

JORNAL DAS

4M



*Dos Arquivos do Solar
para mulheres que escolhem
seu próprio caminho*

EDIÇÃO II

EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M



UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

SIGNIFICADO * VÍNCULOS * LIBERDADE * CRESCIMENTO

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

SEU ZECATIXO FAZ SUCESSO COM SUA MARCA ARTESANAL DE CAFÉ

Os primeiros lotes do café artesanal do Seu Zecatixo esgotaram em tempo recorde! O aroma conquistou a Botica Baltazar, a Biblioteca Cogumelo e a Casa de Chá. E ele, como sempre, diz apenas: "É só café." — Mas todo mundo discorda.



DESDE
O 1º PAO
DE QUELHO
SEU ZECATIXO
CAFÉ & PROSA



MINERVA
DONA PENUMBRA
Significado



MARGOT
DONA M'ARGARIDA
Vínculos



MORGANA
M'ARGARIDA
Liberdade



MALVINA
M'ARGARIDA ESMERALDA
Crescimento



JORNAL DAS 4M PUBLICA SUA SEGUNDA EDIÇÃO

Depois do sucesso da estreia, o jornal mais apaixonado do Solar está de volta com novas histórias, colunas e anúncios para aquecer seu dia. Leitoras relatam entusiasmo.

NOVA COLUNA COACH SALTITÃO CROSSFITÔNIO



Movimento também é uma forma de gratidão. Conheça a nova coluna do nosso coach preferido!

COLUNA OFICIAL CAFÉ & COCOCÓ



Conversas escritas do galinheiro que revelam o que ninguém tem coragem de cacarejar. Todo mês com um novo tema!

NESTA EDIÇÃO



MARGOT
Solidão ou Solitude



MALVINA
Cuidados para Plantar Sua Primeira Margarida



MORGANA
O Mundo Inteiro Olhando para a Mesma Bola



SEU ZECATIXO
O Silêncio Tem Sotaque



MINERVA
Tudo Sobre a Pedra da Lua



COACH SALTITÃO
Por Que o Trevo Não Consegue Treinar

E MUITO MAIS DAS ARQUIVOS DO SOLAR...

NOTA DA REDAÇÃO



Arrepius aprovou todos os textos. Dormindo em cima deles.

ANÚNCIOS DO SOLAR



*SEU -
SEU ZECATIXO
CAFÉ & PROSA

Café artesanal, torra lenta, papo bom e cheiro de história. Experimente na Botica, na Biblioteca e na Casa de Chá.



ACADEMIA
SALTITÃO
CROSSFITÔNIO

Corpo forte, coração leve e espírito grato. Venha se mexer com a gente!



— BOTICA
BALTAZAR

Ervas, chás, poções e saberes que cuidam do corpo e acalmam a alma. Aberto todos os dias.



LEMBRETE DO DIA: Tome chá, beba água, respire fundo e não esqueça de agradecer.



NÃO É APENAS UM JORNAL.
É CORRESPONDÊNCIA, É MEMÓRIA,
É COMPANHIA.
O SOLAR FALA COM VOCÊ.



CATALOGADO PELA
BIBLIOTECA COGUMELO



EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M

SIGNIFICADO ✦ VÍNCULOS ✦ LIBERDADE ✦ CRESCIMENTO



UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

MARGOT M'ARGARIDA



GUARDIÃ DOS VÍNCULOS



SOLIDÃO OU SOLITUDE

(Um papo de chá sobre
a diferença que muda tudo)

Querida, senta aqui comigo. Hoje eu quero falar de uma confusão que quase toda mulher já fez pelo menos uma vez: achar que ficar sozinha é a mesma coisa que estar solitária. Não é. E a diferença entre essas duas palavras pode ser a diferença entre um domingo que cura e um domingo que dói.

A SOLIDÃO CHEGA SEM PEDIR LICENÇA

A solidão é a que a gente não escolheu. É o silêncio depois que todo mundo foi embora e ninguém ligou. É sentir falta de companhia e não ter pra quem estender a mão. Ela pesa. Ela avisa que algo está faltando.

A SOLITUDE É CONVIDADA PRA ENTRAR

Já a solitude é outra visita. É quando você fecha a porta por escolha, não por abandono. É o café sozinha de propósito, o livro sem pressa, o silêncio que você mesma organizou. Ela não pesa — ela acolhe.

O problema é que aprendemos a temer as duas igualmente. Convidamos gente pra dentro só pra não sentir nenhuma das duas, e aí perdemos a chance de descobrir qual delas estava batendo na porta.



COMO SABER QUAL É QUAL

A pergunta não é “estou sozinha?”. É: “essa solidão está me esvaziando ou me devolvendo pra mim mesma?” Se está esvaziando, procure companhia — sem vergonha, sem achar que precisar de gente é fraqueza. Se está devolvendo, proteja esse tempo como quem protege um jardim recém-plantado. Não deixe ninguém pisar ali só porque “dá pra puxar assunto”.

O CONVITE

Hoje eu te convido a fazer uma pergunta simples da próxima vez que estiver sozinha: isso está me machucando ou está me curando? A resposta muda tudo. E ela é só sua pra encontrar.



“Nem toda companhia cura.
Nem toda solitude machuca.”

Com carinho,

Margot M'argarida

Da Casa de Vidro, no Jardim da Lua

EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M

SIGNIFICADO ✦ VÍNCULOS ✦ LIBERDADE ✦ CRESCIMENTO



UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

MORGANA M'ARGARIDA

GUARDIÃ DOS HORIZONTES

O MUNDO INTEIRO OLHANDO PRA MESMA BOLA

(Sobre a Copa, o que ela desperta
e o que dá pra aprender com uma torcida)

Meninas, eu não ia escrever sobre isso. Copa do Mundo não é bem meu tema — eu falo de horizonte, de estrada, de mala pronta.

