



*nosso*  
**RITMO**

E a época de Micael e Primavera  
na Escola Waldorf Angelim

Ano VII - ED 21  
Setembro/2024

ILUSTRAÇÃO: PROF. MELISSA ROVIRIEGO

ESCOLA  
WALDORF   
*angelim*  
QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!



# EDITORIAL

É época de Micael, de elevarmos nossos olhos e consciência para o alto a fim de tornar nosso pensar consciente atuante em nossas ações.

Micael é conhecido como o guerreiro do mundo espiritual, pois luta contra as forças adversas dominando-as.

O convite proposto é o de apresentar a imagem, a coragem de Micael às nossas crianças e assim vivenciar tal força.

Damos boas-vindas também a Primavera que chega com suas cores, frutos e flores. Duas épocas que nos ensinam a enfrentar os desafios e a florescer, travessia e renovação.

Com coragem chegamos até aqui e com a coragem que Micael nos inspira chegaremos adiante, vencendo mais uma vez os dragões que se apresentam.



“Que minha alma floresça novamente,  
Apaixonada por toda existência.”

Rudolf Steiner

# A ÉPOCA DE MICAEL

Ana Paula Galdino



“Oh MICAEL!

Você que me acorda do sono da vida,  
Você que me põe em pé de guerra,  
Sofrendo com a luta que carrego na  
minha alma,

Que meu coração aqueça e vivencie  
meus pensamentos.

Que meu coração estimule a força da  
minha imaginação.

Oh! Minha alma

Traga-me as intuições que necessito

Para transformá-las em mim

Para que possa cumprir aquilo que  
meu destino quer realizar.”

DOUGLAS THACKRAY

O dia 29 de setembro é festejado desde o século IX como o dia do Arcanjo Micael (conhecido como o “Enviado de Cristo”). Desde 1879, Micael é o regente de nossa época cultural e o impulso da Pedagogia Waldorf (Arte de Educar para o Desenvolvimento Saudável do Ser Humano), inspirado nessa força, visa suprir as necessidades para os desafios que virão no futuro da humanidade.

O Arcanjo Micael é visto como um guardião especial das escolas de mistério ou de iniciação. Rudolf Steiner, usando uma linguagem mais moderna, nos fala de Micael como o administrador da Inteligência Cósmica na era pré-cristã. Aos iniciados dessa época, que eram preparados nas antigas Escolas de Mistério, Micael revelava os segredos cósmicos propícios para

impulsionar o andamento da evolução humana, dando-lhes a missão de guiar a humanidade.

Depois do Mistério de Gólgota (morte e ressurreição de Cristo), Micael pôs à disposição da humanidade toda a sabedoria cósmica em forma de pensamento (pensar humano). Assim, cada ser humano tem acesso, sem intermediários, a essa Inteligência Cósmica, pelo autocohecimento e a evolução do próprio pensar livre. Todos os seres humanos podem, por meio do pensar claro, racional, atingir uma consciência plena, desperta, que lhe possibilita formar seu próprio julgamento, seu próprio ponto de vista, pondo em prática seu livre arbítrio. O livre arbítrio só é real quando fazemos, em liberdade, uma opção consciente e também amamos com as consequências de nossos atos.

Nesse contexto, temos duas opções fundamentais: deixar-nos levar pelas tentações dos espíritos oponentes a Deus ou buscar conscientemente as forças micaélicas em nós e lutar contra as tentações do “dragão”.

O Arcajo Micael é um ser divino, o representante dele no mundo da matéria são os pensamentos humanos capazes de acessar essa força e coragem pela consciência e o livre arbítrio. Ele representa a luz divina, a Consciência Cósmica. O dragão é um ser mitológico, o representante dele no mundo da matéria são os apetites, desejos e atos humanos animalizados que se rendem as forças do mal. Ele representa o mal, o medo em nossa alma. Nas imagens comuns o dragão está debaixo dos pés de Micael, porém, não está morto, mas com sua força descomunal vencida, subjugada, domada. Dois arquétipos sem representantes materiais, os tornam difíceis de serem compreendidos em tempos tão materialistas. Em pleno século XXI cada um de nós precisa de uma busca individual para





compreende-los e por exercício de nossa Vontade, escolhermos nossos caminhos.

