



## Comidas Típicas Brasileiras: Canjica

A canjica é um doce muito tradicional nas festas juninas brasileiras e faz parte da cultura alimentar do país. Sua história se confunde com a própria trajetória da culinária brasileira. Acredita-se que a receita tenha surgido durante o período colonial, trazida pelos escravos africanos, que preparavam um prato semelhante chamado "kanzika", feito com milho moído. Essa versão inicial era simples, mas nutritiva, e servia como uma forma de aproveitar os alimentos disponíveis. Além da influência africana, há indícios de que os povos indígenas também contribuíram para a formação da canjica. Antes da chegada dos europeus, os nativos brasileiros já cultivavam o milho e utilizavam-no de diferentes maneiras em sua alimentação. Com o tempo, a receita foi se transformando, incorporando ingredientes trazidos pelos colonizadores, como leite, açúcar, coco e cravo, dando origem à canjica que conhecemos hoje. Atualmente, a canjica é presença garantida nas festas juninas, sendo preparada de diferentes formas.

### O significado de Kanzika

No dialeto africano, "kanzika" significa "papa grossa de milho cozido". O termo foi trazido ao Brasil pelos africanos escravizados durante o período colonial. Com o tempo, foi adaptado à culinária brasileira, especialmente nas festas juninas, e deu origem ao que hoje conhecemos como canjica ou mungunzá, nomes que variam conforme a região, assim como os ingredientes e o preparo mudam.

### Variações Regionais da Canjica

Região	Nome Comum	Ingredientes Principais	Características
Sudeste	Canjica Branca	Milho branco seco, leite, leite condensado, coco	Cremosa e doce
Nordeste	Mungunzá	Milho amarelo ou branco, leite de coco, açúcar	Pode ser doce ou salgado
Norte	Canjica ou Mungunzá	Milho seco, leite, especiarias (canela, cravo)	Aromática, com sabor de especiarias
Sul	Canjica	Milho branco, leite condensado, coco ralado	Muito doce e cremosa
Centro-Oeste	Curau	Milho verde ralado, leite, açúcar	Creme espesso, servido frio ou quente

## Entrevista

**P: Quais são os ingredientes que você coloca na sua canjica?** R: Eu coloco a própria canjica, leite (de caixinha ou integral), amendoim triturado e coco ralado (pode ser de saquinho ou da fruta, que fica ainda melhor). Também uso leite condensado, leite de coco e cravo, para dar um sabor especial e aquele cheirinho maravilhoso de canjica. Cozinho tudo junto e fica uma canjica deliciosa! **P: Quem te ensinou a fazer canjica e qual canjica você mais gostava?** R: Eu gostava muito da canjica da minha mãe, que era deliciosa! Aprendi um pouco vendo minha mãe fazer, mas no fim acabei aprendendo sozinha. **P: Quais comidas, além da canjica, você mais gosta na festa junina?** R: Olha, eu gosto muito de arroz doce, milho verde, pé de moleque, paçoca e tudo que é derivado de amendoim.



Escrito por

Eliza Emanuelle Evangelista de Oliveira  
13 anos

**Cursos 100% GRATUITOS e com certificado**

**Cursos disponíveis**

- Informática**
- Fotografia**
- Robótica**
- Tecnologia & Inovação**

**Cursos Profissionalizantes** de 4 meses de duração, com 2 ou 3 aulas por semana.

**Trilhas Formativas** de 5 semanas de duração, com 1 aula por semana.

**Clubes de Extensão** abertos para participação da comunidade, com 1 encontro por semana.

**Espaço de Inovação** novo e totalmente equipado, além de um **Laboratório de Informática** com capacidade para 20 alunos. Aulas práticas, aprendizagem por projetos, **equipe e professores qualificados e engajados**. Encaminhamento ao **mercado de trabalho** por meio de parcerias com empresas e instituições.

**Público-alvo**

**Cursos Profissionalizantes:** Jovens de 14 a 24 anos

**Trilhas Formativas:** Turmas para jovens de 14 a 24 anos e turmas mistas entre jovens a partir de 14 anos e adultos de todas as idades

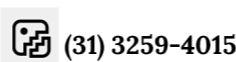
**Clubes de extensão:** A partir de 12 anos

**Como se inscrever**

**Inscrições presenciais:** todas as sextas-feiras, de 9h às 11h e de 13h às 15h, no Instituto BH Futuro

**Endereço:** Rua Desembargador Mário Matos, 578 - Bairro Serra, Belo Horizonte - MG

Mais informações no nosso Instagram ou pelo WhatsApp.