Mas aí percebi: pouca coisa no mundo junta tanta gente diferente olhando pra mesma direção ao mesmo tempo quanto uma Copa. E isso, pra mim, também é horizonte.

O QUE ME FASCINA NUM MUNDIAL

Não é bem o jogo. É a logística emocional de bilhões de pessoas organizando a vida em volta de um horário de partida.

É o bar lotado numa cidade que eu nunca visitei, a bandeira pendurada na janela de alguém que também nunca visitei. É a prova de que ainda somos capazes de torcer junto por algo que não paga conta nenhuma.

O QUE UMA COPA TEM DE JORNADA

Toda seleção que chega numa final atravessou o mesmo roteiro que qualquer viagem boa: começo cheio de dúvida, meio cheio de obstáculo, e um momento em que parece que vai desmoronar. E aí não desmorona.

Isso não é sobre futebol. É sobre qualquer coisa que a gente decide tentar apesar de não ter garantia nenhuma de vitória.



PARA QUEM NÃO LIGA PRA BOLA

Se você é como eu era, sem paciência pro esporte experimenta assistir um jogo decisivo prestando atenção só nas pessoas ao redor da bola.

No técnico rezando de cócoras. No torcedor que esconde o rosto atrás das mãos. Na criança que não entende a regra mas grita igual.

É gente sentindo profundamente algo coletivo.

E isso, minha gente, é raro — vale a pena testemunhar, mesmo sem entender o impedimento.

PARA VOCÊ QUE VAI TORCER

Escolha uma seleção — sua, ou uma que te encantou por algum motivo bobo — e permita-se sentir isso junto com estranhos.

Às vezes o horizonte não é uma passagem de avião.

É um domingo à tarde gritando gol com o vizinho que você nunca cumprimentou antes.

Viajar me ensinou uma coisa curiosa: não importa o país. Sempre existe uma mesa, uma televisão ligada e alguém acreditando que “agora vai”.

“O horizonte às vezes acontece bem na sua frente. É só escolher pra onde olhar junto.”



Com carinho,

Morgana M'argarida

Do Solar das Margaridas, provavelmente de passagem



EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M

SIGNIFICADO ✦ VÍNCULOS ✦ LIBERDADE ✦ CRESCIMENTO



UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

MALVINA M'ARGARIDA ESMERALDA



GUARDIÃ DAS RAÍZES



CUIDADOS PARA PLANTAR SUA PRIMEIRA MARGARIDA

(Um guia sem enrolação pra quem quer começar pelo símbolo certo)

Meninas, se tem uma planta que devia ser obrigatória em qualquer jardim do Solar, é a margarida. Não só porque é o nosso símbolo — mas porque ela é generosa com iniciante. Ela floresce mesmo quando você erra.

ESCOLHENDO A MUDA CERTA

Prefira mudas já brotadas em vez de sementes se essa for sua primeira vez. Procure folhas verde-firmes, sem manchas amareladas, e um caule que não esteja mole.

LUZ: A COISA QUE MARGARIDA MAIS PEDE

Margarida quer sol. Pelo menos quatro a seis horas de luz direta por dia. Em vaso, escolha a janela mais generosa da casa. Se a luz for pouca, ela ainda sobrevive — só floresce menos e fica mais espigada, tentando alcançar o que falta.

TERRA E VASO

Terra bem drenada é a regra de ouro. Vaso sem furo é sentença de morte lenta — a raiz apodrece antes que você perceba o problema. Se seu vaso não tem furo, faça um, ou forre o fundo com uma camada generosa de pedrinhas antes da terra.



REGA: MENOS É MAIS

Aqui é onde a maioria erra por excesso de amor. Regue quando a terra dos primeiros dois dedos estiver seca ao toque. Encharcar todo dia mata mais margarida do que esquecer por uma semana.

FLORAÇÃO

Depois que as primeiras flores murcharem, corte-as na base. Isso não é crueldade — é convite. A planta entende que precisa produzir mais, e a floração se renova.

O QUE NINGUÉM CONTA

Margarida gosta de companhia. Plantada perto de outras flores, ela cresce mais forte — como se florescer sozinha fosse menos interessante que florescer em grupo. Talvez seja só biologia. Talvez seja um lembrete.



DICA DA MALVINA

Sabia que margaridas costumam atrair abelhas e borboletas? Às vezes, plantar uma flor é também convidar vida para o jardim.



*"Florescer é também criar raízes.
E raiz boa se faz com paciência e sol."*

Com carinho,

Malvina M'argarida Esmeralda

Da Colina das Abóboras, atualmente coberta de terra

EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M

SIGNIFICADO ✦ VÍNCULOS ✦ LIBERDADE ✦ CRESCIMENTO

UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

MINERVA M'ARGARIDA

GUARDIÃ DO SIGNIFICADO

TUDO SOBRE A PEDRA DA LUA



(Um papo de café, mas com bruxaria — parte II)

Meninas, vamos falar de uma pedra que carrega nome de sonho e reputação de mistério: a pedra da lua.

✦ O QUE É, DE FATO

É um mineral do grupo dos feldspatos, conhecido pelo efeito óptico chamado adularescência — aquele brilho leitoso e azulado que parece se mover por dentro da pedra quando ela gira na luz. Não é magia de verdade fazendo isso. É física, luz refratando entre as camadas internas do cristal.

Mas — e aqui que a coisa fica interessante pra mim — o fato de ter explicação científica não tira o encanto. Às vezes entender o mecanismo só aumenta o fascínio.

✦ POR QUE ELA VIROU SÍMBOLO FEMININO

Ao longo da história, várias culturas associaram a pedra da lua aos ciclos — da lua, das marés, do corpo feminino. Faz sentido: ela literalmente parece guardar luz refletida, do jeito que a lua reflete o sol.