Olhando para o momento universal, não é difícil identificar como a humanidade está perdida em sua inexperiência de lidar com a liberdade. O “dragão” se aproveita desta inexperiência, desta falta de conhecimento e consciência dos seres humanos, instalando-se na alma humana, tomando o lugar do EU (conexão com o divino e nós, Eu Sou). Assim se toma o regente da vida anímica, guiando o homem conforme seus interesses, distanciando-o cada vez mais do caminho iluminado por Cristo. A luta de Micael com o dragão se repete a cada hora, a cada minuto em cada um de nós e tende a se tornar cada vez mais dura no futuro.

Micael ajuda os seres humanos a encontrar no espaço interior, na alma humana, a força e coragem para uma atividade própria, para conseguir discernir, domar e impor limites à poderosa força do maligno. Micael é condutor e encorajador do ser humano em sua disputa com o mal. Ele é representante das forças da coragem, não recua e se defronta com sua tarefa, sabe como dominar a potência adversa a partir da força anímica interior.

No meio de graves problemas que ameaçam os seres humanos, a espada que vencerá essas batalhas é a Consciência, a capacidade de agir conscientemente. Cada um de nós somos chamados a participar na luta pela Dignidade Humana, ou seja, a luta do humano contra o sub-humano. Diante desse caminho evolutivo, o modo como realmente deve ser uma Festa de Micael para a humanidade, ainda é uma tarefa a ser realizada no futuro.

“Disciplinemos nossa vontade e busquemos o despertar interior, todas as manhãs e todas as noites.” Rudolf Steiner

“Micael, encha-me com sua força, para que eu possa vencer os espíritos que desejam me paralisar.” Rudolf Steiner

Fonte: Festas Cristãs e Biblioteca Virtual Antroposófica



# COMO VIVENCIAR A ÉPOCA COM AS CRIANÇAS DO JARDIM

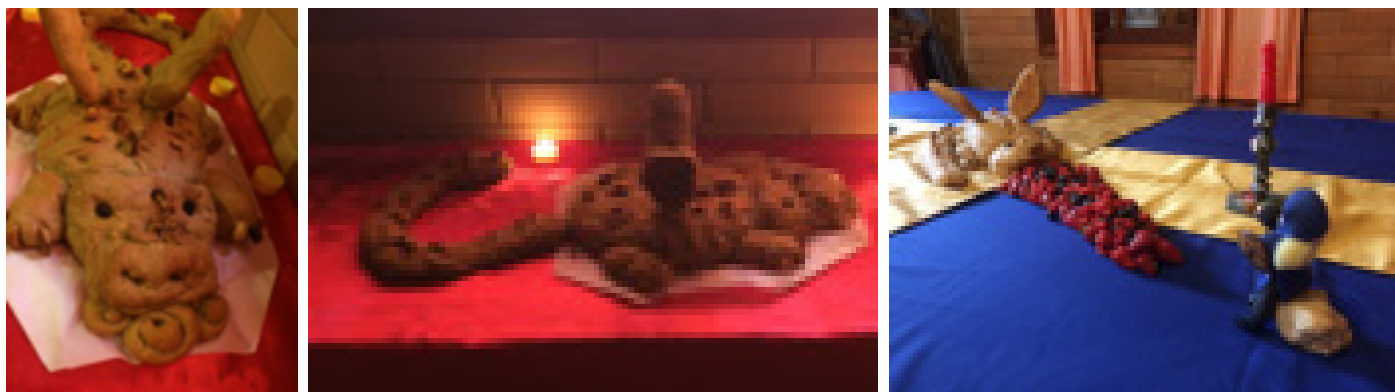
Professora Lis Barrales

No Jardim de Infância a época de Micael é muito esperada pelas crianças de todas as idades! Como em todas as épocas, não apresentamos explicações, mas sim imagens muito ricas para as crianças vivenciarem a época profundamente. Durante todo o mês de Setembro trabalhamos a coragem e a superação através das imagens de São Micael e do dragão presentes no Conto, na roda rítmica, no cantinho de época e nas músicas. Além disso, oferecemos alguns desafios no dia-a-dia como provar um alimento novo, algum suco sem açúcar, um circuito de equilíbrio com bancos e cadeiras e tantas outras atividades que ajudem a criança pequena a enfrentar novos desafios. Para o dia de São Micael, preparamos atividades muito especiais como o Caracol da coragem, lanche especial com o pão de Dragão e o teatro de mesa. Seguem algumas sugestões que também podem ser feitas em casa.



