



PEQUENOS HERÓIS DA SAÚDE ÚNICA: CONTOS E ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

MISSÃO 1: MATA ATLÂNTICA





UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

Maria José de Sena

Reitora

Maria do Socorro de Lima Oliveira

Vice-reitora

Renata Valéria Regis de Sousa Gomes

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Cidadania

Rinaldo Aparecido Mota

Pró-Reitor de Pós-Graduação

Danielli Matias de Macedo Dantas

Pró-Reitora de Ensino de Graduação

Rodrigo Gayger Amaro

Pró-Reitor de Planejamento e Administração

Tália de Azevedo Souto Santos

Pró-Reitora de Gestão Estudantil e Inclusão

Thieres George Freire da Silva

Pró-Reitor de Pesquisa

Renata Andrade de Lima e Souza

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Elisabeth da Silva Araujo

Diretora do Sistema de Bibliotecas da UFRPE



EDITORA UNIVERSITÁRIA – EDUFRPE

Antão Marcelo Freitas Athayde Cavalcanti

Diretor da Editora da UFRPE

José Abmael de Araújo

Coordenador Administrativo da Editora da UFRPE

Josuel Pereira de Souza

Chefe de Produção Gráfica da Editora da UFRPE

Marco Aurélio Cabral Pereira

Edição Gráfica da Editora da UFRPE

Autores/Organizadores

Bianca Bezerra Tavares

Carina Camila de Jesus Souza

Daniel Friguglietti Brandespim

Débora Ferreira Leite

Jaqueline Bianque de Oliveira

Júlia Gabriele Xavier dos Santos

Larissa Vitória Silva

Laura Souto Maior de Lima

Maria Luiza de Andrade Rêgo

Maria Luiza de Souza Menezes

Thalya Natasha da Silva Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pequenos heróis da saúde única : contos e atividades para crianças : missão 1 : Mata Atlântica / [uma produção] Grupo de Estudos em Saúde Única da UFRPE (GESU/UFRPE). -- 1. ed. -- Recife, PE : Editora da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, 2026.

ISBN DIGITAL nº 978-65-86466-65-2

ISBN FÍSICO nº 978-65-86466-66-9

1. Contos - Literatura infantojuvenil
2. Ecossistemas - Literatura infantojuvenil
3. Mata Atlântica - Literatura infantojuvenil
- I. Grupo de Estudos em Saúde Única da UFRPE (GESU/UFRPE).

26-348062.0

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



**UMA PRODUÇÃO DO GRUPO DE ESTUDOS EM SAÚDE ÚNICA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO -
GESU/UFRPE**

Bianca Bezerra Tavares
Carina Camila de Jesus Souza
Daniel Friguglietti Brandespim
Débora Ferreira Leite
Jaqueline Bianque de Oliveira
Júlia Gabriele Xavier dos Santos
Larissa Vitória Silva
Laura Souto Maior de Lima
Maria Luiza de Andrade Rêgo
Maria Luiza de Souza Menezes
Thalya Natasha da Silva Santos

Recife, março de 2026.

SUMÁRIO

1	Os Guardiões da Mata Atlântica	1
2	Mata Atlântica: Nossa Floresta Viva	2
3	A História	6
4	Atividades	13
4.1	Missão nº 1 - Os plásticos	14
4.2	Missão nº 2 - Polinizar	15
4.3	Missão nº 3 - Desafio do Alfabeto	16
4.4	Missão nº 4 - Caça-Palavras	17
5	Atividades de colorir	19
6	Pequenos Heróis: Fantoques como Recurso Pedagógico	23
7	Certificado de Pequeno Herói	24
8	Resumo	25
9	Agradecimentos	26
10	Referências	27



OS GUARDIÕES DA MATA ATLÂNTICA

ELI



é o meio ambiente, tem poder sobre todos os elementos da natureza (água, terra, fogo e ar), e é amigo de todos os animais e plantas

FAUNA



a capivara defensora dos animais e da Mata Atlântica

FLORA



mãe de todas as plantas

JOÃO E MARIA



duas crianças curiosas e aventureiras




MATA ATLÂNTICA: NOSSA FLORESTA VIVA



Vocês sabiam que a Mata Atlântica é uma das florestas mais importantes do Brasil?

Ela se estende por vários estados, ajudando a proteger nossos rios, nossas praias e até o ar que respiramos!