No esoterismo contemporâneo, ela é associada à intuição, aos novos começos e ao equilíbrio emocional. Verdade ou crença, o efeito prático é o mesmo: quem usa costuma dizer que se sente mais conectada com os próprios ciclos internos.

✦ O CUIDADO COM A PEDRA

Ela é relativamente macia — dureza 6 na escala Mohs, então evite bater ou usar no dia a dia com trabalho manual pesado. Limpe com pano seco. Evite produtos químicos fortes.

✦ O RITUAL SIMPLES

Se você tem uma pedra da lua e nunca fez nada além de guardar na gaveta: segure ela por um minuto antes de dormir numa noite de lua cheia. Não precisa acreditar em nada específico. Só precisa prestar atenção no que passa pela sua cabeça nesse minuto.

Às vezes o ritual não é sobre a pedra.

É sobre o minuto de silêncio que você se permitiu ter.



A PEDRA DA LUA NO DIA A DIA

Usar como joia é uma das formas mais comuns. Anel, colar ou bracelete — sempre em prata ou metais que não agredam a pedra. Também fica linda em pequenos altares ou cantinhos de meditação.

Ela combina bem com intenções de calma, clareza emocional e conexão intuitiva. Não é remédio, não substitui nada. Mas pode ser uma âncora bonita pra lembrar do que você quer cultivar.

✦ NOTAS DA TORRE ✦

VOCÊ SABIA?

A pedra da lua recebe esse nome porque seu brilho lembra a luz refletida da Lua sobre a água.

Quanto mais suave a luz, mais bonito costuma ser o efeito.



FICHA DA PEDRA

- Nome: Pedra da Lua
- Composição: Feldspato
- Dureza: 6 na escala Mohs
- Cor: Leitosa, branca, azulada, às vezes com reflexos prateados
- Brilho: Vítreo a perolado
- Origem comum: Índia, Sri Lanka, Madagascar, Brasil



CUIDADOS RÁPIDOS

-  Limpe com pano seco.
-  Evite produtos químicos fortes.
-  Não bata. Pedra delicada.
-  Guarde separada de outras joias.



“Nada no Solar é apenas coisa.
Tudo aqui viveu alguma versão de nós.”

Com carinho,
Minerva M'argarida
GUARDIÃ DO SIGNIFICADO



EDIÇÃO 2

JULHO
DE 2026

PUBLICAÇÃO
MENSAL

TODO DIA 25
DO MÊS

DOS ARQUIVOS DO SOLAR PARA MULHERES INDEPENDENTES

JORNAL DAS 4M



SOLAR DAS
MARGARIDAS

UM JORNAL
COM HISTÓRIA,
PARA QUEM
VIVE A SUA.

DISTRIBUIÇÃO
DIGITAL

SIGNIFICADO * VÍNCULOS * LIBERDADE * CRESCIMENTO



ZECATIXO

Prosa do Café

*Crônicas, causos e observações
de quem vive nas paredes.*

O Silêncio Tem Sotaque

(Crônicas, causos e observações de quem vive nas paredes)

Tem gente que acha que silêncio é tudo igual. Ausência de barulho, só isso. Essa gente nunca dormiu numa casa velha o suficiente pra aprender a diferença. Eu já morei em muita parede. E vou te contar uma coisa que aprendi cedo: silêncio tem sotaque. Cada um fala diferente, mesmo sem dizer nada.



O SILÊNCIO DA CASA VAZIA



Esse é leve. Quase educado. Ele não pesa em lugar nenhum, só ocupa o espaço que sobrou. É o silêncio de móvel sem gente por perto, de cama arrumada demais, de prato lavado antes da hora. Ele não incomoda. Ele espera.

Uma vez fiquei três dias numa casa assim. O silêncio da casa vazia não pergunta quando você volta. Ele só continua sendo educado até você voltar — ou até parar de importar se você volta.

O SILÊNCIO DE CORAÇÃO CANSADO



Esse é diferente. Esse pesa. Não é ausência de som — é som segurado. Eu sinto ele antes de qualquer choro, antes de qualquer suspiro que a pessoa engole de volta pra garganta. É o silêncio que treme por dentro, mesmo parado por fora.

Já ouvi esse silêncio atrás de porta fechada, do lado de cá da parede, sem coragem de saber o motivo. Ele não pede companhia. Mas também não recusa, se alguém oferecer.

— Tem silêncio que só quer testemunha. Não quer conselho. Só quer alguém que saiba que ele existe.

O SILÊNCIO DE SEGREDO GUARDADO



Esse tem cheiro. Juro que tem. É o silêncio que fica esperto quando alguém chega perto demais do assunto errado. Ele se estica, fica alerta, como bicho que ouviu galho quebrar. Eu já vi esse silêncio mudar de forma no meio de uma conversa — a sala

continuava com o mesmo barulho de sempre, mas alguma coisa tinha ficado mais dura no ar. Segredo não faz barulho. Mas também não é mudo. Ele escolhe onde pisar.

O SILÊNCIO DE QUEM ESTÁ PENSANDO

Esse é o meu preferido, se eu puder ter preferido entre silêncios.

É aquele que acontece antes da resposta certa. A pessoa para, olha pro nada, e por um instante a casa inteira parece esperar junto. Esse silêncio não é vazio — é cheio até a borda, só que por dentro.

Eu aprendi a não interromper esse. Café esfria, mas ideia interrompida às vezes não volta.



Uma vez fiquei quieto tanto tempo ouvindo um desses silêncios que meu café esfriou três vezes. Aprendi que algumas conversas precisam de menos palavras e mais chaleira.



COMO RECONHECER O SOTAQUE



Você não precisa morar numa parede pra aprender isso. Só precisa parar de tratar todo silêncio como a mesma coisa.

