

# VIVA!

CUIDE BEM DE VOCÊ



# VIVA!

## CUIDE BEM DE VOCÊ

Inspirado no livro *Viva com Esperança*,  
de Mark Finley e Peter Landless

Ilustração: Rogério Chimello

Casa Publicadora Brasileira  
Tatuí, SP  
2022



# INTRODUÇÃO

Quantos anos você tem? Quanto tempo quer viver? Muitas crianças nem pensam nisso, sabia? Achar que as doenças sempre passarão longe delas e que se preocupar com a idade é coisa de gente mais velha. Bem, o tempo passa para todos e, acredite, quando você menos esperar, não será mais criança.

A medicina tem avançado muito nos últimos anos, mas não podemos depender apenas dela para ter boa saúde agora e em todos os anos de nossa vida. A busca por uma vida saudável é um desafio diário e começa hoje, quando você ainda é novo.

Todos os anos, as pessoas gastam muito dinheiro para ter mais saúde. Sabe por quê? Porque, sem ela, não temos muito o que fazer. Por isso, em vez de gastar um dinheirão com cura, podemos investir na prevenção e conservação da boa saúde. E, quando falamos em saúde, devemos pensar em todas as dimensões: física, mental e espiritual. Prevenir problemas nesses três aspectos é a melhor estratégia para ter uma vida mais saudável e feliz.

A boa notícia é que aqui neste livro você vai encontrar um pouquinho de todos esses assuntos. Está pronto?

Saúde e vida longa!



# Pirâmide de alimentos

Leia este poema:

## Alimentos bem saudáveis

(Cante com a gente – v. 3)

Para ter muita saúde, é preciso se cuidar.  
Comer sempre na hora certa, beber água e descansar.  
E quem sai comendo tudo, qualquer dia, não sei, não,  
Pode engolir um sapo ou até lamber sabão!

Alimentos diferentes formam nossa refeição.  
Cada um tem seu trabalho, desempenha uma função:  
Uns **regulam**, uns **constroem**, outros dão muita **energia**  
Pra crescer, ficar bem forte e brincar com alegria.

**Texto: Sandra Ferreira Barbosa**

Já ouviu alguém falando que “você é aquilo que come”?  
É a mais pura verdade! Tudo o que ingerimos é transformado  
para ser absorvido de alguma forma pelo corpo e usado para  
mantê-lo funcionando. Por isso, é muito importante pensar  
bem no que se escolhe para comer.

**Veja as palavras destacadas no poema e escreva qual delas se encaixa melhor em cada descrição.**

Este grupo de alimentos é o que dá disposição para  
você brincar, estudar, correr, aprender coisas novas  
e muito mais. Você precisa de 6 a 11 porções desses  
alimentos por dia para “abastecer” o corpo.

Para ouvir o poema  
com música, acesse  
o QR Code:



É com os nutrientes desses alimentos que o corpo “se mantém em pé”, formando e renovando a pele, os ossos, os músculos, os cabelos, os órgãos e todo tipo de tecido. São necessárias 2 a 3 porções por dia desses alimentos.

### 1 porção de quê?

- Ovos: 1 unidade
- Nozes: 1/3 de xícara
- Vegetais, laticínios e feijões: 1 xícara
- Frutas: 1 fruta média ou 1 xícara de frutas picadas
- Cereais: 1 fatia de pão integral, 1/2 xícara de aveia, arroz ou macarrão cozidos ou 2 xícaras de pipoca



# Arco-íris de vitaminas

## Frutas e vegetais

(Cante com a gente – Vol. 3)

O que acha de cantarmos  
Sobre frutas diferentes?  
Diga todas as que sabe,  
Cante junto com a gente!

Melancia, jaca, manga,  
Carambola, abacaxi,  
Uva, coco, acerola,  
Maçã verde e caqui.

Graviola e morango,  
Figo, ameixa e melão,  
Açaí, cacau, laranja,  
Abacate e mamão.

Murici, jabuticaba,  
Gabirola e pitanga,  
Pera, amora e banana,  
Tangerina e cajá-manga.

Os sabores são diversos,  
Prove ao menos uma vez  
Pra saber se você gosta  
E até virar freguês.

E se agora nós cantarmos  
Sobre vegetais diversos?  
Diga todos que mais gosta,  
Vem com a gente nestes versos!

Couve-flor, cebola e alho,  
Beterraba e agrião,  
Berinjela e cenoura,  
Espinafre e almeirão.

Milho, vagem e repolho,  
Azeitona e mandioquinha,  
Escarola e tomate,  
Pimentão e abobrinha.

Nabo, acelga e batata,  
Rabanete e aipim,  
Salsa, ervilha e alface,  
Tragam tudo para mim!