A Mata Atlântica é como uma grande casa cheia de moradores diferentes. Nela vivem:




Preguiças que se movimentam bem devagarinho




Morcegos que ajudam a espalhar sementes



Macacos que pulam de galho em galho




Aves coloridas que cantam bem alto ao amanhecer



Sapos que cantam perto dos rios






E não são só os animais vivem aqui. Existem também muitas plantas que só existem na Mata Atlântica. Isso quer dizer que, se essa floresta desaparecer, essas plantas também podem desaparecer para sempre.

As árvores aqui fazem um trabalho muito importante, elas limpam o ar, produzem oxigênio, dão sombra, protegem o solo e ajudam a água da chuva a entrar na terra devagarinho, alimentando os rios — disse flora.

Então a floresta ajuda até a água que chega na nossa casa? — perguntou João.



Exatamente, João. Muitos rios que abastecem as cidades nascem em áreas de Mata Atlântica. Quando cuidamos da floresta, estamos cuidando da água que bebemos! - respondeu Flora.

Quando muitas árvores são cortadas, o solo fica fraco. A chuva pode levar a terra embora, causando enchentes e deslizamentos. Os rios podem ficar sujos. Os animais perdem suas casas e, às vezes, precisam ir para mais perto das cidades.

Quando o ambiente não está saudável, os animais podem adoecer e algumas doenças podem se espalhar mais facilmente. É por isso que precisamos cuidar da natureza: a saúde da floresta também é a nossa saúde. - disse Maria



João olhou ao redor e percebeu como tudo estava conectado:

As árvores ajudavam os rios,


Os rios ajudavam os animais,

Os animais ajudavam as plantas,

E tudo isso ajudava as pessoas,

E, acima de tudo, ela precisava de pequenos heróis para continuar existindo.





**E FOI ASSIM, NO
CORAÇÃO DA MATA
ATLÂNTICA, QUE UMA
GRANDE HISTÓRIA
COMEÇOU...**

ERA UMA VEZ, cinco grandes amigos que moravam em uma mata encantada e saudável,

Eles viviam felizes e cuidavam de seu lar, a Mata Atlântica, com muito amor e carinho. Um dia, enquanto brincavam juntos, Maria notou a aproximação de alguns homens e máquinas. No dia seguinte, foram ouvidos barulhos de serra, e as árvores começaram a cair, tirando o lar de muitos animais...

Alguns dias depois, também foram ouvidos ruídos e chiados: eram os bichinhos fugindo do fogo que ali perto chegou. Pobrezinhos deles, a chama laranja continuou atingindo mais e mais árvores, os animaizinhos saíam com medo, machucados e sem um lar para onde voltar. Mas não só os bichinhos sofreram, Eli chorava pelo ar, agora dominado pela fumaça, pela terra, cujo solo se tornou seco e sem vida, e pela água, que agora não serviria mais para o consumo de pessoas e animais, pois está contaminada. Oh, que horror, pela falta das árvores e outras plantas, nem mesmo há frutos para alimentar todos os habitantes desse lugar que um dia foi belo.



VAMOS PENSAR JUNTOS, PEQUENOS HERÓIS!

O que os amigos poderiam fazer para ajudar a natureza?
O que vocês acham que poderia acontecer com as pessoas e os animais se o meio ambiente continuar sendo destruído assim?