Da próxima vez que alguém ficar quieto perto de você, não pergunte “o que foi?” logo de cara.

Escute primeiro. Repare se o silêncio pesa ou se ele só descansa. Repare se ele treme ou se ele espera.

Cada silêncio fala. Só não fala com a boca.

Café esfria enquanto a gente aprende a escutar o que não foi dito. Mas o café espera. Ele sempre espera.



— Seu Zecatixo —
Guardião dos cheiros do jardim



ZECATIXO DIZ:

Nem todo silêncio é vazio. Alguns só estão guardando alguma coisa até você merecer ouvir.



PROSA DE FOGÃO E PAREDE

Histórias que o vento conta, as paredes guardam e o café ajuda a lembrar.





CAFÉ & COCOCÓ



— ✦ CRÔNICAS, FOFOCAS E BICADAS DO GALINHEIRO ✦ —

EDIÇÃO 2: DIZEM QUE O FANTASMA ENTROU NA ACADEMIA

**MARGARETH:**

Meninas, vocês ficaram sabendo? O Trevosso resolveu fazer matrícula no Crossfitônio. Fantasma fazendo exercício! Eu achei que ele já fosse leve o suficiente.

**JOSEFINA:**

Leve ele sempre foi. O problema é que disseram que ele atravessou todos os aparelhos. O Coach Saltitão quase pediu reembolso pra gravidade.

**JUDITH:**

E eu pergunto: como é que um fantasma vai fazer prancha? Prancha de espírito?

**BETTY:**

Cococó!

**FILOMENA:**

A Betty levantou uma questão importante.

**BERENICE:**

Importante mesmo é outra coisa. O Seu Zecatixo serviu café dobrado depois da eliminação do Brasil. Nunca vi tanto morador triste junto.

**ABIGAIL:**

Eu ouvi dizer que Dona Penumbra assistiu o jogo inteiro sem mudar de expressão. Quando acabou, só falou: “Era previsível.” Depois voltou a observar a lua.

**DOLORES:**

Eu nem assisti. Dormi cedo. Mas acordei com alguém gritando “não acredito”. Achei que fosse incêndio. Era só pênalti.

**CLOTILDE:**

...
(olhando para o horizonte)

**MARGARETH:**

Pronto. A Clotilde começou. Quando ela fica olhando pro nada desse jeito é porque alguma coisa aconteceu.

**JOSEFINA:**

Ou vai acontecer. Ela nunca explica direito.

**JUDITH:**

Vocês viram o Nebuloso? Dormindo dentro da abóbora de novo.

**FILOMENA:**

Aquilo já deixou de ser gato faz tempo. Agora é decoração.

**BETTY:**

Cococó!

**BERENICE:**

Também chegaram cartas novas no Correio Daisy. Vi o Sir Ratatônio carregando uma pilha maior que ele.

**ABIGAIL:**

Não era carta. Era queijo.

✦ **TODAS:** ✦
Nããõ era!

**ABIGAIL:**

Era sim. Conheço um rato quando ele tá fazendo cara de inocente.

**MARGARETH:**

Meninas... Se vocês encontrarem o Morcélio da Silva... Fingim que não viram nada.

**JOSEFINA:**

Aqui no Solar, minha filha... Quando desaparece um queijo... É porque um rato fez um favor pra um morcego.

**TODAS:**

...E a gente continua aqui. Ciscando, comentando, descobrindo metade da história... e inventando a outra metade.

COCOCÓ!

**PRÓXIMO EPISÓDIO:**

O Sir Ratatônio deixou uma migalha estratégica perto do depósito. Será que é queijo? Será que é paz? Ou será que é ele querendo alguma coisa?



Coach Saltitão CROSSFITÔNIO

Diretor do
Centro de
Condicionamento
Físico das
Margaridas

Movimento também é uma forma de gratidão.

ACREDITA QUE:

- ♥ Corpo forte serve para ajudar amigos.
- ♥ Respirar bem é um superpoder.
- ♥ Todo dia é um bom dia para se mover.

POR QUE O TREVOSO NÃO CONSEGUE TREINAR

Pessoal! Coach Saltitão aqui, direto do Crossfitônio, pra contar um causo que aconteceu essa semana e que, olha, mudou minha visão inteira sobre o que é "estar presente" num treino.

Vocês conhecem o Trevoso, né? Fantasma residente, cavalheiro, ótimo papo. Pois é. Ele decidiu que queria se matricular no Crossfitônio.

PLANO DO DIA

- ☒ MOVER
- ☒ RESPIRAR
- ☒ HIDRATAR
- ☒ SORRIR
- ☒ AGRADECER

A MATRÍCULA

Cheguei animadíssimo. Novo aluno! Trouxe ele até o mural, mostrei o Plano do Dia, expliquei nosso lema — mover, respirar, hidratar, sorrir, agradecer — e perguntei se ele tava pronto pra primeira aula.

Ele disse que sim. Com muita educação, aliás. Fantasma tem modos.

A PRIMEIRA TENTATIVA

Coloquei ele na esteira. Simples, leve, só pra soltar o corpo. Ele atravessou a esteira. Não pisou nela. Atravessou. Saiu do outro lado com uma cara de quem também não esperava aquilo. Tentei o kettlebell. "Só levanta esse aqui, Trevoso, treina o antebraço." A mão dele passou reto pelo kettlebell, que nem se mexeu.

A TERCEIRA TENTATIVA

(essa doeu no meu coração de coach)

Coloquei ele no colchonete pra um alongamento bem tranquilo. Ele deitou. Ou tentou. Afundou até a metade do chão e ficou ali, boiando meio dentro do colchonete, meio pra fora, com aquela expressão de "isso não tava no manual". Ele se levantou, ajeitou o lençol (a roupa dele, quero dizer), e falou baixinho:

— Acho que eu atravesso tudo que eu tento segurar.