Nunca diga que não gosta  
Mesmo antes de provar.  
Aproveite, experimente!  
Com certeza vai gostar.

**Texto: Sandra Ferreira Barbosa**

Para ouvir o poema  
com música, acesse  
o QR Code:

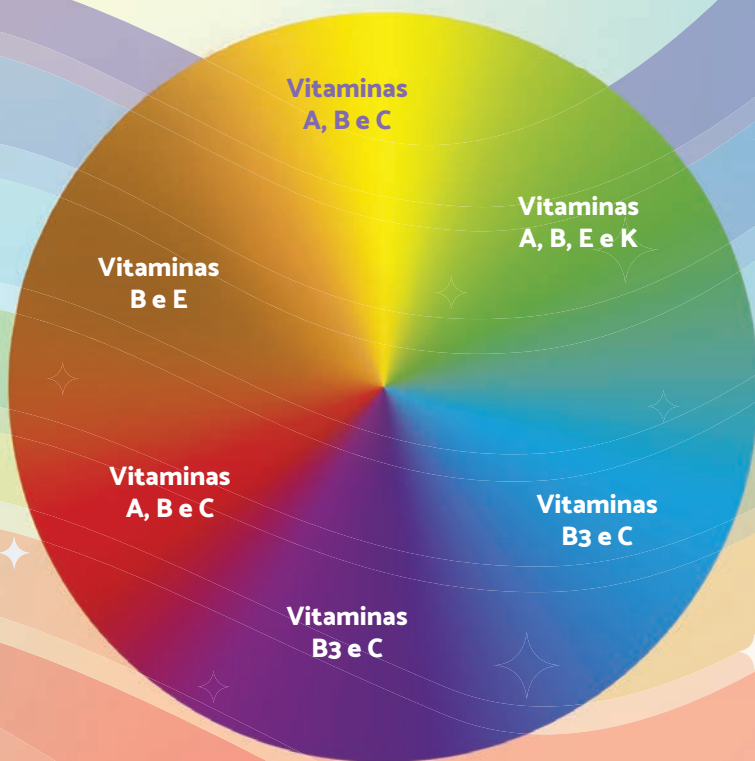


Leia o poema mais uma vez. Agora, circule as frutas e os vegetais de que você gosta bastante.

Faça um traço embaixo das frutas e dos vegetais que você não conhece.

Marque um \* ao lado das frutas e dos vegetais que você quer comer mais.

Circule cada fruta e cada vegetal com a cor original do alimento. Depois, descubra as vitaminas presentes em cada um.





# H<sub>2</sub>ÓTIMA

H<sub>2</sub>O é a fórmula química da água; ela é composta por hidrogênio (H) e oxigênio (O).

Complete o poema com as palavras que estão faltando:

CRESCER – BEBER – BEBER  
QUINTAL – LIMPINHA – SEDE  
POLUÍDA – LAVA – MAL

## Água limpinha

(Cante com a gente – v. 1)

Água tão limpinha, boa pra \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ o alimento que eu vou comer,  
Mata minha \_\_\_\_\_ e me faz \_\_\_\_\_.  
Traz tanta alegria, me enche de prazer!

Seja na cozinha ou lá no \_\_\_\_\_,  
Se a água é \_\_\_\_\_, nunca me faz \_\_\_\_\_.  
Se você sujá-la, logo então vai ter  
Água \_\_\_\_\_ que não dá pra \_\_\_\_\_.

Para ouvir o poema  
com música, acesse  
o QR Code:



Nada como um copo de água fresquinha para matar a sede! Você sabia que, para ser bebida, a água precisa ter três características especiais?

**Desembaralhe as letras para descobrir quais são.**

**RIDANOO** \_\_\_\_\_ = *sem cheiro*

**NORLICO** \_\_\_\_\_ = *sem cor*

**DÍSANIPI** \_\_\_\_\_ = *sem gosto*

**45% a 65%** do corpo humano é composto por água. Isso significa que precisamos beber a quantidade suficiente para que tudo funcione bem.

Que tal andar sempre com uma garrafinha cheia de **água potável**? Assim, você não se esquece de beber.

Um sinal de que você precisa beber mais água é a cor da sua urina. Se estiver com um tom amarelo-escuro, é porque o corpo está ficando **desidratado**.

# XÔ, OBESIDADE!

Não se engane, minha gente:  
A obesidade aumenta mais!  
É no mundo, é no Brasil,  
E não faz mal somente aos pais.  
A família toda sofre por causa da comilança.  
Do idoso ao mais novo  
E também muita criança  
Têm sentido todo o peso que é subir numa balança.

