

# Attília News



## 🎵 COMER, COMER...

Projeto dos alunos da Escola Estadual Attília Prado Margarido ajuda na conscientização de se ter uma boa alimentação. Confira algumas dicas!

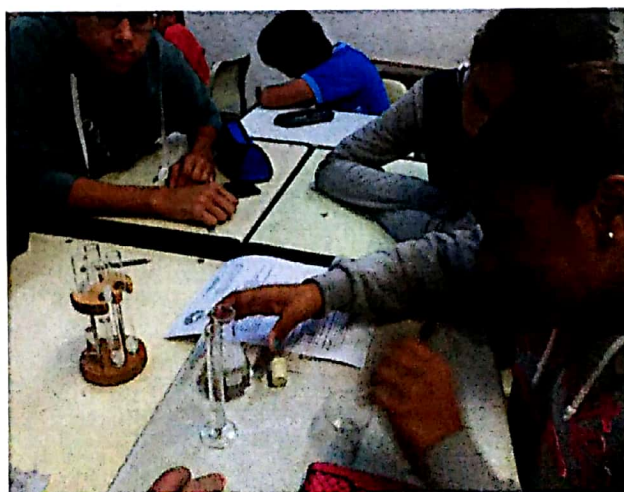


## SALADA DE FRUTA

Confira uma refrescante receita de salada de frutas para você aproveitar nesse verão. Confira na pág. 10.

## EXPERIMENTOS

Saiba quais tipos de alimentos são ricos em carboidratos. Confira o experimento na pág. 6





## Caro Leitor

É com muita satisfação que apresentamos a 2ª edição do nosso *Jornal Digital- Attilia News*, fruto do nosso projeto "Alimentação Saudável numa perspectiva educacional". Realizada pelos nossos alunos dos 7º A, 7º B e 7º C da E.E. Attilia Prado Margarido e os alunos 7º C da E.E. Bento da Silva César em parceria com o Instituto de Estudos Avançados -IEA-USP - Polo São Carlos. As atividades foram feitas a partir do trabalho que realizaram com a Professora de Ciências Leila Regiane Pazatto e com a colaboração dos professores das disciplinas de português, geografia e de ciências.

Nesse trabalho os alunos pesquisaram a importância de uma alimentação saudável no seu cotidiano, buscando uma qualidade de vida. Foi elaborado questionários sobre a sondagem dos hábitos dos alunos, aulas expositivas e teóricas, aulas práticas, pesquisas na internet na sala de informática e apresentação do trabalho em PowerPoint, confecção de jogos da memória, degustação de salada de frutas, construção de horta com garrafa pet, pesquisas com a utilização de rótulos dos alimentos industrializados e produção de poesias, entre outros. Os resultados das etapas desse projeto culminou na Revista Digital II e na Cartilha. Com o desenvolvimento do projeto, os alunos puderam inserir alimentos e práticas mais saudáveis no seu dia a dia constatando a importância do tema e a forma diversificada das atividades desenvolvidas.

Parabéns a todos os alunos e colaboradores

*Leila Regiane Pazatto*

### PROJETO ALIMENTAÇÃO

1º semestre de 2016 a 1º semestre de 2017

Coordenadora de Projetos do IEA-SC-USP

*Profa. Dra. Yvonne Primerano Mascarenhas*

### Orientadora

*Pesquisadora Visitante*

*Profa. Dra. Neucideia Aparecida Silva Colnago*

Professora responsável pelo projeto nas Escolas Estaduais

**Attilia Prado Margarido e Bento da Silva César**

*Leila Regiane Pazatto*

### Professores colaboradores

*Português (Paulo Sérgio da Costa e Luciane Rampazo Blanco), Geografia (Jucemeire Ferri), Ciências (Neura Aparcida Ribeiro) e Matemática (Alda de Cássia Zanin)*

### Colaborador

*Rafael Campelo*

### Alunos

*Alunos do Ensino Fundamental II dos 7º Anos A, B e C de 2015 da Escola Estadual Attilia Prado Margarido e Alunos do 7º C de 2015 da E.E. Bento da Silva César*

## IMC (Índice de Massa Corporal)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um parâmetro bastante utilizado para classificar o indivíduo de acordo com seu peso e altura. Seu uso é disseminado principalmente entre profissionais que trabalham com o corpo, como médicos, fisioterapeutas e profissionais de Educação Física. É importante ressaltar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) utiliza esse índice como indicador do nível de obesidade nos diferentes países.