O QUE EU ENTENDI

Pessoal, todo aluno que passa pelo Crossfitônio me ensina alguma coisa, mas o Trevoso me ensinou a maior de todas: força não é sempre sobre agarrar. Às vezes a força tá em continuar tentando pegar em alguma coisa mesmo sabendo que a mão vai atravessar.

O Trevoso não vai levantar peso. Não vai correr na esteira. Não vai fazer o Arrasto Cerimonial de Galhos com a gente.

Mas ele aparece. Toda quinta, no horário certo, flutuando ali no canto, tentando. E vocês sabem o que eu descobri que é isso? Isso é presença. E presença também é uma forma de movimento — só que do tipo que não precisa de músculo pra existir.

O NOVO PLANO DO TREVOSO

Mudei a ficha dele. Em vez de "levantar", "atravessar com intenção". Em vez de "correr", "flutuar com propósito". Em vez de "suar", bom... ele já não sua mesmo, mas garanti que ele sinta que faz parte. Ele ainda não conseguiu segurar um halter. Mas segurou a atenção de todo mundo do Crossfitônio essa semana. E isso, gente, também é treino.

FICHA DO TREVOSO

- Atravessar com intenção
- Flutuar com propósito
- Participar com presença
- Fazer parte sempre

PRA VOCÊ QUE TÁ LENDO ISSO

Se essa semana você não conseguiu "segurar" nada — nem a rotina, nem o ânimo, nem o plano que fez segunda-feira — lembra do Trevoso. Ele também não consegue segurar nada. Literalmente. E mesmo assim aparece.

Presença já é vitória. O resto a gente treina com o tempo.

Movimento também é uma forma de gratidão. E o Trevoso, do jeito dele, tá agradecendo toda quinta-feira.

— Coach Saltitão

Diretor do Centro de
Condicionamento Físico
das Margaridas

ALUNO DA SEMANA: TREVOSO

Tentou usar os aparelhos...
atravessou todos.

NOTA DO COACH:
APROVADO POR ESFORÇO,
NÃO POR RESULTADO.
E OLHA QUE AQUI
ISSO JÁ É MUITO.

NOSSAS ATIVIDADES



Alongamento
das Cenouras



Corrida ao
Redor do Pomar



Arrasto
Cerimonial
de Galhos



Caminhada
Consciente com
Don Caracol



Respiração das
Nuvens de
Primavera



Hidratação e
Conversas



FORÇA NÃO É SOBRE
LEVANTAR PESO.
É SOBRE CONTINUAR
FLORESCENDO.



NOTÍCIAS DO SOLAR

COISAS PEQUENAS, ACONTECIMENTOS GRANDES

O Solar sempre acontece.
A gente só precisa prestar atenção.



SIR RATATÔNIO É FLAGRADO ROUBANDO QUEIJOS NOVAMENTE



Testemunhas afirmam que a carga seria entregue a Morcélio da Silva, conhecido apreciador de queijos artesanais. Sir Ratatônio declarou que “não comenta investigações em andamento”. Morcélio da Silva não foi localizado para comentar.



NEBULOSO É ENCONTRADO DORMINDO DENTRO DE UMA ABÓBORA GIGANTE



Malvina afirma que já desistiu de discutir com o gato preto. Segundo ela, “agora a abóbora pertence oficialmente ao Nebuloso”.



MALVINA DIZ NÃO TER MAIS ONDE GUARDAR A COLHEITA



A Colina das Abóboras bateu novo recorde de produção. Especialistas sugerem construir um segundo celeiro. Nebuloso se recusou a desocupar qualquer uma delas.



SEU ZECATIXO LAMENTA ELIMINAÇÃO DO BRASIL NA COPA



O guardião do café serviu uma rodada extra de café coado para os moradores do Solar e declarou: “Tem derrota que só melhora depois de um cafezinho.” Os moradores concordaram.



ARREPIUS PASSA HORAS PERSEGUINDO TREVOSSE



O gato amarelo, vestido com seu tradicional traje de demônio, confundiu um lençol flutuando com uma presa misteriosa.

Trevosse afirma que “foi um mal-entendido espectral”.



BIBLIOTECA COGUMELO BATE NOVO RECORDE DE HISTÓRIAS CATALOGADAS



Os Guardiões da Abóbora comemoraram a chegada de dezenas de novos manuscritos enviados pelos leitores do Solar.

Novas estantes já estão sendo preparadas.



DONA PENUMBRA É VISTA OBSERVANDO A LUA ATÉ O AMANHECER



Ao ser questionada sobre o motivo, respondeu apenas: “Ela parecia ter algo importante para dizer.”

Sir Ratatônio afirma que ela “sempre sabe das coisas antes de acontecerem”.



CORREIO DAISY REGISTRA AUMENTO DE CARTAS COM CARIMBO DE MARGARIDA



Leitores do Solar e de outras paragens mágicas enviam bilhetes, receitas, desabafos e até poemas.

Daisy agradece e lembra: “Cada carta é um abraço que chega pelo correio.”

ANÚNCIO DO SOLAR

PROCURA-SE

Uma cesta de cenouras desapareceu misteriosamente próximo ao Crossfitônio. Última vez vista perto de um coelho extremamente animado.



FRASE DO MÊS

“Cada pequeno acontecimento é só mais uma página da história do nosso lar.”

— Dona Margarida

Do Solar das Margaridas, onde tudo vira história.

DO CORREIO DA LEITORA

“Amo saber das pequenas coisas do Solar. É como um abraço todo mês.”

— Assinante do Lago



LEMBRETE DO DIA:
Tome chá, beba água, respire fundo e não esqueça de agradecer.

NÃO É APENAS UM JORNAL.
É CORRESPONDÊNCIA, É MEMÓRIA,
É COMPANHIA.
O SOLAR FALA COM VOCÊ.