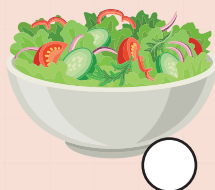
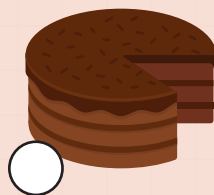
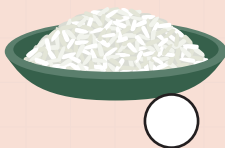
Três milhões de pequeninos  
Vêm chamando a atenção.  
Está na hora de inovar,  
Melhorar a alimentação.  
Mais salada e vegetais,  
Menos doce, menos pão.  
Traz mais fruta aí também.  
Ah, que bela refeição!

Diga não ao açucarado,  
Dê valor ao natural.  
Refrigerante, nem pensar!  
Beba suco e água mineral.  
O exercício também conta  
No combate a esse mal.  
Diga adeus à obesidade,  
Não avance o sinal.

Seu futuro é feito hoje.  
Não se esqueça de cuidar  
Da saúde, meu amigo,  
Pois você vai precisar  
Muito mais do que a beleza.  
O importante é o bem-estar  
E o bom mesmo é ser saudável  
Para a vida desfrutar.

Você sabia? Este texto  
é um poema de cordel.

Marque um X nos produtos que têm bastante açúcar:



## MEU PESO NA MEDIDA

Vamos ver como estão suas medidas em relação a seu peso? Isso ajudará a verificar como pode estar sua saúde.

Calcule o IMC:

1. Multiplique – altura x altura
2. Divida o valor do peso pelo valor obtido na multiplicação, assim:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$



Altura

Peso



MENINOS				MENINAS			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE	IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,5	MAIS DE 16,6	MAIS DE 18,0	6	14,3	MAIS DE 16,1	MAIS DE 17,4
7	15	MAIS DE 17,3	MAIS DE 19,1	7	14,9	MAIS DE 17,1	MAIS DE 18,9
8	15,6	MAIS DE 16,7	MAIS DE 20,3	8	15,6	MAIS DE 18,1	MAIS DE 20,3
9	16,1	MAIS DE 18,8	MAIS DE 21,4	9	16,3	MAIS DE 19,1	MAIS DE 21,7
10	16,7	MAIS DE 19,6	MAIS DE 22,5	10	17	MAIS DE 20,1	MAIS DE 23,2
11	17,2	MAIS DE 20,3	MAIS DE 23,7	11	17,6	MAIS DE 21,1	MAIS DE 24,5
12	17,8	MAIS DE 21,1	MAIS DE 24,8	12	18,3	MAIS DE 22,1	MAIS DE 25,9
13	18,5	MAIS DE 21,9	MAIS DE 25,9	13	18,9	MAIS DE 23	MAIS DE 27,7
14	19,2	MAIS DE 22,7	MAIS DE 26,9	14	19,3	MAIS DE 23,8	MAIS DE 27,9
15	19,9	MAIS DE 23,6	MAIS DE 27,7	15	19,6	MAIS DE 24,2	MAIS DE 28,8

Fonte: Instituto de Cirurgia de Ribeirão Preto-SP.

Qual foi o seu resultado?

APÓS CALCULAR SEU IMC, VEJA NA TABELA EM QUE POSIÇÃO VOCÊ SE ENCAIXA.

ESCREVA O RESULTADO DO SEU IMC E PENSE EM SUGESTÕES QUE POSSAM TORNAR MAIS SAUDÁVEL SUA VIDA, A VIDA DOS SEUS AMIGOS E DA SUA FAMÍLIA.

CASO VOCÊ ESTEJA COM SOBREPESO OU OBESIDADE, PROCURE UM NUTRICIONISTA.

# CORPO FUNCIONAL

– Muito bonito! – disse a mãe, com a mão na lombar dolorida, inclinando-se sobre a filhinha contorcida, que a imitava tirar a cutícula mordendo o dedão do próprio pé.

Em meio à confusão, surgiu a avó para dar fim à proeza. Pobrezinha! Só não sabia que, ao tentar levantar a neta, ela mesma não conseguiria mais se erguer.

**A partir da leitura desse miniconto, assinale a alternativa que responde à seguinte inquietação: A avó não conseguiu se erguer porque...**

- ... preferiu se sentar ao lado da neta.
- ... escorregou e caiu.
- ... sentiu dificuldade com a postura, já que tem pouca flexibilidade.

Você sabia que a flexibilidade das crianças é uma qualidade natural? Pois é, quanto mais novos, mais elasticidade nós temos. Porém, essa característica vai se perdendo com o passar dos anos. É por isso que precisamos praticar atividades físicas regularmente. Se você não quer ficar com a sensação de estar “enferrujado”, aproveite as dicas de exercícios para fazer aí mesmo na sua casa!