O cálculo desse índice é bastante simples e, para utilizá-lo, basta saber o seu peso e a sua altura e inseri-los na fórmula. A fórmula dada é a seguinte:

$$\frac{\text{peso (em quilogramas)}}{\text{altura x altura (em metros)}}$$

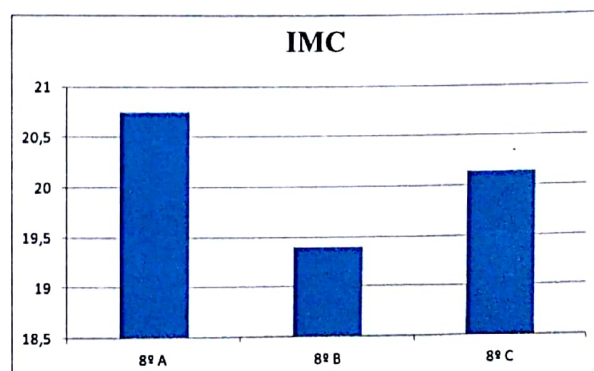
A seguir, utilize a tabela abaixo para a classificação:

magreza	abaixo de 18,5
peso normal	entre 18,6 a 24,9
Sobrepeso	entre 25 e 29,9
obesidade de grau I	entre 30 e 34,9
obesidade de grau II	entre 35 e 39,5
obesidade de grau III	acima de 40

Abaixo conferimos a média dos IMC's dos alunos dos 8º anos da E.E. Attilia Prado Margarido.

Série	Média de IMC dos alunos
8º A	20,75
8º B	19,4
8º C	20,14

Abaixo conferimos o gráfico comparando os índices das três turmas. Podemos concluir que todas as séries estão dentro da categoria de peso normal.



Fonte: RONDINELLI, Paula. "Índice de massa corporal (IMC)"; Brasil Escola. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/indice-massa-corporal-imc.htm>>. Acesso em 09 de outubro de 2017.

Attilia News

## Doenças causadas pela má nutrição

### Anemia

A Anemia é causada pela deficiência de nutrientes como, Ferro, zinco, Vitamina B12 e Proteínas.

#### Sintomas:

cansaço, falta de apetite, palidez de pele, menor vontade de esforço físico, dificuldade de aprendizagem nas crianças.

#### Medidas preventivas:

várias opções para comida, rico (a) em alimentos que contém Ferro e os outros nutrientes citados anteriormente.

*Luiz, Ana Julia, Nayara, Karina, Bruno e Maia Ju - 8ªA*

### Anorexia

É um distúrbio de imagem no qual o indivíduo tem uma distorção da sua imagem corporal e não aceita o seu corpo da forma como ele é, ou tem impressão de que está acima do peso.

#### Sintomas:

Baixa temperatura corporal, desidratação, desmaio, fadiga, osteoporose, pressão baixa ou tontura, ansiedade ou culpa, extrema perda de peso.

#### Prevenção:

Ter uma educação e sensibilização para a doença e os riscos associados, ter conhecimento da doença e hábitos alimentares saudáveis, cultivar uma imagem positiva do seu corpo, sentir-se bem psicologicamente, reduzir os fatores de estresse, conciliar o descanso com a escola ou trabalho, desenvolver amizades saudáveis.

*Lucas André, Melissa, Renan e Matheus - 8ªC*

### Bócio

Bócio é um aumento do volume da glândula tireoide geralmente causado pela falta de iodo.

#### Sintomas:

Dificuldade para engolir, surgimento de um nódulo ou caroço no pescoço, tosse, desconforto na região do pescoço, sensação de falta de ar e rouquidão.

#### Prevenção:

Pode ser prevenido através do consumo de alimentos ricos em iodo, como: cavala, mexilhão, pescada, sal iodado, salmão, camarão, atum, rim, leite e ovos.