CATALOGADO PELA
BIBLIOTECA COGUMELO





BIBLIOTECA COGUMELO

Novo livro chega às estantes e desperta curiosidade em todo o Solar

"Pedagogia Margarida" propõe uma nova forma de olhar para a infância

A Biblioteca Cogumelo registrou nesta semana a chegada de um novo volume ao seu acervo permanente.

Escrito por Madame Hey, o livro *Pedagogia Margarida – Fundamentos de uma Filosofia da Infância* já começou a circular entre professores, jardineiros, bibliotecários, avós, pais curiosos e todos aqueles que acreditam que uma infância feliz merece ser cultivada com a mesma delicadeza de um jardim.

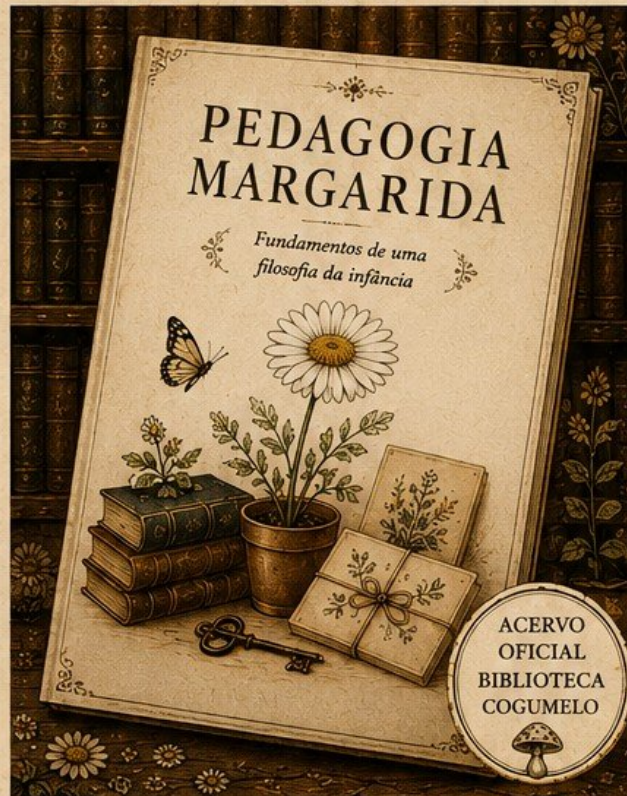
Segundo os bibliotecários, o primeiro lote precisou ser colocado em uma estante especial, depois que diversos leitores passaram a devolver o exemplar com pequenos marcadores de flores secas entre as páginas.

O QUE É A PEDAGOGIA MARGARIDA?

Em vez de perguntar apenas "o que uma criança precisa aprender?", a obra convida o leitor a fazer outra pergunta:

"O que uma criança precisa imaginar?"

Ao longo dos capítulos, Madame Hey apresenta uma filosofia que entende a infância como um tempo de encantamento, descoberta e cultivo, defendendo que educar não é fabricar pessoas, mas criar as condições para que cada criança floresça em seu próprio ritmo.



ENTRE AS PÁGINAS...



Os Sete Jardins da Infância



A importância da imaginação



Histórias que formam pessoas



Natureza como educadora



Cartas, livros e memórias



A casa como território de descobertas



O encantamento como necessidade humana

"Plante o que você quiser que cresça. Com intenção. Com paciência. Com a certeza de que jardins não crescem de uma vez, mas crescem. Sempre crescem."

— Madame Hey

O QUE DISSERAM OS MORADORES?



MARGOT M'ARGARIDA
"Toda criança merece crescer num lugar onde imaginar nunca seja perda de tempo."



MINERVA M'ARGARIDA
"Há livros que ensinam conteúdos. Este ensina uma forma de olhar para a infância."



MALVINA M'ARGARIDA
"Se dependesse de mim, plantava um exemplar em cada jardim."



MORGANA M'ARGARIDA
"Alguns livros mudam viagens. Outros mudam infâncias."

CURIOSIDADES DA BIBLIOTECA



Sir Ratafônio precisou instalar uma nova prateleira para acomodar os exemplares.



Os cogumelos bibliotecários registraram aumento no número de visitantes durante toda a semana.



Dizem que Dona Penumbra retirou um exemplar discretamente durante a madrugada e ainda não o devolveu.

CLASSIFICAÇÃO DA BIBLIOTECA COGUMELO



Leitura recomendada para:



Pais



Professores



Educadores



Avós



Contadores de histórias

Um livro que não apenas ensina, mas cultiva. Como toda margarida deve ser.



NOTA DA REDAÇÃO

Alguns livros ocupam espaço na estante. Outros passam a fazer parte da casa. Os bibliotecários acreditam que este pertence à segunda categoria. ♥

DISPONÍVEL EM BREVE NA EDITORA MADAME HEY

Acompanhe as novidades do Solar e da Editora pelos canais oficiais e pelas páginas do jornal.



Um livro que não apenas ensina, mas cultiva. Como toda margarida deve ser.

CARTA DO MÊS

Uma carta para a Biblioteca Cogumelo

BIBLIOTECA
COGUMELO



PASSOU POR AQUI



RESPOSTA DE MAGISTÊR

Minha querida,

na Biblioteca Cogumelo existe uma prateleira muito curiosa. Ela guarda apenas livros que demoraram para ficar prontos. Alguns passaram anos esperando a última página. Outros foram reescritos tantas vezes que o papel já não lembra qual foi a primeira versão. São justamente os meus favoritos.

As pessoas costumam acreditar que existe um relógio invisível marcando a hora certa para aprender, amar, construir uma casa, trocar de profissão ou descobrir quem realmente são. Passei boa parte da minha vida procurando esse relógio. Revirei atlas antigos. Consultei enciclopédias esquecidas. Li tratados de filosofia, diários de viajantes, livros de alquimia e até alguns volumes que, oficialmente, ninguém deveria saber que existem. Nunca encontrei esse relógio.