Quando fazemos uma atividade com intensidade alta, o corpo transpira muito, e com isso aumentam a circulação sanguínea, a pressão arterial e a frequência cardíaca. Isso estimula o gasto de energia.

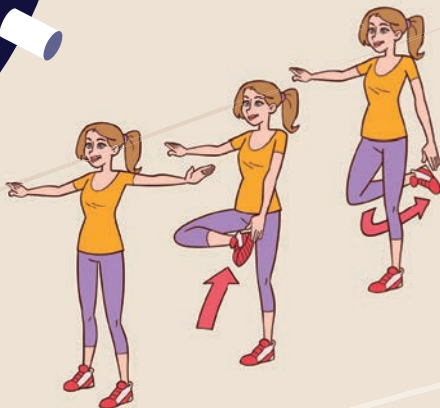
É importante praticar atividade física com tempo adequado de treino: nem muito nem tão pouco.

A prática de exercícios é sinônimo de qualidade de vida.

# EXERCÍCIOS

## 1ª parte: aeróbica

1. Mantenha os braços abertos na lateral do corpo, na altura dos ombros. Cruze dez vezes cada mão com o calcanhar à frente unilateral (mão direita, calcanhar esquerdo; mão esquerda, calcanhar direito). Depois, faça o movimento atrás dez vezes também com cada mão. Descanse e repita a sequência mais uma vez.



2. Mantenha as mãos apoiadas no quadril ou, se preferir, apoie umas das mãos na barriga e a outra na lombar (parte de baixo das costas, no fim da coluna). Faça movimentos de rotação para o lado direito dez vezes e repita para o lado esquerdo. Descanse e repita mais uma vez esse exercício.

## 2ª parte: resistência muscular

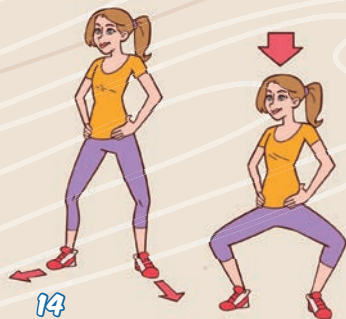
Cada atividade tem dez repetições, e os exercícios que forem feitos de um lado devem ser repetidos do outro – direito e esquerdo, dez vezes cada um. Descanse e repita mais uma vez a sequência.

**Você vai precisar de uma cadeira.**

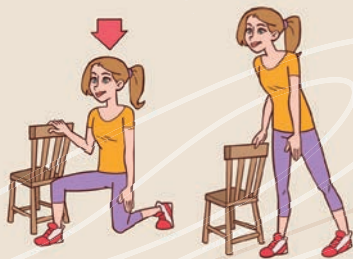
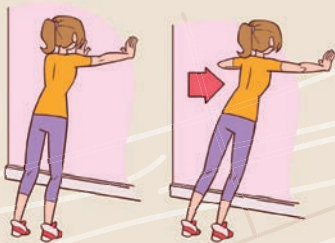
1. De pé, na posição ereta, pés afastados na linha dos ombros, apoiando-se em uma cadeira ou na parede. Levante uma perna lateralmente, para longe do corpo, e retorne ao posicionamento original. Em seguida, eleve a mesma perna para trás da linha do quadril, sem encostar o pé no chão.



2. Afaste as pernas mantendo a ponta dos pés na diagonal; apoie as mãos no quadril; mantenha a postura reta. Faça movimento de descer e subir, flexionando os joelhos; tome cuidado para a ponta dos joelhos não ultrapassar a linha dos pés.



3. Fique de lado para a parede ou cadeira, com uma das mãos apoiada. Mantenha uma perna à frente e a outra atrás. Flexione os joelhos realizando agachamento, sem tocar o joelho no chão.



4. Mantenha as mãos apoiadas na parede, na altura e distância dos ombros, com os pés afastados. Flexione os cotovelos e aproxime o peitoral da parede; em seguida, estenda os braços.

Fonte:  
Débora França  
Professora de Educação Física no Colégio Adventista de Jardim Lilah (São Paulo).  
Revista Vida e Saúde, setembro de 2021, p. 36, 37.

## EXERCÍCIOS EXTRAS

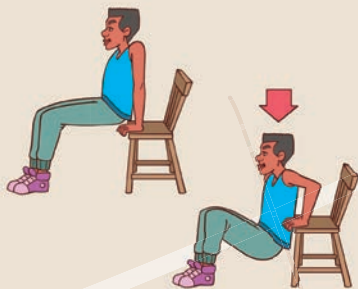
1. Corrida parada com as pernas estendidas: corra no mesmo lugar, mantendo as pernas estendidas (sem dobrar os joelhos) e alternando os braços com as pernas. Faça três séries com 60 segundos de duração, com curtos intervalos entre uma série e outra.