# MUNDO EM PAUTA

## Editorial: Primeira edição do jornal escrito por alunos do Instituto BH Futuro

Muito prazer, somos a equipe do jornal "Mundo em Pauta"! Este trabalho nasce como um espaço de voz, visibilidade e pertencimento. Um espaço para mostrar que nossa comunidade tem muito a dizer, a compartilhar e a transformar. Aqui, cada texto, cada foto, cada reportagem é fruto do talento e da inteligência dos próprios estudantes do Instituto BH Futuro: meninos e meninas do Aglomerado da Serra que decidiram escrever a sua própria história, falar sobre o que lhes interessa e registrar como percebem o mundo ao seu redor, suas visões de futuro e perspectivas da sociedade.

Mais que um projeto de comunicação, este jornal é um exercício de empoderamento. Ele mostra que somos capazes de produzir conteúdo de qualidade, refletindo conquistas, desafios e sonhos, ao mesmo tempo em que fortalecemos laços e damos visibilidade ao talento local. É um convite à comunidade: que todos se reconheçam nestas páginas e participem dessa construção coletiva. Que esta primeira edição seja só o começo de uma longa trajetória. O nosso compromisso está firmado: escrever, fotografar, celebrar, valorizar, reconhecer. Contar coisas boas. Este é um jornal que só carrega notícias boas e de utilidade pública.

**Alunos do instituto BH Futuro, no Aglomerado da Serra, lançam um jornal que só tem notícias boas, assuntos de utilidade pública, arte e cultura!**



Com orgulho,  
Por mais vozes e mais conquistas,  
Alunos, professores e equipe do IBHF.



### Veja nesta edição:

#### Saúde do Cabelo

Uma matéria incrível sobre saúde capilar, cachos, dicas de cuidado e queda de cabelo!

Página 2

#### Importância da Cultura na vida cotidiana Pele & Poder

Página 3

#### Comidas Típicas Brasileiras: Canjica

Uma matéria para dar água na boca! E para fechar com chave de ouro: conheça os cursos gratuitos do IBHF!

Página 4



## Saúde do cabelo

Quando eu era pequena minha mãe penteava meu cabelo e cuidava dele, naquela época não tinha tanto isso de cuidado e saúde com o fio, ela cuidava dos meus fios com os produtos que tinham ao alcance e não com aqueles que eram tão caros. Quando pequena, eu não gostava tanto do meu cabelo, mas minha mãe sempre falou que ele era bonito. Por isso agora eu amo o meu cabelo, principalmente quando eu estou com ele finalizado e do jeitinho que gosto. Eu me sinto mais completa. Mas eu só me sinto assim hoje por conta da minha mãe e também porque eu que cuido dele agora, eu que lavo e finalizo, eu só comecei a enxergar meu cabelo como um cabelo bom a partir de 2022, para cá quando as aulas voltaram depois da pandemia. Eu só usava o meu cabelo preso no rabo de cavalo. Eu comecei a usá-lo mais solto e com penteados. Agora, o meu cabelo é tudo para mim. Agora eu só saio com ele se ele estiver do meu agrado. Dá muito trabalho mantê-lo assim, mas é um trabalho que vale a pena.

## Entrevista



Entrevistada: Camila. Ela tem 25 anos, tem um cabelo cacheado há 10 anos e passou pela transição capilar por 5 anos. Trabalha como cirurgiã no Hospital das Clínicas de Belo Horizonte.

**P: Quais são os cuidados diários que você costuma ter com a seu cabelo?** R: Eu costumo seguir uma rotina bem organizada com meu cabelo. Todos os dias, hidrato e aplico um leave-in para manter os cachos definidos e hidratados. Evito usar ferramentas de calor com frequência e gosto de fazer fitagem ou usar pentes de dentes largos para desembaraçar sem quebrar os fios. Também tento proteger o cabelo enquanto durmo, usando uma fronha de cetim ou um lenço, para reduzir o frizz e a quebra. **P: Você costuma usar babosa e óleo de coco? Qual a frequência você costuma usar?** R: Sim, eu uso tanto babosa quanto óleo de coco, mas de formas diferentes. Geralmente, aplico babosa pura no cabelo uma vez por semana, deixando agir por cerca de 30 a 40 minutos antes de lavar. Já o óleo de coco eu uso mais como finalizador ou para umectação, em média duas vezes por semana, sempre aplicando nas pontas e evitando a raiz para não pesar os fios. Isso ajuda a manter a hidratação e a força dos cachos. **P: Qual a curvatura do seu cabelo e quais são os produtos que você acha essencial para manter os seus fios saudáveis?** R: Meu cabelo tem curvatura 3B, então os cachos são bem definidos, mas com bastante volume. Para mantê-lo saudável, eu considero essenciais alguns produtos: shampoo e condicionador sem sulfato, máscara de hidratação profunda, creme para pentear ou leave-in, óleo vegetal como o de coco ou argan, e protetor térmico quando preciso usar secador ou difusor. Esses produtos ajudam a manter a definição, a hidratação e a saúde dos fios, além de reduzir o frizz.