## Pão de Micael

Com a mesma receita do pão que fazemos semanalmente na escola (abaixo) podemos criar o pão de dragão. Após sovar bem a massa com a ajuda das crianças, molde o dragão, conforme sugestões das fotos. Uma dica é deixar a massa crescer separando as asas e a cauda do dragão. Na hora de assar também deixar em assadeiras separadas para não grudar. Depois de assado, colocar as asas espetando um palito de churrasco no corpo e na asa para juntar as duas partes. Para os espinhos e unhas do dragão pode-se colocar castanhas de caju (antes de assar) e para os olhos pode-se colocar uva passa. Depois de assado, a sugestão é arrumar uma mesa bem bonita com toalha e vela, pode-se colocar morangos ou outra fruta saindo da boca do dragão como se fosse fogo.



## Círculo da Coragem

Utilizando mesa, cadeiras e tecidos pode-se montar um circuito com vários desafios: passar por dentro do túnel (mesa com tecidos em volta para deixar bem escuro), passar por cima de um banco de barriga pra baixo arrastando-se, andar por cima das cadeiras, mas deixando um espaço entre duas cadeiras para a criança pular esse espaço vazio. O circuito e os desafios devem ser montados de acordo com a idade das crianças.

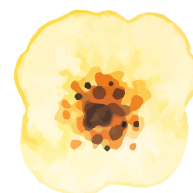
“A criança do Maternal não pode estar em contato direto com o confronto entre o bem e o mal, pois até os 3 anos ela ainda está estruturando o seu ego e voltada para o seu próprio mundo. O conteúdo da época de São Micael deve ser apresentado por meio de canções e de um ambiente com as cores e símbolos já mencionados. Nessa idade capta-se principalmente a atitude do adulto em relação ao significado da época micaélica, atitude tanto no nível filosófico quanto prático. Como o adulto enfrenta as dificuldades e desafios com que depara? Isso é o que a criança vai absorver” Fonte: Festas Cristãs





## VELA

Apagar a vela passando a mão bem rápido por cima do fogo para que a vela se apague com o ventinho.



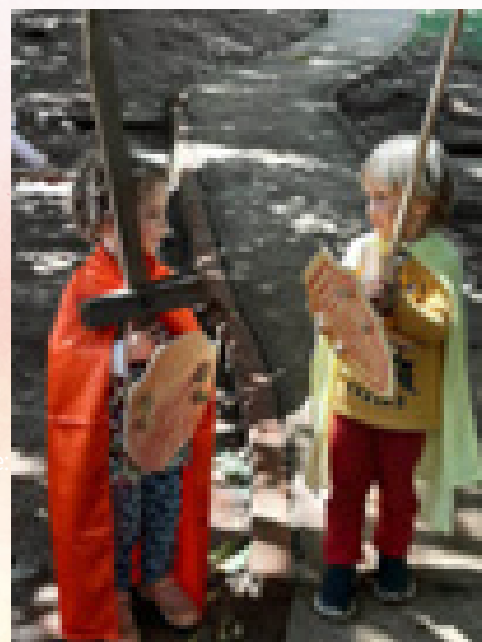
## CAPAS DE TECIDO

Oferecer para as crianças panos vermelhos e amarelo-ouro para servirem de capas. A cor vermelha simboliza sangue coragem e o amarelo simboliza a iluminação.



## CONFECCIONAR ESPADAS E ESCUDOS

Podem ser espadas de jornal, madeira ou papelão. Os escudos também podem ser feitos de papelão ou de feltro.