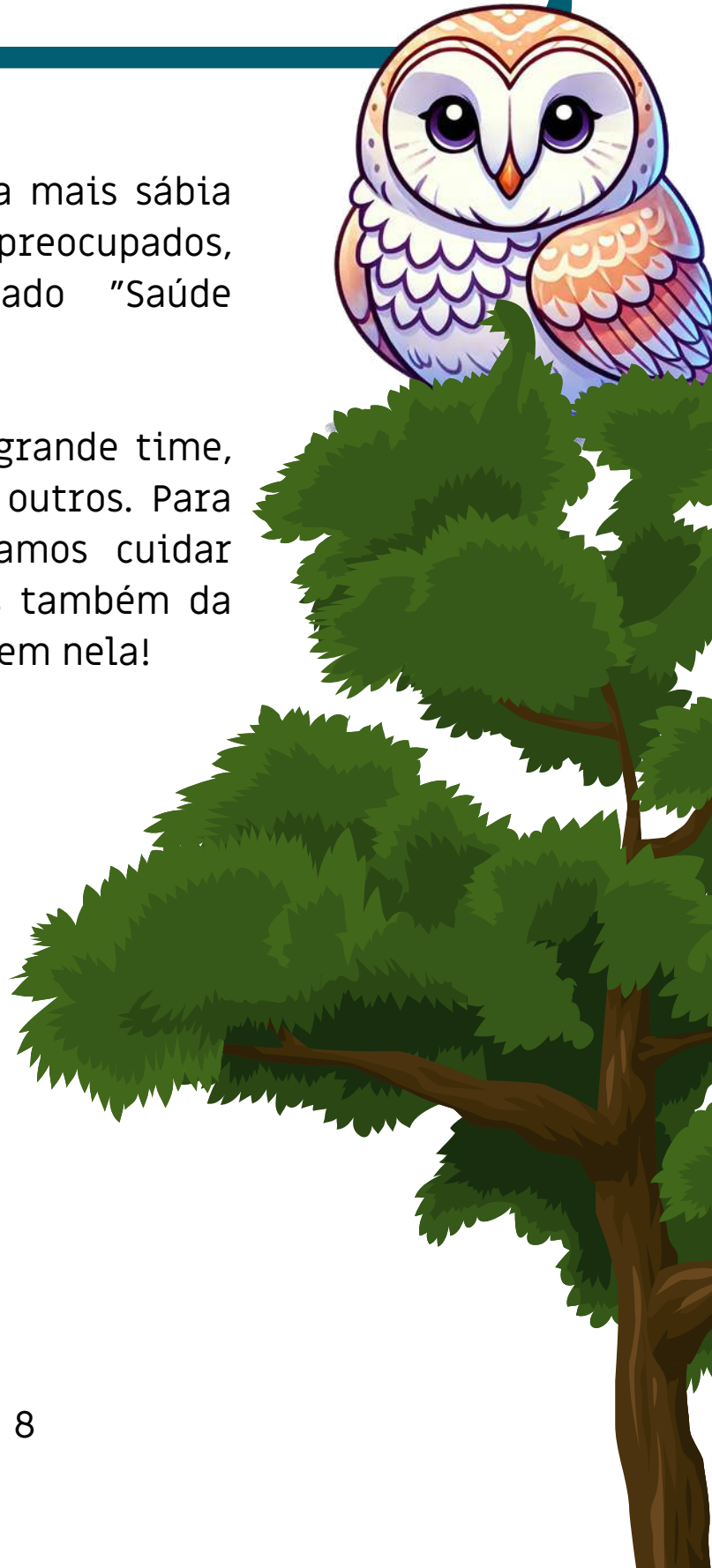
Um dia, a coruja Suindara, a mais sábia da floresta, ao vê-los tão preocupados, contou sobre algo chamado “Saúde Única”:

— Saúde Única é como um grande time, onde todos ajudam uns aos outros. Para estarmos saudáveis, precisamos cuidar não só de nós mesmos, mas também da nossa casa e de todos que vivem nela!

E completou:

— Vocês já pensaram que, quando a natureza está doente, nós também podemos ficar doentes?

Se a gente cuida da natureza, como vocês acham que isso ajuda a nossa saúde?



A Fauna pensou sobre isso e disse:

— Eu posso ajudar comendo as frutas e espalhando sementes para que as árvores cresçam fortes e saudáveis!



João e Maria completaram:

— E nós também precisamos garantir que o lugar onde vivemos esteja limpo e seguro, para que todos possam estar bem!

E então Flora disse:

— Se eu quero ser saudável, preciso ajudar meus amigos e também defender a mata em que habito!

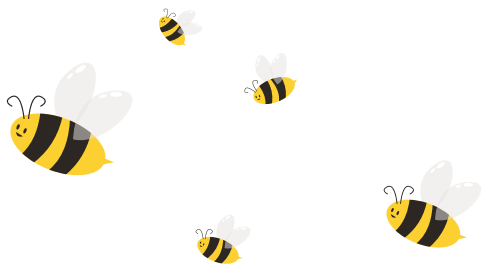


A Sra. Coruja sorriu e disse:

— Exatamente! Quando todos fazem a sua parte, a Mata Atlântica fica mais bonita e todos vivem felizes. Por exemplo, se cuidarmos bem das plantas, elas produzem frutos e flores, ar limpinho. Se não espalharmos lixo, os animais ficam mais seguros. E se ajudamos uns aos outros, ficaremos todos bem!

