu, como uma ponderada Alface, tenho que concordar: A combinação de todos é que torna tudo essencial ao seu organismo, um complementa o outro.
- Que energia vocês têm! Estou um pouco cansada... Vocês não se cansam não, hein?
- Claro que não! Temos energia de sobra! Um espinafre jamais se deixa abater.
- Vocês são o máximo, mas tenho que procurar meu amigo, Dr. Vital. Viemos juntos para cá e um monstro horrível o levou. Tenho que encontrá-lo para poder voltar para casa.



- Isso tudo só pode ser obra da Anemia! Aquela malvada deve estar por perto. Ela vive destruindo tudo por aqui. Temos que salvar o seu amigo, antes que ela sugue todas as suas vitaminas e ele fique anêmico.
- É mesmo, MC Cenoura? Você sabe onde essa Anemia fica?

- Calma Polyana! Antes quero te apresentar outras amigas, as frutas. Uma beterraba, como eu, com minha amiga Cenoura podemos nos misturar com as frutas e fazer um delicioso suco para você experimentar outros sabores e ter ainda mais energia.
- Pode ser. Acho que vai ser divertido conhecer isso. Que bonito esse jardim! De onde as frutas vêm é sempre assim, Dona Beterraba?
- Sim! Olha só a Banana! Ela dança e mexe as mãos igual à Carmem Miranda, conhece?
- Olá! Eu sou a Banana! Aquelas lindinhas ali são a Pera, a Maçã, a Goiaba. Depois do jardim tem mais! Quem é você?
- Eu sou a Polyana. Muito prazer. Que barulho é esse? Parecem passos de gigante outra vez!



- TENHO FOME. QUERO COMER. Ah! Encontrei você, menina! Onde está aquele homenzinho? Minha Senhora Anemia está muito brava em seu castelo porque o deixei fugir. Então vou levar você para a minha grande Senhora Anemia não acabar comigo.
- Não vai, não.
- Como não? Você não vai correr? Não tem medo de mim?
- Não. Por que eu deveria ter medo?
- Ora, você deveria ficar com medo de mim, afinal, sou tão feio, asqueroso...
- Não, você não é feio, nem asqueroso. Já vi lagartas como você na minha escola.

- Lagarta? Você disse lagarta? Mas a Anemia disse que eu sou um bigato e que só vão me respeitar se eu fizer maldades.
- Ela te enganou! Por que você acreditou? O destino das lagartas é tão bonito!
- A Anemia disse que eu era um verme, não uma lagarta. Olha como sou feio!
- Eu gosto de você do jeito que você é.
- Puxa! Ninguém nunca me tratou assim. Estou muito emocionado. Por que não conheci você antes?
- Olhe só, se você não mudar, nunca irá se transformar!



- Vamos pessoal! Vamos salvar a Polyana desse Bigato nojento!
- Calma! Ele não é mau. Era tudo invenção daquela malvada. Ele é meu amigo agora e só quer companhia.
- É verdade! Desculpem, por favor! Nunca pensei que alguém olharia para mim sem me achar um monstro asqueroso e feio. Nunca quis machucar vocês. Perdoem-me!
- Já que você não é nem monstro, nem mal, você pode ficar se quiser.
- É mesmo, MC Cenoura? Posso ser amigo de vocês? Uau! Eu tenho amigos! Amigos de verdade!!!



- Amigos, preciso encontrar o Dr. Vital! É hora de voltar para casa. Minha mãe já deve estar preocupada.
- Você vai embora? E nós?
- Vocês estarão sempre em meu coração. Mas agora tenho que voltar. Por que vocês não vêm comigo?
- Oh, não podemos, querida! Este é o nosso mundo e ainda temos muita gente para ensinar.
- É verdade, Dona Beterraba. Aprendi tanto com vocês!



- Amiga Polyana! Eu tenho um plano para derrotar a Anemia. Ela ainda pensa que tenho medo dela e que a obedeco. Então, com a ajuda de todos vocês, entramos no castelo e acabamos com ela.

- É isso pessoal! Vamos usar nossos poderes vitamínicos contra essa malvada.

- Isso, Espinafre! Você é muito bom nisso. Todas as nossas vitaminas reunidas irão derrotá-la.

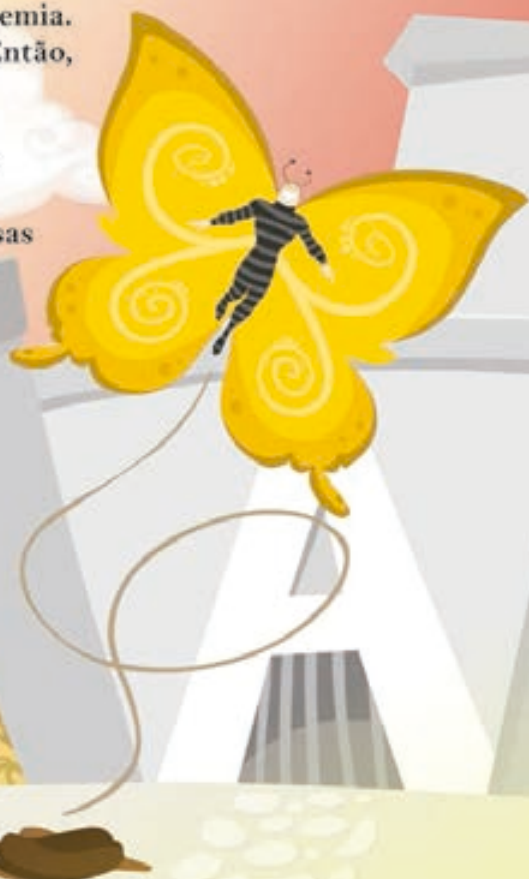
- Verdade, Banana! Preparem os poderes e agora todos juntos, vamos lá!

- Olhem! O castelo da Anemia está sumindo!

- É mesmo Polyana! Está desaparecendo.

- Para onde foi a Anemia, MC Cenoura?

- Escafedeu-se!



- Ei! O que está acontecendo com o Bigato?

- Nossa! Eu acho que estou muito cansado! Preciso dormir.

LLLLLLLLL...

- Ele não é um bigato, Dona Banana! Ele é uma lagarta e está se transformando. Já vi isso na minha escola, é muito bonito.


- Tem razão Polyana! Ele se transformou numa linda borboleta colorida, como sempre sonhou.

- Muito obrigada, queridos amigos! Agora preciso encontrar o Dr. Vital, Adeus!

- Adeus Polyana! Não se esqueça de nós!

- Jamais me esquecerei!





- Polyanaaaaa! Polyanaaaa!
- Dr. Vital! Que bom vê-lo!
- Que bom encontrá-la! Eu estava te procurando. Onde você estava?
- Vi tantas coisas! Aprendi tanto sobre os alimentos coloridos.
- Que ótimo! Conte-me tudo no caminho porque já é hora de voltarmos para casa.

- Mamãe!
- Nossa, filha! Que alegria é essa?
- Nunca estive tão bem, mamãe! Eu sou a menina mais feliz do mundo!
- É mesmo, minha querida? Que alegria você está me dando, minha filha.
- Mamãe, eu estou com uma fome!
- Fome? Nossa, que maravilha! Então, vamos comer!
- Filha, olhe que linda borboleta na sua janela!
- Sim, mamãe. É uma linda borboleta colorida e está no meu jardim.