*Daielen, Elaini, Guilherme, Leticia, Ryan e Victória - 8ªA*

Atília News

### Diabetes

Diabete é a elevação da glicose no sangue ou excesso de açúcar. Existem dois tipos de Diabetes: Tipo 1 e Tipo 2. O tipo 1 acontece quando o pâncreas não produz insulina suficiente para o nosso organismo. O tipo 2 é uma doença crônica que afeta a forma como o corpo metaboliza a glicose.

#### Sintomas:

Excesso de urina, muita sede, cansaço, perda de peso, fome excessiva, visão embaçada e aumento do número de infecções.

#### Prevenção:

Adotar uma vida saudável com uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico regularmente.

*Eliani, Kenneth, Leonardo, Livia e Vitoria - 8ªA*

### Gordura no fígado

Esteatose hepática é um distúrbio que se caracteriza pelo acúmulo de gordura no interior das células do fígado.

#### Sintomas:

Desnutrição causada pela falta de proteínas na alimentação, resistência à insulina e diabetes tipo 2.

#### Prevenção:

Evitar ao máximo o consumo de alimentos gordurosos, evitar também o uso de bebidas alcoólicas, tomar muita água entre as refeições é absolutamente essencial, comer alimentos ricos em fibras diariamente.

*Gabrielly, Higor, Samira, Luiz - 8ªC*

### Raquitismo

Raquitismo é uma condição que afeta o desenvolvimento dos ossos em crianças. Isso faz com que os ossos se tornem suaves e fracos, o que pode levar a deformidades ósseas.

#### Sintomas:

Deformidades dos ossos e dos dentes, ossos que se quebram facilmente, braços e/ou pernas arqueadas, deformidades na coluna.

#### Prevenção:

Comer mais alimentos ricos em cálcio e vitamina D, tomar suplementos de cálcio e vitamina D diariamente.

*Daniel, Felipe, Ivan, Matheus Y, Wesley e Julia - 8ªA*



## Análise de Rótulos de Alimentos

Os alunos da E.E. Atília Prado Margarido fizeram a análise de rótulos de alguns alimentos. Essas análises foram feitas no formato de um relatório com um roteiro elaborado previamente. Os alunos usaram o programa *Microsoft Word*®, desenvolvendo habilidades de edição de texto.

### 1. Biscoito de Maisena

*Iasmin Scarlato, Jaqueline Silveira, Jeferson Magalhães, Leonardo Prado, Matheus Alexandre, Matheus Wildiferr, Vivian Freitas-9A*

**Ingredientes:** Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, açúcar, açúcar invertido, gordura vegetal hidrogenada, amido de milho, sal, fermentos químicos, emulsificante lecitina de soja, aromatizante, regulador de acidez ácido láctico e melhoradores de farinha e protease.

Peso do pacote: 200g

Quantidade por porção: 30g (6 biscoitos)

Quantidade por porção % VD (\*)

Valor energético	121 Kcal = 508 kJ	6
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,5 g	3
Gorduras totais	2,3 g	4
Gorduras saturadas	0,6 g	3
Gorduras trans	0,7 g	**
Fibra alimentar	0,8 g	3
Sódio/Sodium	93 mg	4

O alimento é bom, porque suas informações nutricionais apresentam uma boa porcentagem tanto de carboidratos quanto de proteínas etc.

### 2. Coca-Cola

*Daielen, Eliani, Kenneth, Leonardo, Miriã, Thayna, Victoria-9A*

**Ingredientes:** Água Gaseificada, açúcar, extrato de noz de cola, cafeína, corante caramelo, acidulante ácido fosfórico e aroma natural

Quantidade da embalagem: 2 Litros

Porção do alimento: 200 ml (1 Copo)

Informações nutricionais:

Valor energético= 85 kcal

Carboidratos= 21g

Sódio= 10 mg

Esse alimento não é saudável, pois a quantidade de carboidratos que ingerimos ao tomar é muito grande justamente por ser líquido.

Os valores diários estão com base em uma dieta de 2000 kcal, sendo que, por exemplo, uma mulher adulta precisa de média de 1600 kcal, resumidamente, essa base de dieta não serve para todos. Os ingredientes contidos também não são saudáveis.