## PROVAR ALIMENTOS NOVOS

A época de Micael é ótima para oferecer verduras, frutas ou qualquer alimento novo. Para as crianças que não tem o costume de tomar o chá sem açúcar ou que gostam de um suco muito adoçado, a sugestão é oferecer aos poucos algo diferente, menos adoçado. No dia 29 de Setembro pode-se oferecer o suco da coragem: suco de limão sem açúcar. Na escola, durante a época de Micael, também aproveitamos para fazer um patê diferente para acompanhar o pão, envolvendo as crianças no preparo do alimento.

## CARACOL OU TRILHA DA CORAGEM

Com tecidos ou cordas pode-se montar um caracol ou uma trilha para as crianças passarem. No caracol a criança pode ir ao centro e sair por onde entrou carregando uma espada na mão (de preferência alguma mais pesada ou alguma especial). Na escola, esse caracol geralmente é feito antes ou depois do Conto e cada dia uma criança é convidada a entrar no caracol enquanto a professora fala o verso:

(Entrando no caracol)

**Na minha casa vou entrar  
Força e coragem eu vou buscar**

(Saindo do caracol)

**Agora o mundo vou conhecer  
Um grande herói eu quero ser**



Esse caminho é uma representação de nossa busca pela coragem em nosso interior antes de enfrentarmos os desafios que nos esperam.

No dia 29 de Setembro pode ser feito o caracol ou uma trilha especial com velas e deixando a sala bem escura. As crianças são convidadas uma por uma a entrar na sala escura seguindo essa trilha em direção à mesa do lanche que já está preparada com muito carinho e com o tão esperado pão de dragão.



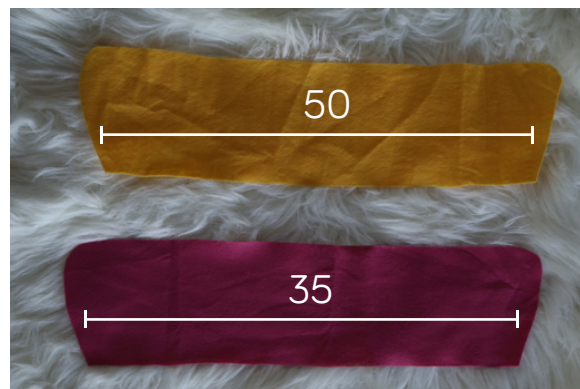
## Capa de Príncipe ou Princesa



Na época de Micael, príncipes e princesas habitam os castelos do Nosso Jardim. Por isso, preparamos um tutorial ensinando a confeccionar capas para os príncipes e princesas que, neste momento, estão em casa. Essas capas foram feitas com cetim e feltro, mas você pode usar a criatividade e o os materiais que tiver em casa! Quem sabe até um papel não possa virar uma capa?



TAMANHO (pode variar de acordo com a idade da criança)



GOLA



ENFEITES (use sua criatividade)





Para amarrar usamos fita de cetim e tricô de dedo. Costure ou cole com cola quente a fita de cetim ou o tricô de dedo no lado avesso da capa



Prontinho! A capa do seu príncipe ou princesa já está pronta!



## Espada ou Escudo de Madeira

Para vivenciar a época de Micael em casa, uma sugestão é confeccionar junto com as crianças uma espada ou um escudo que pode ser de madeira, papelão, jornal ou até de tecido. É importante resgatar o significado simbólico da espada, que vai muito além da imagem de instrumento de violência, difundida pelos desenhos de super-heróis.

A espada é a arma do cavaleiro, defensor da luz contra as trevas. Era considerada na Idade Média um símbolo do espírito ou da palavra de Deus e recebia até mesmo nomes próprios, como a espada do Rei Arthur, chamada de Excalibur (Festas Cristãs)



Reproveite um rolo de papel de presente para fazer uma espada.

As crianças podem ajudar a pintar ou deixar assim mesmo para brincar



Reproveite uma caixa de papelão para fazer um escudo e espada. Para a criança segurar o escudo coloque na parte de trás duas alças de papelão ou faça furos para colocar dois barbantes.



Reproveite um prato de papel ou algum outro material que tiver em casa para ser o escudo. É só colar uma alça na parte de trás.