— Agora, pensando em como podemos ajudar... O que vocês fariam para cuidar da natureza e garantir que todos, plantas, animais e pessoas, fiquem saudáveis? O que vocês fariam se estivessem no lugar de João e Maria?





Os amigos decidiram executar um plano:

A Fauna começou a organizar limpezas na mata e a ajudar os outros animais a encontrar comida.

Flora fez um mapa bem legal para mostrar onde estavam os lugares mais seguros e ajudou a cuidar das plantas.

Eli pediu ajuda a seus amigos abelhas, passarinhos e morcegos para espalharem pólen e sementes para as plantas voltarem a crescer.

João e Maria, juntos, levaram para a escola o que aprenderam sobre Saúde Única e a importância de cuidar do meio ambiente, a nossa casa, para que todos fiquem saudáveis. Falaram com sua mãe e seu pai, começaram a reciclar materiais dentro de casa, a descartar lixo da maneira correta e a falar da importância dos bichos para a natureza com seus amigos.



Juntos, eles tornaram a Mata Atlântica um lugar ainda mais maravilhoso e saudável. E, claro, eles se sentiram felizes por saber que estavam ajudando a todos e a sua casa. E assim, a grande aventura da Saúde Única continuou, com todos cuidando uns dos outros e do lugar onde viviam, sempre lembrando que um ambiente saudável faz bem a todos!





**PEQUENO HERÓI E HEROÍNA DA SAÚDE ÚNICA,
AGORA É SUA VEZ! PEGUE
UM LÁPIS OU CANETA E
AJUDE OS 5 AMIGOS A
CUIDAREM DO PLANETA!**



Missão nº 1

OS PLÁSTICOS



são um perigo! Eles demoram muitos anos para se decompor. No mar, prendem os bichinhos ou são confundidos com comida por alguns animais, que acabam se machucando ou até mesmo morrendo. Ajude Eli a limpar o mar e salvar os animais. Encontre os plásticos e circule-os.



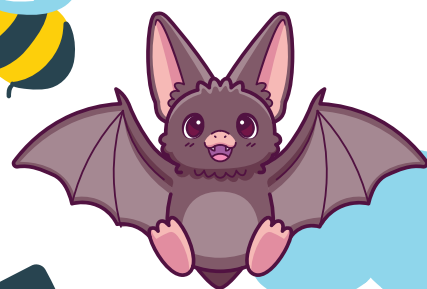
Missão completa! Quantos plásticos você tirou do mar na missão de hoje? ____

Missão nº 2

POLINIZAR!



As abelhas e morcegos desempenham um papel fundamental no equilíbrio do meio ambiente! Além de produzir mel, elas assim como os morcegos polinizam as flores durante suas visitas, facilitando a reprodução das plantas. Isso garante a produção de frutos, essenciais para a alimentação de pessoas e animais, e contribui para o crescimento de novas árvores, que ajudam a proteger o solo, os rios e a purificar o ar. Ajude nossos amigos a encontrarem o caminho pelo labirinto até as flores. A Fauna e a Flora precisam de você!





DESAFIO DO ALFABETO

Vamos treinar seu vocabulário, pequeno herói ou heroína! Escreva uma palavra sobre o que conversamos sobre cuidar da saúde das pessoas, animais, plantas e meio ambiente que comece com cada letra do alfabeto.

A	_____	N	_____
B	_____	O	_____
C	_____	P	_____
D	_____	Q	_____
E	_____	R	_____
F	_____	S	_____
G	_____	T	_____
H	_____	U	_____
I	_____	V	_____
J	_____	W	_____
K	_____	X	_____
L	_____	Y	_____
M	_____	Z	_____



CAÇA-PALAVRAS!

Encontre algumas das palavras mágicas da Saúde Única escondidas no caça palavras e ajude Eli, Fauna, Flora, João e Maria a cuidar da saúde das pessoas, animais, plantas e meio ambiente. Elas estão na vertical, horizontal e diagonal.