2. Agachamento com salto: em pé, salte e, quando os pés tocarem o chão, faça agachamento, mantendo entre as pernas e as coxas o ângulo de 40 graus. Três séries de 60 segundos.



3. Corrida lateral tocando o chão: a uma distância de três metros, corra de forma lateral tocando o chão cada vez que chegar a cada extremidade. Três séries de 60 segundos.



4. Tríceps mergulho: usando uma cadeira, com as mãos apoiadas e as pernas à frente e dobradas como se estivesse sentado, flexione os braços até tocar os glúteos no chão; volte à posição inicial. Três séries de 15 segundos.

Fonte:  
Fernando Mudesto  
Professor de Educação Física no Unisaq (São Paulo).  
Revista Vida e Saúde, agosto de 2021, p. 36, 37.



# VOCÊ TEM BONS AMIGOS?

Ter amigos é bom demais, não é mesmo? Mas precisamos andar com quem nos faz bem, quem nos respeita e respeita os outros. Será que seus amigos são assim?

## Faça o teste para avaliar:

1 Você e seu melhor amigo estão participando de um concurso de desenhos na escola. No dia combinado, a diretora anuncia o vencedor: você. Qual é a reação do seu amigo?

- A) Fica magoado e deixa de falar com você por um tempo.
- B) Não demonstra chateação, mas fica apontando defeitos no seu desenho.
- C) Fica triste por não ter ganhado, mas comemora e valoriza sua conquista.

2 Chega um novo aluno na classe, e você logo vai fazer amizade. Seu melhor amigo...

- A) ... fecha a cara na mesma hora e diz para você se afastar do aluno novo.
- B) ... se afasta toda vez que você se aproxima do outro colega.
- C) ... sugere que o novo aluno entre para o grupo de estudos de vocês.

3 Você chega com um novo corte de cabelo. O que seu grupo de amigos diz?

- A) "Por que você estragou o cabelo? Ficou horrível!"
- B) "Estava bem melhor antes."
- C) "Você gostou do novo corte? É bom mudar de vez em quando, não?"

4 Em uma conversa, você expõe uma opinião diferente da dos seus amigos. O que eles respondem?

- A) "Você não sabe de nada. É claro que não é desse jeito."
- B) "Acho que isso não tem nada a ver, mas você pode pensar o que quiser."
- C) "Hmm, interessante. Nunca tinha pensado dessa maneira."

5 Como seu amigo reage quando você conta que não gostou de algo que ele fez?

- A) Diz que você está exagerando e que ele estava apenas brincando.
- B) Fica impaciente e fala que não vai mais fazer aquilo.
- C) Pede perdão, demonstra arrependimento por ter chateado você e nunca mais age daquela forma.

**6** Você convida seu amigo para passar a tarde na sua casa. Como ele se comporta?

- A) Reclama do almoço, não ajuda você a lavar a louça (que é sua tarefa) e ainda fica chateado porque você lavou a louça em vez de dar atenção a ele.
- B) Só quer ficar jogando e brincando a tarde toda e não quer fazer a tarefa de casa para o dia seguinte.
- C) Ajuda você com seus deveres domésticos, sugere um jeito legal de fazer as tarefas escolares e demonstra alegria por estarem juntos.

**7** Como seu amigo age quando está chateado com você?

- A) Xinga, grita e deixa de falar com você por um tempo.
- B) Age com indiferença até que você descubra sozinho o que há de errado.
- C) Espera se acalmar e conversa com sinceridade, explicando o que o deixou chateado.

**8** Você está na festa de aniversário de um amigo, e ele coloca um filme. Logo você percebe que é um sobre o qual seus pais o aconselharam a não assistir. Quando você diz para o amigo que não gostaria de assistir ao filme, o que ele faz?

- A) Zomba de você por seguir o conselho dos seus pais e diz que não vai mudar.
- B) Diz que você não precisa assistir ao filme, se não quiser, mas vai continuar exibindo para quem quiser.
- C) Resolve trocar o filme para que todos possam assistir.

### Respostas:

**Maioria A:** Tem certeza de que essa pessoa ou esse grupo pode ser chamado de amigo? Não é normal nem correto fazer o outro se sentir mal. Se seu grupo de amigos faz isso, afaste-se deles. Eles não querem o seu bem.

**Maioria B:** Parece que essas pessoas não se preocupam com seus sentimentos. Tome cuidado para não acabar acreditando que você é menos importante. Converse com essas pessoas, seja sincero e, se não for bem aceito, é melhor se afastar.