## Horta Escolar

Para incentivar o cultivo e o consumo de verduras e legumes. Os alunos fizeram uma horta com material reciclável (garrafas pet) e cultivaram alface, rúcula, couve, cebolinha, salsinha, cenoura e tomate.

Os alunos levaram para suas casas as hortas para serem cuidadas e observar o seu desenvolvimento.





## Jogo da Memória

Recorte as peças do jogo e espalhe-as em uma superfície, todas voltadas para baixo. O objetivo do jogo é correlacionar os alimentos com os grupos alimentares. Quem tiver o maior número de pares é o vencedor!

 <p>Óleo de soja Pet 900ml</p>	 <p>10,99 Bacon Chaparral Peça/Pedaço Kg</p>	 <p>Arroz 5k</p>	 <p>MELANCIA - UNID. 9,98</p>
 <p>2,99 Margarina Doriana 500g</p>	 <p>Super Oferta Somave Rs 2,95 Galinha Somave Comprimada com tempero especial perninho, costela e peito</p>	 <p>Macarrão com ovos - 500g</p>	 <p>LIMÃO TAYTI - KG 1,19</p>
<p>L i p i d i o s</p>	<p>P r o t e í n a s</p>	<p>C a r b o i d r a t o s</p>	<p>V i t a m i n a s</p>
<p>L i p i d i o s</p>	<p>P r o t e í n a s</p>	<p>C a r b o i d r a t o s</p>	<p>V i t a m i n a s</p>



## Digestão do amido sob ação da saliva

### Introdução

O amido é a fonte de reserva energética dos vegetais, acumulando-se geralmente nas sementes, raízes tuberosas (ex: cenoura e beterraba), caules tuberosos (ex: batata) e frutos. Na saliva existe uma enzima chamada Ptialina, capaz de digerir o amido. Portanto, para os alimentos ricos em amido, a digestão se inicia na boca. Outros alimentos, que não apresentam amido, como o ovo por exemplo, são apenas triturados na boca, sendo digeridos no estômago e intestino delgado.

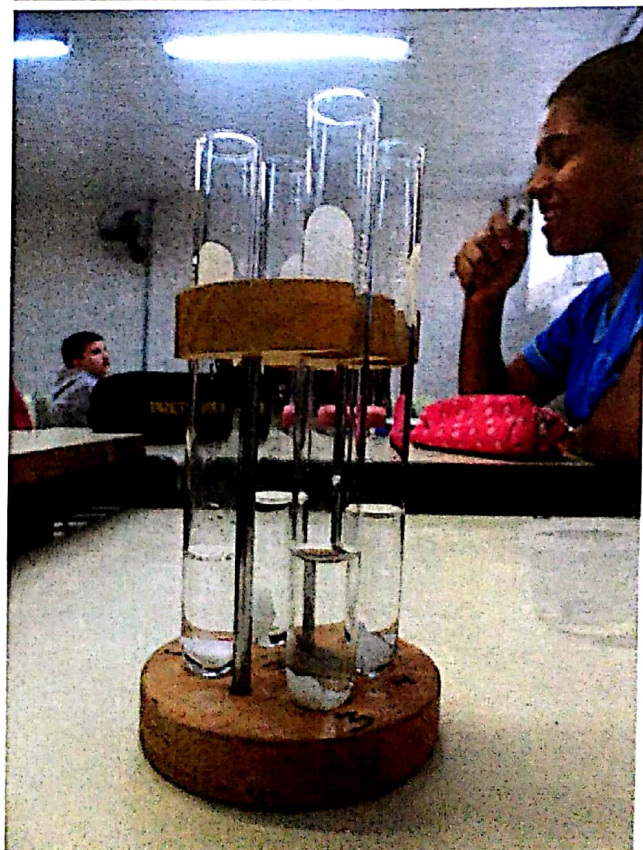
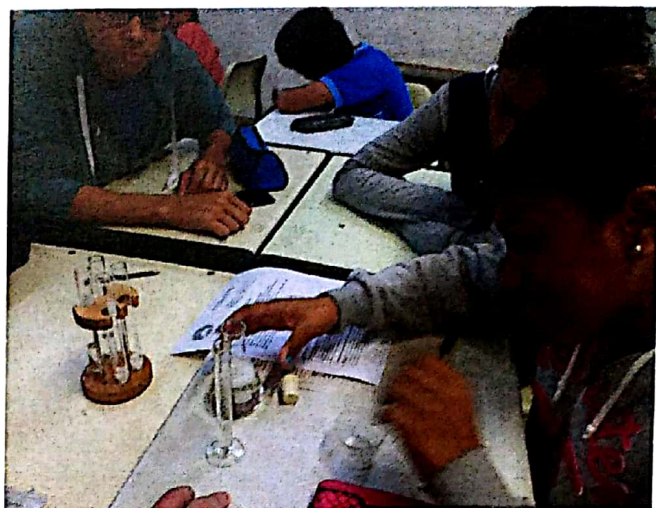
### Materiais