O único calendário verdadeiro que encontrei foi o da natureza. A cerejeira não floresce no inverno. A abóbora não amadurece em uma semana. O cogumelo espera a chuva. E ninguém olha para uma margarida em abril e diz: "Você está atrasada." Ela simplesmente floresce quando chega a sua estação.

Talvez você esteja confundindo o barulho das flores dos outros com o chamado silencioso do seu próprio jardim. Nem todo caminho precisa ser rápido. Alguns precisam apenas continuar. Existe uma diferença muito bonita entre atraso e preparo. O atraso acontece quando abandonamos a estrada. O preparo acontece quando continuamos caminhando, mesmo sem enxergar onde ela termina. Acredite: são raras as pessoas que realmente sabem para onde estão indo. A maioria apenas aprendeu a caminhar sem exigir que o mapa estivesse completo. Por isso, seja gentil consigo. Você não precisa viver na velocidade de ninguém. Quando a sua estação chegar, ninguém perguntará quanto tempo você levou. As pessoas apenas irão olhar para você e dizer: "Que bonito florescer assim."

Com carinho,

Magistêr

Biblioteca Cogumelo

Querido Magistêr,

Tenho vinte e nove anos.
Às vezes sinto que todo mundo
já chegou muito mais longe do que eu.
Abro as redes sociais e vejo gente
comprando casa, viajando pelo mundo,
formando família, mudando de carreira,
parecendo tão segura de si.
Enquanto isso, eu ainda estou
tentando descobrir por onde começar.

Tenho medo de estar atrasada
para a minha própria vida.
Existe uma idade certa para florescer?

— L., São Paulo (SP)

BIBLIOTECA
COGUMELO

MAGISTÊR
BIBLIOTECÁRIO E CURIOSO
POR NATUREZA

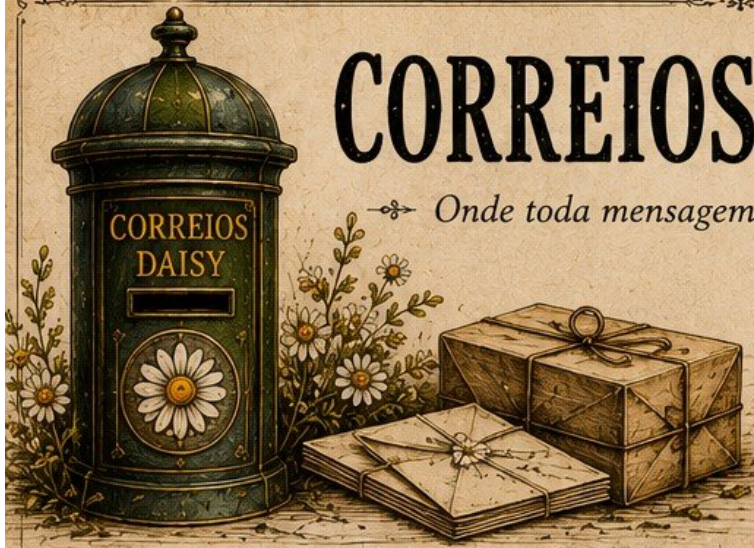
P.S. DA BIBLIOTECA

"Os livros nunca competem para
descobrir quem termina primeiro.
Cada um precisa exatamente do tempo
necessário para contar a sua história."



CORREIOS DAISY

— Onde toda mensagem encontra seu jardim. —



CARTÃO-POSTAL DA MORGANA

Enviado de Campos do Jordão

Queridas,

Hoje o frio resolveu conversar comigo.
As araucárias parecem antigas professoras, e a neblina faz tudo parecer um sonho que esqueceu de acordar.

Descobri um café escondido onde ninguém tem pressa. Acho que vou ficar mais um dia.

Com carinho,
Morgana ♥



TELEGRAMAS DA SEMANA



BALTÁZAR COMUNICA:

Novo lote de chá de camomila pronto.
O aroma já tomou conta da cozinha.



COACH SALTITÃO INFORMA:

Trevoso concluiu mais uma aula.
Continua atravessando os aparelhos.
O entusiasmo permanece intacto.



DONA PENUMBRA AVISA:

Quem pegou meu marcador de páginas pode devolver discretamente.
Eu já sei quem foi.



SIR RATATÔNIO DECLARA:

As acusações envolvendo queijo são infundadas.
Meu advogado recomenda silêncio.



BILHETES ENCONTRADOS NO SOLAR

Para Baltazar

Esconde melhor os biscoitos.
Da última vez até o Nebuloso encontrou.

— Sir Ratatônio

Para Malvina

Suas margaridas floresceram.
Mas agora tem abelhas suficientes para abrir uma associação.

— Girassoldo Prosperino

Para Trevoso

Atravessar a parede da biblioteca economiza tempo.
Mas a porta continua disponível.

— Magistér

Para Madame Hey

Seu chá esfriou.
Pela terceira vez esta semana.

— Baltazar



ACHADOS DOS CORREIOS DAISY

Foram encontrados neste mês:



uma colher de prata



três botões diferentes



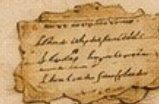
uma fita lilás



um envelope sem destinatário



um sapo que se recusou a informar o nome



uma receita de bolo escrita em letra ilegível



um cachecol esquecido na estufa

Todos aguardam seus donos.

CORRESPONDÊNCIA EXTRAVIADA

Para quem ainda acredita que voltar também é uma forma de chegar.

O destinatário nunca foi encontrado.



RECADO DA DAISY

Algumas cartas chegam pelo correio.
Outras chegam quando a gente finalmente encontra coragem para escrevê-las.
Ambas merecem ser entregues.