**P: Você costuma usar algum produto para proteger o seu cabelo de química ou do sol?** R: Sim, eu costumo usar produtos específicos para proteger meu cabelo tanto da química quanto do sol. Para proteção contra o sol, gosto de aplicar um leave-in com filtro UV ou um óleo leve que contenha proteção solar antes de sair de casa. Quanto à química, como já passei pela fase de transição e meu cabelo é natural há alguns anos, evito químicas agressivas, mas quando faço algum tratamento mais profundo, uso máscaras reconstrutoras e produtos que fortalecem os fios para reduzir danos. Isso ajuda a manter os cachos saudáveis e resistentes. **P: Você já percebeu alguma mudança na aparência do seu fio quando estava estressada ou doente?** R: Sim, percebi que o cabelo reage bastante ao meu estado físico e emocional. Quando estou estressada ou muito cansada, os fios ficam mais opacos, quebradiços e até com menos definição nos cachos. Já quando fico doente, às vezes sinto uma queda maior ou percebo que o cabelo demora mais para crescer e parece mais frágil. Por isso, aprendi que cuidar da saúde mental e física também reflete diretamente na aparência e na saúde dos meus fios. **P: Quais os hábitos saudáveis você costuma ter com o seu cabelo que você considera importante?** R: Eu considero vários hábitos importantes para manter meu cabelo saudável. Primeiro, manter uma rotina de lavagem adequada, sem exagerar nos shampoos fortes, para não ressecar os fios. Também faço hidratação regularmente e umectação com óleos naturais para manter a nutrição. Evito químicas agressivas e o uso excessivo de calor, como chapinha e secador. Dormir bem, me alimentar de forma equilibrada e beber bastante água também são hábitos que percebo que fazem diferença na saúde do cabelo. Além disso, sempre desembaraço com cuidado, usando pentes de dentes largos, e protejo os fios durante a noite com fronha ou lenço de cetim. **P: O quanto o seu cabelo tem importância na sua autoestima?** R: Tem uma importância enorme na minha autoestima. Ele é uma parte da minha identidade e me ajuda a me sentir confiante e bonita. Quando meus cachos estão bem cuidados e definidos, sinto-me mais segura e feliz comigo mesma. Além disso, passar pelo processo de transição e aprender a cuidar dos meus fios me deu muito orgulho e me fez valorizar ainda mais a minha aparência natural. Meu cabelo não é só estética, é uma expressão de quem eu sou. **P: Como você se sente quanto o seu cabelo está arrumado?** R: Quando meu cabelo está arrumado, me sinto confiante, elegante e pronta para enfrentar o dia. Dá uma sensação de bem-estar e me deixa mais positiva, porque sei que meus cachos estão saudáveis e bem cuidados. Além disso, ter o cabelo no jeito reflete o cuidado que tenho comigo mesma, e isso influencia diretamente na minha autoestima e na forma como me apresento para os outros.

## Quando a queda de cabelo é um problema?

O ser humano perde, por dia, cerca de 100 fios de cabelo. No entanto, quando esse número começa a ser ultrapassado, é preciso ficar alerta. Se há falhas no couro cabelo, o caso pode ser mais perigoso e agir com rapidez é essencial. Nesse texto do blog, explicamos o que é a alopecia, o nome científico para a queda de cabelo, quais são todos os seus tipos e quando o problema é motivo de preocupação. A importância de entender mais sobre o tema garante a saúde dos cabelos.

## Doenças na haste do fio

O comprimento dos cabelos também pode sofrer com patologias. Elas podem acontecer por predisposição genética, mas, principalmente, por fatores externos como o clima, uso de equipamentos, químicas ou penteados.

## Escrito por

Izabel Pereira Matos  
16 anos



## Importância da Cultura na vida cotidiana

A cultura é algo muito importante para nós e para todos, a cultura é o que nos dá vida, que nos mantém vivos, é o que nos dá futuro e orgulho! A dança cultural é algo muito importante para mim, o Ballet é o que me tira todos os problemas, é algo que eu não viveria sem, é algo que é libertador, é sentimental. A dança de rua é uma dança muito popular como a dança clássica, dança contemporânea, dança de salão e a dança folclórica. Uma forma de expressar sentimentos com simples movimentos, uma forma de colocar tudo que dói para fora, tudo que incomoda. Essas danças são mais do que entretenimento, são parte do patrimônio brasileiro! Conexões com o passado, futuro e o presente, cada ritmo que nos conecta com quem está próximo nos conecta consigo mesmo. A dança é algo que nos tira

“Uma forma de expressar sentimentos com simples movimentos, uma forma de colocar tudo que dói para fora, tudo que incomoda.”