P	N	O	V	R	E	C	I	C	L	A	R
E	A	E	G	E	E	A	H	O	S	T	E
N	Q	J	A	C	U	D	R	Y	S	N	P
S	A	U	N	U	E	D	U	C	U	I	T
A	T	N	A	S	P	T	U	Z	H	C	E
C	U	I	D	A	R	R	L	E	I	K	M
M	L	R	G	R	N	I	I	E	I	R	J
B	A	L	A	V	A	R	M	Ã	O	S	U
E	R	P	L	A	N	T	A	R	B	E	N
R	A	M	O	R	T	A	O	E	R	L	T
E	F	C	V	A	C	I	N	A	R	A	O
T	E	L	A	R	U	A	R	Y	A	S	S

VACINAR

PLANTAR

REDUZIR

TELAR

LAVAR MÃOS

CUIDAR

RECUSAR

JUNTOS

GABARITOU!



CUIDAR

das pessoas, plantinhas, animais e do meio ambiente é nossa missão! Por isso precisamos

PENSAR JUNTOS

assim conseguimos juntar os conhecimentos diferentes de cada um e pensar em como tornar o mundo um lugar melhor, como fizeram os nossos 5 amigos!

VACINAR

Garante que as pessoas e os bichinhos fiquem mais fortes contra doenças. Existem várias vacinas para combater muitas doenças nas pessoas e nos animais.

TELAR

Usar telas nas janelas ajuda a proteger dos mosquitos que transmitem doenças para as pessoas e os animais.

LAVAR MÃOS

Com frequência é uma forma de mantê-las limpinhas, evitando que fiquemos doentes.

RECICLAR

É transformar coisas usadas que iriam para o lixo em novas coisas usando a criatividade! Como fazer jarrinhos para plantas com garrafas pet! **PLANTAR** deixa a paisagem mais bonita, garante a proteção do solo, das águas, do ar, e assim a saúde de todos.

REDUZIR E RECUSAR

São praticas sustentáveis! Como reduzir o uso de plástico, por exemplo recusando a usar descartáveis, andando com um copinho, canudo e talheres na bolsa você evita a geração de muito lixo plástico!

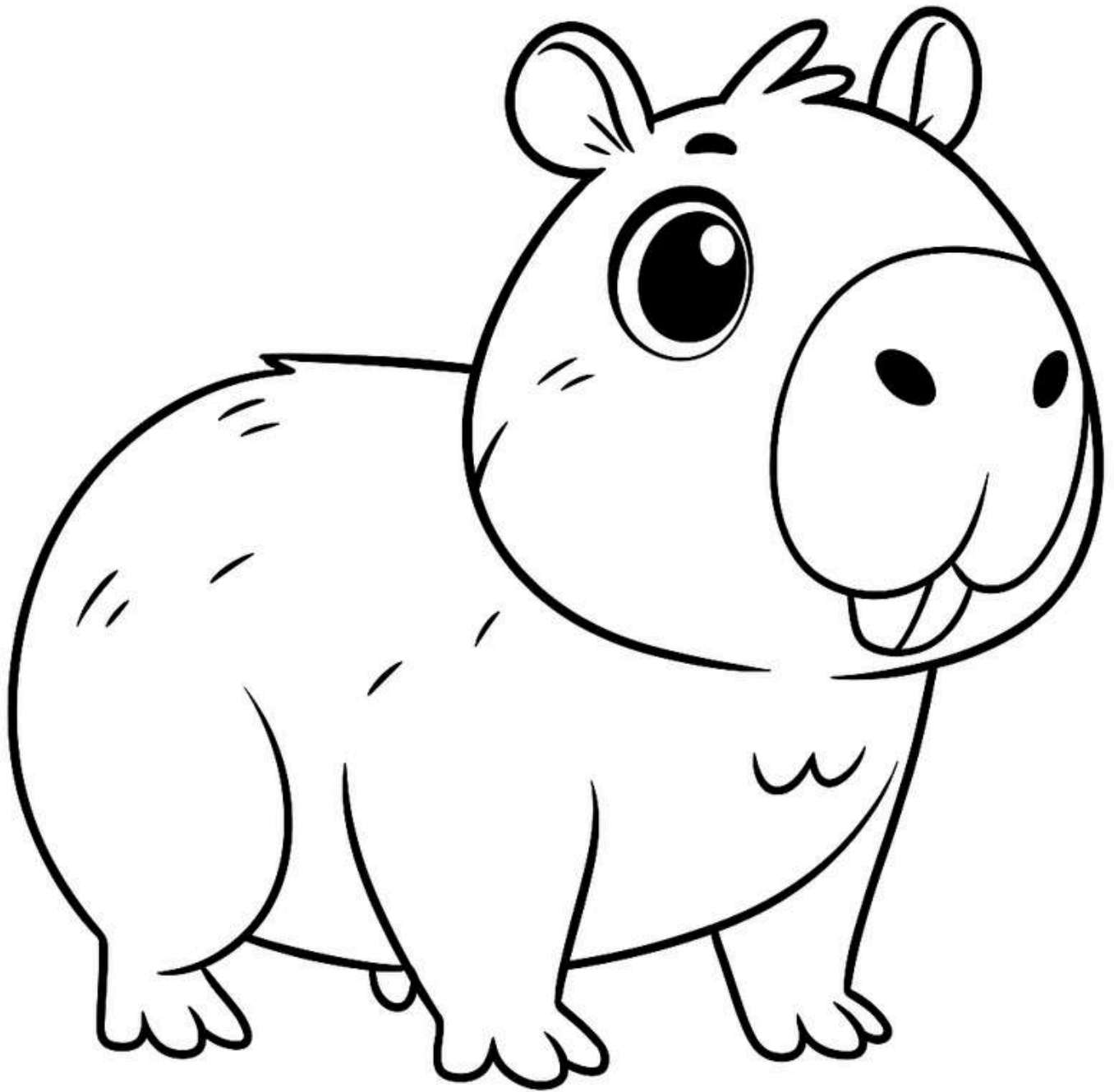
VAMOS COLORIR!