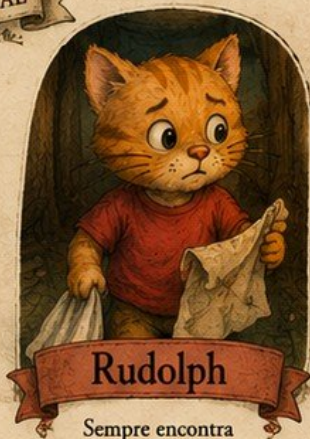
AQUI, NENHUMA MENSAGEM SE PERDE DE VERDADE.
ELAS APENAS ESPERAM O TEMPO CERTO PARA SEREM LIDAS.

Os Pequenos Exploradores

As aventuras de Rudolph, Ângelo e Arrepius.



Esses três continuam
aprontando por aí.
Algumas aventuras
acabam virando
livros.



Rudolph

Sempre encontra
uma aventura.



Ângelo

Sempre tenta
evitar problemas.



Arrepius

Sempre cria
os problemas.

✿ O MAPA QUE NÃO LEVAVA A LUGAR NENHUM ✿

Rudolph apareceu correndo
logo depois do café da manhã.
— Achei um mapa!

Ângelo levantou os olhos do livro.
— Tem certeza de que é um mapa?
— Claro! Tem um X bem no meio!

Arrepius já tinha colocado
uma mochila nas costas.
— Então é tesouro.

Cinco minutos depois, os três estavam
entrando na mata atrás da
Colina das Abóboras.

O mapa mandava virar na pedra grande.
Depois seguir pela árvore torta.
Depois atravessar um tronco caído.
Depois caminhar mais cinquenta passos.

Chegaram.
No lugar do grande tesouro...
...havia apenas uma margarida.

Os três ficaram olhando.
— Acho que alguém pegou o baú
antes da gente... — murmurou Rudolph.

Ângelo sorriu.
— Ou talvez essa fosse a coisa que
o mapa queria mostrar.

Arrepius cruzou os braços.
— Não acredito que caminhei tudo isso
por causa de uma flor.

Foi exatamente nessa hora que
uma borboleta pousou na margarida.
Depois outra.
Depois outra.
Em poucos segundos, o lugar inteiro
parecia um jardim escondido.

Os três ficaram em silêncio.
Até Arrepius.

Na volta para casa, Rudolph dobrou
o mapa com cuidado.
— Ainda bem que ele não levava
a um tesouro.

Ângelo sorriu.
— Levava.
Só não era o tipo de tesouro
que cabe numa caixa.

Arrepius fez cara de quem ainda
não concordava...
...mas, escondido no bolso,
levou uma sementinha da margarida
para plantar depois.



OS PEQUENOS EXPLORADORES DIZEM:

"Alguns mapas não servem para
encontrar ouro. Servem para encontrar
lugares que a gente nunca teria
visitado sozinho."

✿ CONHEÇA OS LIVROS ✿



♥ Disponíveis em breve na Loja do Solar ♥

Toda aventura
começa com um
passo curioso.
Continue explorando
com a gente!





À MESA COM OSCAR

RECEITAS, HISTÓRIAS E MEMÓRIAS SERVIDAS QUENTINHAS

COZINHAR
É UM ATO
DE CUIDADO
E DE AMOR.

A Sopa que Aquece Casas Inteiras

Por Coelho Oscar

Existe um momento curioso no inverno. Não é quando o frio chega. Nem quando a primeira geada cobre o jardim. É quando alguém coloca uma panela no fogo e começa a cortar cebolas.

Na Escola Brasileira de Culinária Oscar, costumamos dizer que algumas receitas alimentam pessoas, enquanto outras alimentam memórias. A sopa de cebola francesa pertence à segunda categoria.

Durante quase uma hora, as cebolas cozinham lentamente, ficando douradas, doces e profundas. Não há atalhos. A pressa estraga a receita e, às vezes, também estraga a conversa.

Talvez seja por isso que gosto tanto dela.

Enquanto a panela trabalha, as pessoas se sentam à mesa, contam histórias, falam dos vizinhos, reclamam do tempo e lembram de quem já passou pela casa.

Quando finalmente chega ao forno, coberta por pão e queijo dourado, a sopa já cumpriu metade de sua missão.

A outra metade acontece quando alguém serve a primeira colherada.

Porque algumas receitas não ensinam apenas a cozinhar.

Elas ensinam a permanecer.



RECEITA RECOMENDADA PELA
ESCOLA BRASILEIRA DE CULINÁRIA OSCAR:

- 1 kg de cebolas amarelas
- 50 g de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- 1,5 litro de caldo de carne
- Vinho branco seco (opcional)
- Baguete francesa
- Queijo Gruyère



MODO DE PREPARO

- 1 Fatie as cebolas finamente.
- 2 Em uma panela grande, derreta a manteiga com o azeite.
- 3 Adicione as cebolas e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 40-50 minutos, até ficarem bem douradas.
- 4 Acrescente o vinho branco (se for usar) e deixe evaporar.
- 5 Adicione o caldo de carne e cozinhe por mais 20 minutos. Ajuste o sal e a pimenta.
- 6 Distribua a sopa em tigelas que possam ir ao forno. Cubra cada tigela com uma fatia de baguete e queijo Gruyère ralado. Leve ao forno até o queijo gratinar e borbulhar.



TEMPO DE PREPARO:
Aproximadamente
1 hora e 30 minutos.



NÍVEL DE DIFICULDADE:
Mais paciência
do que técnica.



IDEAL PARA:
Reuniões em família,
dias frios e conversas
que não têm pressa.

COZINHAR É A MELHOR MANEIRA QUE CONHEÇO DE DIZER:

♥ FIQUE. CONVERSEM. FIQUE MAIS UM POUCO. ♥