- 1 vidro conta-gotas com Iugol
- 1 copinho
- 1 estante para tubos de ensaio
- 2 tubos de ensaio
- 1 espátula
- água

### Procedimento

Observe como o seu professor esteriliza as espátulas no fogo. A esterilização é importante como medida de higiene e para que se evite a contaminação dos materiais usados durante a experiência.

- Coloque água no copinho e acrescente 2 espátulas de amido. Misture bem.
- Numere os tubos de ensaio (1 e 2) e coloque-os na estante.
- Coloque em cada um deles 4 espátulas da mistura de amido e água.
- Acrescente 3 espátulas de saliva no tubo 2 e agite.
- Espere 30 minutos e pingue uma gota de Iugol em cada tubo. Observe que o fragmento do alimento que contém carboidrato fica escuro, enquanto aquele que contém proteína fica inalterado.



Attília News



## Mural de fotos





### O que é alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma alimentação variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões.

Deve-se comer de forma equilibrada para que tanto os adultos como as crianças mantenham seu peso ideal e boa forma física. Uma alimentação saudável não inclui refrigerantes, muitos doces e massas mas sim verduras, legumes, cereais, frutas e exercícios físicos. Uma boa alimentação é o fator mais importante para nossa saúde e para nossa qualidade de vida.

*Cauã, Guilherme, Iasmin, Vivian, Livia Lucas e Vitoria. 8ª A e 8ª B*

### Poesias sobre boa alimentação

Os alunos do 9º ano do ensino fundamental da Escola Attilia Prado confeccionaram, com o auxílio da professora de português, Luciane Rampazo Blanco, algumas poesias sobre boa alimentação.

**André Luis Eugenio – 9ª A**

*Era uma casa muito engraçada  
Todos comiam gordura ferrada  
Lá não tinha arroz e nem feijão  
Todos comem só camarão.*

*Todos tinham muita sede  
Mas na casa só tinha coca  
Guaraná e leite.*

*Não tinha suco natural  
Mas coca-cola tinha de montão  
Naquela casa não tinha esmero  
E a comida é nota zero.*

**Leticia da Silva Moço – 9ª C**

*Logo quando acordo  
Quero comer de montão  
Mas pensando em ter  
Uma boa alimentação*

*Para começar o dia  
Comer leite com pão  
Comendo uma fruta de três em três horas  
Esperando a próxima refeição.*

*No almoço não sei se como  
Salada ou macarrão  
Tem que ser coisa leve  
Para não sair do padrão*

*No jantar não substituir a refeição  
Por lanches gordurosos que não fazem bem  
pro coração*

*E aqui vou mandando esse rap  
Bem monstro  
Para você se ajudar  
A ter uma boa alimentação.*

**Swamy, Byanca - 9ª C**

*Da roda dos alimentos  
De tudo vou comer!  
E antes da refeição,  
Boa água vamos beber!*

*Gosto muito de legumes  
De arroz, massa e feijão  
Das gorduras e do açúcar  
Não abuso, isso não*

*Eu como frutos maduros,  
Leite, carne, peixe e pão.  
Como bem, não como muito  
Vario a alimentação.*

*Para termos saúde  
Muito leite devemos beber  
Para termos ainda mais cálcio  
Queijo e iogurte devemos comer.*

*Massas, batatas e pão  
Estão na nossa alimentação.  
Arroz, feijão e grão  
Devemos comer com moderação!*



## A história de Atília Prado Margarido

Atília Prado Margarido, nasceu às 6h da manhã do dia 19 de dezembro de 1889, na freguesia de Nossa Senhora da Conceição de Lavrinhas, hoje Itaberá (São Paulo).