**Maioria C:** Esse sim, é um amigo de verdade! Continue cultivando e fortalecendo essa amizade saudável.

# VOCÊ É UM BOM AMIGO?

Agora é a vez de avaliar como você trata seus amigos.

## Responda com sinceridade:

- 1 De seu grupo de amigos, todos viajam nas férias, menos você. Como você se sente?
  - A) "Pelas fotos que eles me mandam, devem estar se divertindo bastante!"
  - B) "Pra quê ficar postando fotos de viagem? Aposto que é pra me fazer inveja."
  - C) "Por que eles estão sempre ocupados para falar comigo? Ninguém liga mais pra mim."
  
- 2 Seu amigo está muito triste por algo que aconteceu e quer desabafar. Durante a conversa, você...
  - A) ... ouve tudo o que ele tem para falar com atenção e se coloca à disposição para ajudar no que for preciso.
  - B) ... fica o tempo todo propondo várias soluções e comparando com situações que você já viveu.
  - C) ... começa a pensar se ele já desabafou com outra pessoa sobre algo que você fez e possa tê-lo deixado triste.
  
- 3 Um amigo conta algo pessoal para você e pede segredo. Qual é a sua reação?
  - A) Cumpre a promessa de manter sigilo.
  - B) Conta apenas para seu melhor amigo, afinal, vocês não guardam segredos um do outro.
  - C) Acha que ele não deve confiar em você, já que não conta quase nada.
  
- 4 Você chama um amigo para ir à sua casa, mas ele diz que não quer. Como você reage?
  - A) Fica triste por não ter a companhia dele, mas respeita a vontade do amigo.
  - B) Insiste até ele aceitar.
  - C) Imagina o que pode ter feito de errado para ele não querer mais ser seu amigo.
  
- 5 No dia do seu aniversário, você combina de ir a um parque com seus amigos. Um deles diz que não vai poder, pois vai receber a visita de familiares que moram longe. Você...

- A) ... sente muito pela falta do amigo, mas entende que ele tem outro compromisso.
- B) ... desfaz a amizade na mesma hora.
- C) ... acha que foi só uma desculpa dele para se livrar de você.

**6** Você marcou um compromisso com seu amigo, mas ele não aparece e não avisa. Qual é a primeira coisa que você pensa?

- A) "O que será que aconteceu? Vou tentar descobrir."
- B) "Ele vai ouvir 'poucas e boas' quando eu o encontrar."
- C) "Eu sabia que ele não iria vir. Deve ter tido algo mais importante pra fazer."

**7** Você faz uma brincadeira com seu amigo, e ele pede para parar. Você...

- A) ... para na mesma hora e pede desculpas.
- B) ... ri e diz que é apenas brincadeira.
- C) ... fica preocupado que ele não queira mais brincar com você.

**8** Seu amigo não se esforçou nas aulas e acabou ficando de recuperação, o que atrapalhou os planos de passeios de vocês. O que você diz a ele?

- A) "Vamos remarcar nossos passeios. Se precisar, posso ajudá-lo a estudar."
- B) "Eu avisei! Como fiz minha parte, vou passear sozinho. Azar o seu."
- C) "Se você não quisesse ir, era só ter dito. Não precisava ficar de recuperação só para cancelar os passeios."

### Respostas:

**Maioria A:** Parabéns! Você sabe que os amigos de verdade respeitam o tempo, os limites, a vontade e as preferências uns dos outros. Também entende que erros acontecem e tem paciência quando seu amigo pisa na bola, assim como gostaria que ele tivesse com você. Continue assim!

**Maioria B:** Será que você não está pensando apenas em si mesmo? Um bom amigo toma cuidado para não machucar com palavras nem com atitudes. É melhor repensar sua forma de agir e pedir desculpas, caso tenha magoado alguém.

**Maioria C:** Uma das coisas mais importantes na amizade é a confiança. Para ser um bom amigo, você precisa confiar em si mesmo e nos outros. Escolha bons amigos e confie neles de coração!



Jesus ensinou a regra de ouro da amizade. Sabe qual é?  
**Procure na Bíblia, em Mateus 7:12. Depois, escreva nas linhas a seguir:**

---

---

---

Amizade não tem nada a ver com mentira, implicância, fofoca, inveja e rivalidade. Não trate ninguém assim e não se aproxime de quem age dessa maneira.

Você é muito importante. Você tem muito valor! Não acredite se lhe disserem o contrário.

Violência com palavras ou atos não pode ser tolerada. Jamais aja com agressividade! Se passar por essa situação, peça ajuda a um adulto de confiança.