# RECEITAS DA ÉPOCA

## ESPETINHO DE FRUTAS

Você pode montar espetinhos com as frutas preferidas do seu filho ou apresentar novas frutas a ele! Esta é uma opção colorida e atrativa para as crianças, além de ser rica em vitaminas, minerais e fibras. É possível usar um cortador para deixar os pedaços de fruta mais divertidos, por exemplo, em formatos de estrela, de coração, de flor, ou do que a imaginação da criança mandar. É só cortar as frutas e colocá-las no espeto, alternando-as. Aproveitamos a época para trazermos às crianças imagens, como a coroa do Rei/ príncipes e princesas que falamos nas histórias, versos e canções, através da coroa do abacaxi e dos espetinhos, lembrando a espada do príncipe corajoso! E outras criatividade podem surgir... Além de encorajá-los a experimentar a variedade de frutas que a época oferece!



## BOLO DE AVEIA

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 bananas
- 2 xícaras de aveia
- ¼ de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de fermento

Bata tudo no liquidificador e coloque para assar.





## PÃO DE DRAGÃO

O pão de dragão é muito esperado pelas crianças de Jardim. Com a mesma receita do pão que fazemos semanalmente na escola (abaixo) podemos criar o pão de dragão. Após sovar bem a massa com a ajuda das crianças, molde o dragão conforme sugestões das fotos. Uma dica é deixar a massa crescer separando as asas e a cauda do dragão. Na hora de assar também deixar em assadeiras separadas para não grudar. Depois de assado, colocar as asas espetando um palito de churrasco no corpo e na asa para juntar as duas partes. Para os espinhos e unhas do dragão pode-se colocar castanhas de caju (antes de assar) e para os olhos pode-se colocar uva passa. Depois de assado, a sugestão é arrumar uma mesa bem bonita com toalha e vela, pode-se colocar morangos ou outra fruta saindo da boca do dragão como se fosse o fogo.

### INGREDIENTES

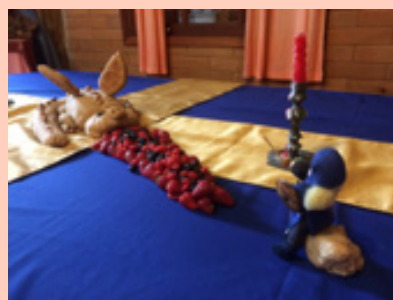
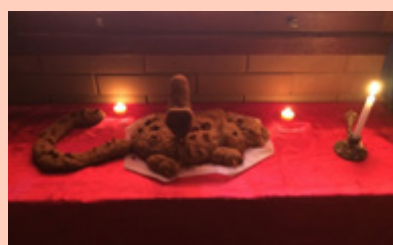
- 1 sachê de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de mel ou 2 de açúcar mascavo
- 1 e 1/2 xícara de chá de água morna (não pode ser muito quente)
- 1/2 xícara óleo de girassol
- 1 colher chá sal
- 2 xícaras farinha integral
- 2 xícaras farinha branca

Opcional: trocar 1 das xícaras de farinha integral por farinha de centeio ou aveia

Bata tudo no liquidificador e coloque para assar.

### MODO DE PREPARO

- Dissolva o fermento com o mel ou açúcar e água morna
- Adicione óleo, farinha integral e sal
- Adicione farinha branca aos poucos e mexendo sempre
- Sove bem em superfície com farinha
- Coloque em uma tigela, cubra e deixe crescer por mais ou menos 30 minutos
- Sove novamente e faça bolinhas ou 1 filão grande
- Coloque em assadeira untada e deixe crescer por mais 30 minutos
- Asse em forno médio baixo 200º por cerca de 35/40 minutos (depende do forno).



Na hora de comer o pão é uma grande alegria e as crianças escolhem qual parte gostariam de comer. Alguns já anunciam desde o momento de sovar o pão que comerão a cabeça do dragão e outros mais gulosos brincam que querem comer uma pata inteira com unha de castanha de caju.

Bom apetite com a Força e Coragem de São Micael!