VAMOS COLORIR!



VAMOS COLORIR!



VAMOS COLORIR!



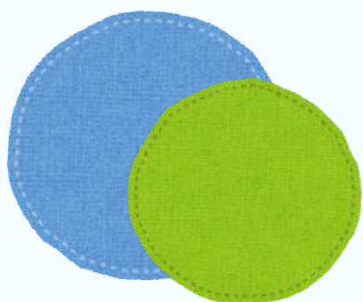
PEQUENOS HERÓIS:

FANTOCHES COMO RECURSO PEDAGÓGICO



Os fantoches possuem a finalidade de ampliar as possibilidades pedagógicas da obra e promover experiências lúdicas no processo de ensino-aprendizagem sobre a Saúde Única.

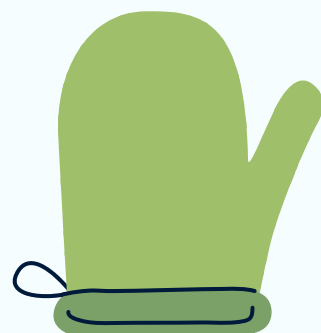
TUTORIAL:



Em tecido ou feltro



faça dois moldes da sua mão utilizando um lápis



Cole os dois moldes em formato de luva



Imprima e cole um pequeno herói

Aponte o celular para imprimir os personagens



CERTIFICADO DE PEQUENO HERÓI

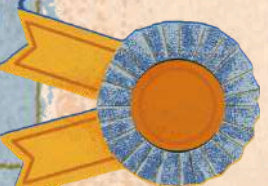


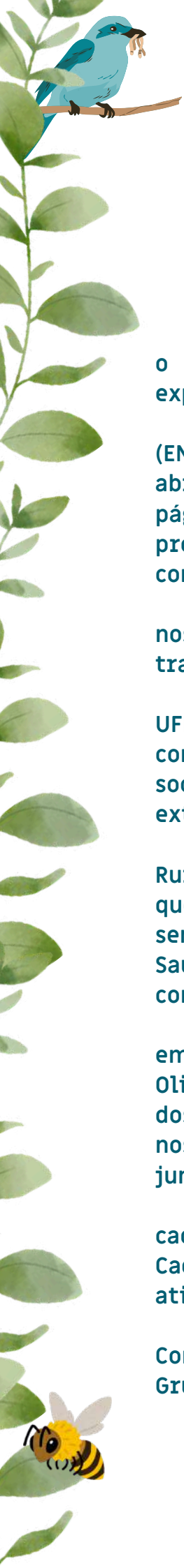
O Grupo de Estudos em Saúde Única da
Universidade Federal Rural de Pernambuco (GESU/UFRPE)
certifica que

(Seu nome)

Agora é oficialmente um(a):

**PEQUENO(A) HERÓI (HEROÍNA) DA
SAÚDE ÚNICA**





AGRADECIMENTOS

Esta obra é fruto de um esforço coletivo, movido pela missão de converter o saber em responsabilidade e responsabilidade em ação. Por isso, expressamos aqui nossa sincera gratidão e apreço.