Foi batizada com o nome de Atília Waker Schmidr de Prado. Seu pai Thomaz Rozendo do Prado, o primeiro professor de cidadezinha de Itaberá, nomeado por Dom Pedro II em 1884.

Filha mais velha de uma família de sete irmãos: Elpidea, Joana, Aristides, Helena e Maria.

Atília aprendeu a ler e escrever com o seu pai, juntamente com uma das irmãs, pois na época as meninas com doze anos não poderiam frequentar a escola.

Mais ou menos aos 10 anos de idade, tendo vindo a Itaberá um grupo de missionários, prepararam o povo para a crisma. Nahora da Crisma, tendo o senhor Bispo perguntado seu nome a menina respondeu- lhe chamar- se Atília. O mesmo ficou escandalizado e disse: Que esse nome significava "Magoado de Deus" e que não a crismaria com esse nome, devendo consultar os pais. A menina respondeu que não seria preciso e que lhe dessem papel e lápis, que ali consertaria seu nome.

Foi então que ela acrescentou um "I", ficando com o nome de Atília. Chegando em casa contou aos pais o ocorrido, os pais riram muito da iniciativa de uma menina tão nova.

Casou-se em 8 de Setembro de 1906, em Itaberá. Dona Atília teve 5 filhos: Oswaldo, Cornélia, Francisco, Jenny e João. Deste apenas os homens chegaram a idade adulta.

A partir do falecimento da sua filha Jenny (1972), Dona Atília passou a residir na cidade de São Carlos para ficar mais perto de seu filho Francisco.

Dona Atília levou uma vida bastante sacrificada, trabalhando muito, tanto em casa como exercendo outra atividade para ajudar no orçamento da casa, muito se empenhou para que todos os filhos pudessem estudar e se formar.

Foi professora substituta em Itaberá, costurava calças para um alfaiate, foi telefonista em Capão Bonito e agente dos Correios e Telégrafos na mesma cidade.

Foi o que pode se chamar de "A mulher Forte", a que a Bíblia se refere, não esmorecendo em momento algum da vida, mesmo enfrentando os maiores reveses.

Ficou viúva em 13 de Janeiro de

1962, depois de 56 anos de feliz casamento. Depois de ficar viúva morou sozinha até 1980. Com a morte do filho Francisco, passou a residir com a sua nora Dona Filomena Dach Margarido, hoje residente em São Carlos.

Em Maio de 1983, Dona Atília conseguiu editar sua autobiografia intitulada "Reminiscências".

Dona Atília teve 5 filhos, 11 netos, 24 bisnetos e 2 tataranetos.

Morreu em 23 de Novembro de 1989, quando faltavam apenas 26 dias para completar um século de existência.

Esteve bastante lúcida até meados do ano de seu falecimento (1989).

Pelas qualidades e virtudes ímpares de cidadã estimada sua profícua existência aqui rapidamente exposta e, tendo em vista o que de relevante e digno realizou em favor da comunidade a qual pertenceu e serviu, nada mais justo que a homenagem ora proposta perpetuando seu nome como patrono do estabelecimento de Ensino, num dignificante exemplo as futuras gerações de São Carlos.

### Histórico da Instituição

1. Nome original da escola: EE PG Recanto Tio Patinhas
2. Nome posterior da escola: EEPG Atília Prado Margarido
3. Nome posterior da escola: EE Atília Prado Margarido
4. Nome atual da escola: EE Atília Prado Margarido
5. Endereço original da escola: Rodovia Washington Luís.
6. Endereço atual da escola: Rua Joaquim Augusto Ribeiro de Souza s/n, Santa Felícia.