# MÚSICAS PARA A ÉPOCA



## MICAEL – SEU MANTO É LUZ

Elisabete Oliveira

Seu manto é de luz,  
sua espada reluz  
E pelos caminhos  
mais justos ele nos conduz  
Com força e coragem em meu  
coração  
Posso dominar e vencer o feio  
dragão. Micael!

## LUA BRANCA

(desconhecido)

Naquela lua branca, lutando com  
o dragão  
Está um cavaleiro de grande  
coração  
No alto as estrelinhas, brilhando  
lá no céu  
Contemplam o guerreiro monta-  
do em seu corcel

Entrei no jardim com flores,  
Não sei qual escolherei,  
Escolho a mais formosa,  
E com ela eu dançarei,  
Dolinsquindô lele,  
Dolinsquindô lala,  
Toca viola para eu dançar (2x).

## EU CRESCENDO

Betina Schimidt

Eu crescendo, eu crescendo  
Sendo forte como o mundo  
Eu venço com certeza  
O dragão lá no fundo  
Eu crescendo, eu crescendo  
Sendo forte sem igual  
Eu venço com certeza  
O feio animal  
E a terra e a lua  
E as estrelas serão minhas  
E o sol também  
Há de ao herói pertencer

Desperta no bosque,  
gentil primavera  
Com ela chegou o canto,  
gorjeio do sabiá  
Trá lá lá...  
Com lindos trinados, suaves  
e belos  
Gentis são os passarinhos  
Saudando a primavera  
Trá lá lá...  
Parece que há festa  
Em toda a floresta  
Os pássaros gorjeando  
Saltitam de cá pra lá  
Trá lá lá...



# ELEMENTOS DO CANTINHO DE ÉPOCA

Professora Lis Barrales

O cantinho de época montado nas salas do jardim é uma forma de concretizar no interior da classe aquilo que acontece na natureza em determinada época do ano. Olhamos para a natureza e observamos quais as cores, formas e sons que nela se manifestam e reproduzimos isso através do cantinho.

Os cantinhos não são montados na frente da criança, mas ela está sempre convidada a trazer elementos que possam contribuir. Com bons olhinhos, as crianças são sempre capazes de encontrar pequenos tesouros.

Ao montar os cantinhos procuramos sempre trazer elementos dos quatro reinos: Mineral, Vegetal, Animal e o Homem. Esses elementos podem aparecer aos poucos e alguns elementos do conto também podem aparecer, já que fazem parte da vivência daquele grupo de crianças.

CANTINHO DA PROF<sup>a</sup> LIS







# CONTO

Compartilharemos aqui uma história da época de Micael. As histórias alimentam as crianças animicamente, trazem imagens que fortalecerão sua caminhada aqui na Terra.

Sugerimos que leiam antes de contar para os pequenos, levem as “imagens para o sono”, ouçam o que elas contam, deixem a história viver em vocês, deixem que a coragem e força Micaélica os permeie!

Também é um presente para os adultos receber essas imagens! E as levar para morar dentro de nós! São imagens que alimentam nosso pensar, sentir e querer! E depois disso ofereçam esse presente para os pequenos! Adélia Prado diz que tudo que a memória ama fica eterno. As histórias são presentes de “coração para coração”, presentes eternos!



# A Princesa do Castelo em Chamas

(Conto da Transilvânia, Romênia)

Era uma vez um homem que tinha tantos filhos quantos furos tem uma peneira. Todos os homens da aldeia já eram seus compadres. Ao nascer-lhe mais um filho, sentou-se na estrada para pedir ao primeiro transeunte que fosse padrinho da criança.

Vinha então descendo a estrada um velho com um manto cor de cinza, ao qual ele fez o pedido, aceitou com prazer. Seguiram juntos o caminho, e o velho ajudou a batizar a criança. Deu, então, de presente ao pobre uma vaca e um bezerro nascido no mesmo dia em que seu afilhado. O bezerro tinha na testa uma estrela dourada e deveria pertencer ao menino.

Quando o menino cresceu, o bezerro se havia tornado um enorme touro, e juntos iam ambos todos os dias ao pasto. O touro sabia falar e, quando chegavam ao topo da montanha, dizia ao menino:

-Fica aqui e dorme. Enquanto isso, vou procurar meu pasto.