À equipe da 81ª Exposição Nordestina de Animais e Produtos Derivados (ENAPD/2024), deixamos nosso mais profundo e carinhoso agradecimento por abrirem as portas para que nosso trabalho ganhasse vida para além das páginas e alcançasse diversas famílias. Obrigada por confiarem em nossa proposta e permitirem que a mensagem da Saúde Única fosse compartilhada.

À Universidade Federal Rural de Pernambuco, nossa casa, expressamos nossa gratidão por ser solo fértil onde ideias ganham vida e projetos se transformam em impacto real.

À Magnífica Reitora, Professora Maria José de Sena, e à Vice-Reitora da UFRPE, Professora Maria do Socorro de Lima Oliveira, agradecemos pelo compromisso com uma universidade pública viva, atuante e conectada com a sociedade. O apoio institucional fortalece ações como esta e reafirma que extensão também é transformação.

À Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Cidadania da Universidade Federal Rural de Pernambuco, nosso sincero reconhecimento por incentivar projetos que aproximam a ciência das pessoas e tornam o conhecimento acessível, sensível e transformador. É por meio desse apoio que conseguimos levar a Saúde Única para além dos muros da universidade, fortalecendo o compromisso social que nos move.

Aos nossos orientadores e coordenadores docentes do Grupo de Estudos em Saúde Única, Daniel Friguglietti Brandespim e Jaqueline Bianque de Oliveira, nossa gratidão mais sincera. Obrigada por acreditarem na potência dos estudantes, por orientarem com responsabilidade e sensibilidade, e por nos lembrarem, todos os dias, que ciência e compromisso social caminham juntos.

E, de forma muito especial, agradecemos a cada criança, a cada família e a cada visitante que passou pelo nosso estande. Vocês deram sentido a tudo. Cada pergunta curiosa, cada desenho colorido, cada participação em nossas atividades foi uma semente plantada.

Com carinho,
Grupo de Estudos em Saúde Única – GESU/UFRPE



REFERÊNCIAS

AMARAL, Silvana et al. Alarming patterns of mature forest loss in the Brazilian Atlantic Forest. *Nature Sustainability*, v. 8, n. 3, p. 256-264, 2025. <https://doi.org/10.1038/s41893-025-01508-w>

OHHLEP et al. 2022. One Health: A new definition for a sustainable and healthy future. *Plos Pathogens* 18(6):e1010537

TONETTI, Vinicius et al. A long road to resilience: Large-scale forest recovery but limited persistence in the Atlantic Forest. *Perspectives in Ecology and Conservation*, v. 24, n. 1, p. 23-28, 2026. <https://doi.org/10.1016/j.pecon.2025.11.001>



EM UMA FLORESTA ENCANTADA, CINCO AMIGOS — FLORA, A MÃE DAS PLANTAS; FAUNA, A CAPIVARA PROTETORA DOS ANIMAIS; ELI, O GUARDIÃO DO MEIO AMBIENTE; E AS CRIANÇAS JOÃO E MARIA — VIVEM FELIZES, CUIDANDO DA MATA ATLÂNTICA. PORÉM, A HARMONIA É ABALADA QUANDO O HOMEM E AS MUDANÇAS NO CLIMA AMEAÇAM O LAR DELES, PROVOCANDO DESTRUIÇÃO E INCÊNDIOS. DESESPERADOS, OS AMIGOS RECEBEM A ORIENTAÇÃO DA SÁBIA CORUJA SUINDARA, QUE ENSINA SOBRE “SAÚDE ÚNICA” — A CONEXÃO ENTRE O BEM-ESTAR E A SAÚDE DE HUMANOS, ANIMAIS, DAS PLANTAS E DO MEIO AMBIENTE. JUNTOS, ELES ELABORAM UM PLANO PARA RESTAURAR A FLORESTA, ENVOLVENDO TODOS EM AÇÕES DE PROTEÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO. EMBARQUE NESSA JORNADA DE AMIZADE E RESPONSABILIDADE AMBIENTAL, ONDE APRENDER A CUIDAR DA NATUREZA É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DE TODOS.

PARA SABER MAIS SOBRE SAÚDE ÚNICA
ACESSE @GESU.UFRPE NO INSTAGRAM



UFRPE



ISBN DIGITAL n° 978-65-86466-65-2



9 786586 466652