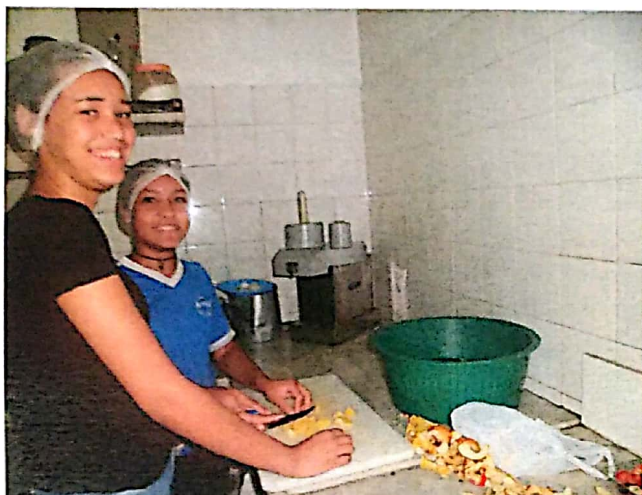




## Salada de frutas

### Ingredientes

- 2 mangas
- 5 bananas nanica ou prata
- 5 laranjas
- 5 maçãs
- 1 cacho de uvas
- 1/2 litro de suco de laranja natural



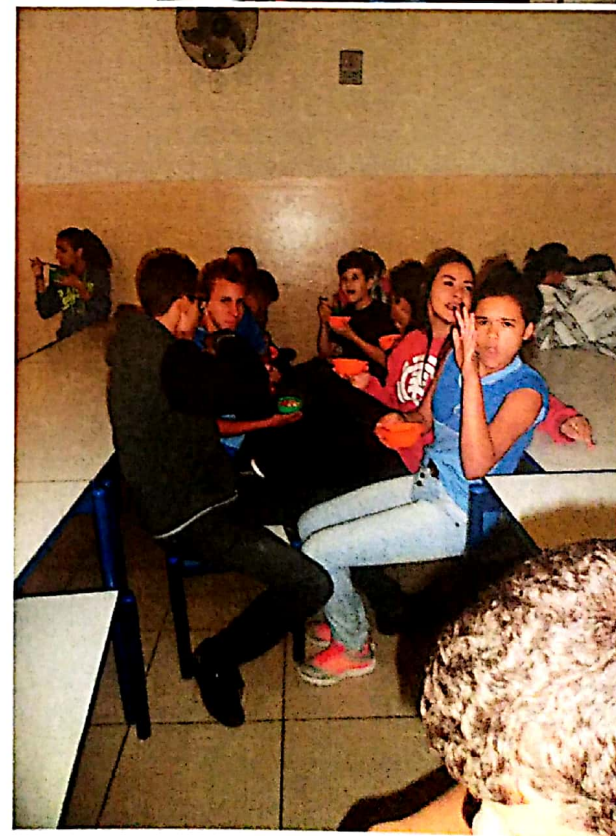
### Modo de preparo



1. Corte as frutas em cubinhos, exceto as uvas, deixe a maçã por último, para que não escureça;
2. Jogue sobre as frutas, o suco de laranja;
3. Misture tudo muito bem;
4. Coloque em taças;
5. Leve para gelar e sirva.

Cada fruta possui vitaminas e minerais diferentes, na tabela abaixo podemos ver quais são as principais vitaminas de cada fruta.

Manga	Vitaminas A, B e C
Banana	Vitaminas A e C, potássio
Laranja	vitamina C
Maçã	Vitaminas B, C e E
Uva	Cálcio, Ferro, fósforo, Vitaminas B e C





## A pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento.



Na pirâmide alimentar brasileira, os alimentos estão divididos em oito grupos dispostos em quatro níveis. Como cada alimento apresenta um grande variedade de nutrientes, eles foram classificados de acordo com o nutriente que se apresenta em maior quantidade.

Em cada um dos grupos presentes na pirâmide, é possível observar a quantidade ideal que deve ser ingerida. Vale destacar que cada grupo tem sua importância, até mesmo o de óleos e gorduras, portanto, não se deve excluir nenhum produto da dieta.