Assim que o pastor dormia, o touro corria como um raio até o grande pasto celeste e comia flores douradas de estrelas. Quando o sol se punha, ele voltava para acordar o menino, e iam, então para casa. Isto se repetiu todos os dias até o menino alcançar a idade de vinte anos.

Um dia, disse-lhe o touro:

-Senta-te agora entre os meus chifres e eu te levarei até o Rei. Pede-lhe uma espada de ferro do tamanho de sete varas e dize-lhe que queres salvar sua filha. Logo eles estavam no castelo real. O pastor desceu e foi ter com o Rei; este lhe perguntou o motivo de sua vinda. Após ouvir a resposta, deu-lhe com prazer a espada desejada, mas sem muita esperança de poder rever sua filha.

Muitos jovens audaciosos tinham em vão ousado libertá-la. Ela fora raptada por um dragão de doze cabeças, que morava muito, muito longe. Ninguém podia chegar até lá, pois no caminho para seu castelo se encontrava uma serra imensamente alta, intransponível; e, mais além, um grande mar bravio. Adiante dele morava o dragão, em seu castelo de chamas. Mesmo se alguém conseguisse transpor a serra e o mar, ninguém lograria passar pelas chamas poderosas; e, mesmo tendo-as vencido, teria sido morto pelo dragão.

Quando o pastor obteve a espada, montou novamente entre os chifres do touro, e num instante eles se encontraram diante da serra imensa.

-Podemos voltar – disse ela ao touro, pois achava impossível transpô-la.

O touro respondeu-lhe:

-Espera apenas um instante!

E desceu o rapaz ao chão. Mas tinha feito isso, deu um impulso e moveu, com seus chifres poderosos, a serra inteira para o lado; e eles puderam seguir em frente.

O touro assentou o pastor novamente entre os chifres, e logo eles alcançaram o mar.

-Agora podemos voltar – disse o jovem –, pois ali ninguém consegue passar.

-Espera apenas um instante – retrucou-lhe o touro –, e segura – te bem em meus chifres.

Então inclinou a cabeça até a água e bebeu o mar inteiro, e assim prosseguiram eles em chão seco, como sobre um gramado.

Logo chegaram ao Castelo de Chamas. Mas, já de longe, sentiram um calor tão imenso que era quase insuportável ao rapaz.

-Para – gritou ele ao touro. – Não vás em frente, senão vamos morrer queimados.

O touro, porém, correu até bem perto e cuspiu de uma vez por sobre as chamas o mar que havia bebido, e elas rápido se apagaram. E logo uma fumaça enorme se elevou, enevoando todo o céu. Então, do vapor medonho, saltou o dragão de doze cabeças, enraivado.

-Agora é tua vez – disse o touro a seu amo. – Vê se consegues cortar todas as cabeças do monstro de um só golpe.

Ele juntou toda a sua força, tomou a espada poderosa com as mãos e golpeou tão rapidamente o monstro que todas as cabeças rolaram ao chão. O animal se contorceu e se debateu contra a terra com tal força que ela tremeu. O touro apanhou o corpo do dragão com seus chifres, arremessando-o às nuvens; e nada mais se viu dele.

O touro disse ao pastor:

- Minha tarefa chegou ao fim. Vai até o castelo, e lá encontrarás a princesa. Leva-a de volta a seu pai. Tendo dito isto, correu para o gramado celeste, e o rapaz nunca mais o viu.

O jovem se dirigiu ao castelo, onde encontrou a princesa, que se alegrou muito por estar livre do terrível dragão. Regressaram ambos então ao país da princesa, onde se casaram; e uma enorme alegria invadiu todo o reino.



# DESAFIO DE MICAEL NO FUNDAMENTAL





📍 **UNIDADE JARDIM**  
Rua Aristίδes Mariotti, 911  
B. IV Centenário - Jundiaí SP

📍 **UNIDADE FUNDAMENTAL**  
Av. Prof. Pedro Clarismundo Fornari, 2200C  
B. Engordadouro - Jundiaí SP

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

  escolawaldorfangelim



NOSSO RITMO MICAEL 2024 | ESCOLA WALDORF ANGELIM