Uma brincadeira só tem graça quando todos se divertem. Se fizer alguma piada e perceber que um colega não gostou, peça desculpas na mesma hora e nunca mais brinque com ele desse jeito.

Se você receber algum vídeo, foto ou piada humilhando ou maltratando um colega, não compartilhe! Procure o colega que está sendo ofendido e mostre que você está do lado dele. Sua atitude pode fazer toda a diferença. Quem não se posiciona contra o bullying se torna a favor dele.

Está recebendo mensagens maldosas? Peça ajuda a um adulto de confiança: seus pais, responsáveis ou professores, por exemplo. Se for em alguma rede social, denuncie os perfis e tenha registros e provas de tudo.

# Como você se sente quando...

Na vida, passamos por diversas situações que nos fazem sentir diferentes emoções. Como você se sente quando um brinquedo se quebra? Ou quando vai visitar os avós que moram longe?

**Leia as situações a seguir e escreva ou desenhe como você se sentiria se estivesse passando por isso:**

1. Sua mãe faz seu prato predileto no almoço.
2. Perde-se de seus pais no supermercado.
3. Chega em primeiro lugar na corrida da aula de Educação Física.
4. Ouve seus pais conversando sobre falta de dinheiro.
5. Seu melhor amigo se muda para outra cidade.
6. Ouve passarinhos cantando na janela.
7. Seu irmão come o último pedaço de um bolo de que você gosta muito.
8. Vê alguém maltratando um bichinho na rua.
9. Você tira nota máxima em uma prova para a qual estudou muito.
10. Alguém fala mal de você.
11. Ajuda um amigo que precisa.
12. Vê crianças morando na rua.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

# Um livro cheio de emoção

As emoções fazem parte da vida. É normal sentir medo, alegria, raiva, tristeza, etc. Mas precisamos aprender o que fazer quando cada sentimento aparece. Sabia que existe um livro na Bíblia que pode ajudar? É o livro de Salmos. Nele, estão registrados os altos e baixos emocionais de seu autor e como ele buscava ajuda de Deus para enfrentar esses momentos. Quer ver só?

**Leia cada um dos salmos abaixo e, de acordo com os itens da lista da página anterior, marque o número que corresponde à situação com a qual você acha que ele combina melhor.**

- "O Senhor é bondoso com todos e cuida com carinho de todas as Suas criaturas" Salmo 145:9.
- "Por que estou tão triste? Por que estou tão aflito? Eu porei a minha esperança em Deus e ainda O louvarei. Ele é o meu Salvador e o meu Deus" Salmo 42:5.
- "Quando os alimenta, o Senhor Deus é generoso; Ele satisfaz a todos os seres vivos" Salmo 145:16.
- "Afastem-se do mal e façam o bem; procurem a paz e façam tudo para alcançá-la" Salmo 34:14.
- "Ó Deus, eu Te louvo porque me escutaste e me deste a vitória" Salmo 118:21.
- "Não fique com raiva, não fique furioso. Não se aborreça, pois isso será pior para você" Salmo 37:8.
- "O Senhor é a minha força e o meu escudo; com todo o coração eu confio Nele. O Senhor me ajuda; por isso, o meu coração está feliz, e eu canto hinos em Seu louvor" Salmo 28:7.
- "Mas Tu, ó Senhor, me proteges como um escudo. Tu me dás a vitória e renovas a minha coragem" Salmo 3:3.

- “Defendam os direitos dos pobres e dos órfãos; sejam justos com os aflitos e os necessitados” Salmo 82:3.
- “Que o Senhor fique contente com a minha canção, pois é Dele que vem a minha alegria!” Salmo 104:34.
- “Ó Senhor Deus, não Te afastes de mim! Vem depressa me socorrer” Salmo 22:19.
- “Todos os seres vivos, louvem o Senhor! Aleluia!” Salmo 150:6.
- “Ó Senhor, meu Deus, em Ti encontro segurança. Salva-me, livra-me de todos os que me perseguem” Salmo 7:1.
- “Eu pedi a ajuda do Senhor, e Ele me respondeu; Ele me livrou de todos os meus medos” Salmo 34:4.
- “Ainda que eu ande por um vale escuro como a morte, não terei medo de nada. Pois Tu, ó Senhor Deus, estás comigo; Tu me proteges e me diriges” Salmo 23:4.



# O JOGO DA ESPERANÇA

Tão bom quanto ter esperança para o futuro é levar esperança a outras pessoas! Ajudar alguém a sorrir e ter um brilho nos olhos não é tão complicado. Cada um de nós pode fazer algo para melhorar a própria vida e a dos que estão ao nosso redor.