## Entrevista

**P: O que a cultura significa pra você?** R: É um paisagismo incluído e sem racismo. A cultura brasileira é a mais misturada de todo o mundo. Então somos um pouco de negro de branco e de pardo. Essa é a cultura que a gente tem no Brasil. **P: Como a cultura chegou na sua vida?** R: A cultura chegou até mim por meio dos meus antepassados, por que minha avó era indígena com isso a minha avó passou as suas tradições e a minha mãe que passou pra mim

do mundo real, que chega até sua alma e te liberta. O samba do nosso Brasil: um exemplo perfeito sobre nossa cultura! Agora falando sobre gastronomia, alguns exemplos de comidas culturais são: Feijoada brasileira, sushi japonês, paella espanhola e o cuscuz marroquino. Cada prato carrega história, ingredientes locais e tradições familiares. A nossa comida nos representa em tudo, é uma das maiores culturas que temos e que chama a atenção de todo o mundo, pessoas de distantes lugares. A feijoada, um dos nossos principais pratos, é também uma comida que vem dos nossos antepassados e está marcada na nossa história há muito tempo. Outro marco na nossa cultura é o teatro, o teatro cultural é uma das formas mais ricas de expressão artística e social. Ele vai muito além do entretenimento, é um espaço de reflexão, resistência, memória e identidade. Mais que uma forma de entretenimento um espelho da sociedade, um veículo para transmissões de histórias e rituais. Alguns exemplos de peças importantes: Vestido de Noiva de Nelson Rodrigues, O Pagador de Promessas de Dias Gomes, o Santo e a Porca de Dias Gomes.

## Qual parte da nossa cultura te cativa?

**P: Qual a importância da cultura na sua vida?** R: Para mim é extremamente importante pelo fato de nós nos conhecermos como sociedade e desfrutar do que nosso estado e cidade podem nos oferecer.

## Escrito por

Flávia Alessandra de Oliveira Siqueira  
12 anos



## Pele & Poder

Quando eu era criança sofria muito racismo e preconceito, eu era uma menininha preta do cabelo black power, na creche onde eu estudava tinha muitas meninas brancas, do cabelo liso e do olho verde, elas eram as mais populares da creche e eu era doida para ser amiga delas. Mas elas nunca me aceitaram por conta da minha pele e do meu cabelo, e eu também não tinha amigos ou amigas de classe por conta disso. Acabei crescendo e me rejeitando. Pra piorar eu sofria preconceito do meu avô e da minha avó também. Ou seja, cresci com vários traumas.

**A pele negra carrega histórias que atravessam séculos de resistência, dor, orgulho e beleza. Em um país como o Brasil, onde mais da metade da população se declara negra ou parda, é urgente discutir não apenas os desafios enfrentados, mas também celebrar a potência dessa identidade.**

Ao longo dos séculos, a pessoa negra era vista como empregado e escravo e, até hoje, muitas pessoas brancas nos vê, negras e negros, assim. Muitos acham que não temos lugar no mundo. Então vamos diminuir esse racismo, disque 100 este é o número nacional para denúncias de violação de direito.



## Escrito por

Bianca Brandão De Queiroz  
13 anos

Com 12 ou 11 anos entrei em uma crise com meu cabelo por ele ser alto e cheio, comecei a pentear ele com gel porque só assim ele ficava baixo, até que um dia eu fiz escova e tinha um pouco de progressiva na prancha aí ele abaixou de vez, no começo eu gostava, me sentia mais bonita e com a autoestima melhor. Só que depois percebi que fiz coisa errada com meu cabelo e que ele era lindo cheio, aí minha autoestima voltou pra estaca zero, mas só com 13 anos, quase 14, que pude perceber que minha pele é linda, adoro ser pretinha. E amizades são como ventos, vêm e vão, fora que isso não acontece só comigo e sim com várias pessoas, por isso eu te falo que não tente mudar quem você é de verdade pra agradar outras pessoas ou pra entrar em um grupo onde não te cabe. Você é linda do jeito que você é e, acredite se quiser, tentar mudar não vai adiantar em nada. Fora que você vai se arrepender uma hora então não faça isso que nem eu! Existem vários tipos de pele como: pardo, branco e negro. Mas somente um tom de pele sofre vários sacrifícios com o racismo e preconceito, a pele negra é a que mais sofre com tudo isso e por isso precisamos de força, resistência. O racismo querendo ou não é um assunto muito complicado onde pessoas brancas ou até negras participam disso fazendo zoações, magoando pessoas e várias outras coisas.

## Qual parte da nossa cultura te cativa?