Observe os grupos alimentares e a recomendação do total a ser ingerido diariamente em quilocalorias (kcal):

- Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (6 porções por dia)
- Legumes e verduras: 45 kcal (3 porções por dia)
- Frutas: 210 kcal (3 porções por dia)
- Carnes e ovos: 190 kcal (1 porção por dia)
- Leite, queijo e iogurte: 360 kcal (3 porções por dia)

- Feijões: 55 kcal (1 porção por dia)
- Óleos e gorduras: 73 kcal (1 porção por dia)
- Açúcares e doces: 110 kcal (1 porção por dia)

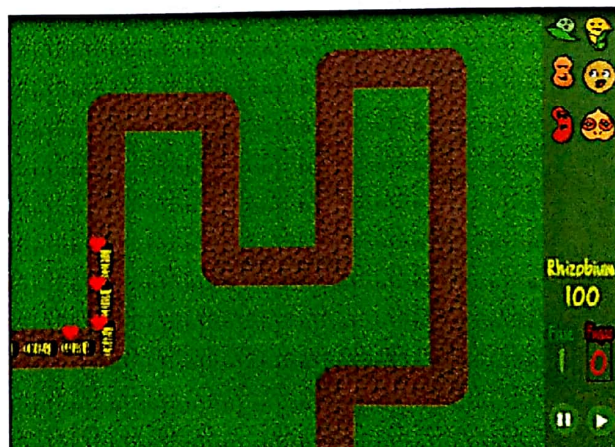
Com esses dados, é possível perceber que o grupo dos carboidratos (arroz, pão, massa, batata, mandioca) deve ser a base da nossa dieta, uma vez que são alimentos que fornecem energia. Nesse caso, é importante destacar que a melhor opção é investir em produtos integrais, pois eles fornecem mais fibras. Os grupos de óleos, gorduras, doces e açúcares devem ter consumo moderado, pois seu consumo exagerado relaciona-se com a ocorrência de obesidade.

Fonte: SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Pirâmide alimentar"; Brasil Escola. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>>. Acesso em 09 de outubro de 2017.

## Brincando e Aprendendo

Lentilha, feijão, grão-de-bico, ervilha, soja e amendoim. Nem todo mundo é fã dessas leguminosas, mas elas têm um papel fundamental na alimentação e até mesmo na fertilidade do solo. Para comemorar o Ano Internacional das Leguminosas, instituído pela ONU em 2016, e reforçar a importância delas e de alguns conceitos de biologia envolvidos em seu cultivo, a Agência Ciência Web, um projeto do Instituto de Estudos Avançados do Polo São Carlos da USP, criou o jogo Sasonimugel. Ele já está disponível no Portal Ciência Web ([www.usp.br/cienciaweb](http://www.usp.br/cienciaweb)).

Mas de onde vem esse nome tão peculiar? "Na verdade, Sasonimugel nada mais é do que a palavra 'leguminosas' escrita ao contrário.





## HINO NACIONAL

### Parte I

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas  
De um povo heróico o brado retumbante,  
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,  
Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade  
Conseguimos conquistar com braço forte,  
Em teu seio, ó liberdade,  
Desafia o nosso peito a própria morte!  
Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido  
De amor e de esperança à terra desce,  
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,  
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,  
És belo, és forte, impávido colosso,  
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

### Parte II

Deitado eternamente em berço esplêndido,  
Ao som do mar e à luz do céu profundo,  
Fulguras, ó Brasil, florão da América,  
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra, mais garrida,  
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;  
“Nossos bosques têm mais vida”,  
“Nossa vida” no teu seio “mais amores.”  
Ó Pátria amada,  
Idolatrada,  
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo  
O lábaro que ostentas estrelado,  
E diga o verde-louro dessa flâmula  
- “Paz no futuro e glória no passado.”  
Mas, se ergues da justiça a clava forte,  
Verás que um filho teu não foge à luta,  
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,  
Entre outras mil,  
És tu, Brasil,  
Ó Pátria amada!

Dos filhos deste solo és mãe gentil,  
Pátria amada,  
Brasil!

*Letra*

*Joaquim Osório Duque Estrada*

*Música*

*Francisco Manuel da Silva*