<b>1</b> Dias melhores virão!	<b>2</b> A vida pode ser boa! Acredite nisso e <b>avance 2 casas.</b>	<b>3</b> Mais do que viver, precisamos florescer.	<b>4</b> Tenha sempre uma atitude positiva!	<b>5</b> Evite hábitos nocivos à saúde!
<b>20</b> Pensamentos negativos, não! Pensamentos positivos, sim!	<b>19</b> Deus tem um plano maravilhoso para sua vida.	<b>18</b> Diga uma característica positiva do jogador que está à sua esquerda. <b>Avance 4 casas.</b>	<b>17</b> "Há amigo mais chegado que um irmão" (Provérbios 18:24).	<b>16</b> Lembre-se de algo bem legal que aconteceu com você nos últimos dias.
<b>21</b> "Não tema, porque Eu estou com você (Isaías 41:10).	<b>22</b> Se você quer viver para sempre, procure a fonte de vida eterna: Deus.	<b>23</b> Fale "paz" em algum outro idioma (vale em Libras) e <b>avance 3 casas.</b>	<b>24</b> Você foi planejado para ser feliz.	<b>25</b> Ser bondoso nunca fez mal a ninguém. Só faz bem!
<b>40</b> Quase tudo que vale a pena requer esforço.	<b>39</b> "Eu lhes darei um coração novo (Ezequiel 36:26).	<b>38</b> Fale agora com alguém que esteja precisando de uma palavra de esperança. <b>Avance 2 casas.</b>	<b>37</b> Fé é confiança em Deus em todas as circunstâncias da vida.	<b>36</b> Deus nunca nos abandona.
<b>41</b> "Um novo céu e uma nova Terra" nos aguardam.	<b>42</b> Fez exercícios físicos hoje? Cuidar de si mesmo é um ato de amor.	<b>43</b> <b>Avance até a casa 49,</b> porque há esperança para cada um de nós.	<b>44</b> "Deus é amor" (1 João 4:8). Ele nunca faria nada para nos ferir.	<b>45</b> Há alguém que você precisa perdoar? Perdoe.

Consiga um dado e alguns feijões. Convide uns amigos e, juntos, brinquem com este tabuleiro de ideias para um mundo melhor e cheio de esperança. Começando pelo mais jovem, o jogador lança o dado, anda o número indicado de casas, lê o que está escrito ou cumpre o que se pede e dá a vez para o segundo mais jovem. E assim, o jogo avança, até que um de vocês chegue ao fim e, no percurso, vocês todos vão descobrindo superdicas e tendo lembretes para ter uma vida muito mais feliz.

6	Em Deus, encontramos esperança para o futuro. <b>Avance 2 casas.</b>	7	Procure sempre se alimentar de maneira saudável.	8	Deus preenche tudo aquilo que falta em nosso coração.	9	Diga um de seus planos para o futuro e <b>avance 4 casas.</b>	10	Sua família se reúne para comer? Se sim, que legal! Se não, que tal começar hoje?
15	“Venham a Mim [...], e Eu os aliviarei” (Mateus 11:28).	14	Tem Bíblia em sua casa? <b>Avance 2 casas.</b>	13	Cultive o amor.	12	O mesmo Deus que cura pode guiar médicos para realizar a cura.	11	“Ele cuida de vocês” (1 Pedro 5:7).
26	Cuide de sua saúde física, emocional e espiritual.	27	Mencione algo ruim que, com a volta de Jesus, deixará de existir. <b>Avance 2 casas.</b>	28	Procure levar alegria aos outros.	29	“Não fiquem tristes, porque a alegria do Senhor é a força de vocês” (Neemias 8:10).	30	Já falou para alguém sobre o poder da oração? Se sim, <b>avance 2 casas.</b>
35	“Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (João 10:10).	34	Não queremos apenas mais anos em nossa vida, queremos mais vida em nossos anos.	33	A fé nos ajuda a lidar com as questões complicadas da vida. <b>Avance 2 casas.</b>	32	Nosso corpo é uma máquina fantástica. Não podemos alimentá-lo com comida de má qualidade.	31	Aproveite a vida ao máximo, fazendo escolhas boas e inteligentes.
46	Esperamos novos céus e nova terra, nos quais habita a justiça” (2 Pedro 3:13).	47	Deus preenche nosso coração com amor.	48	Deus pode apagar todas as nossas tristezas.	49	“Deus [...] lhes enxugará dos olhos toda lágrima” (Apocalipse 21:3, 4).	50	Parabéns! Agora, você já sabe que sempre pode ter uma atitude melhor diante da vida.



# E essa tristeza que não passa?

Você sabia que até 7,5% das crianças brasileiras abaixo de 14 anos sofrem com depressão? Por isso, resolvemos tirar algumas dúvidas a respeito desse assunto com a psicóloga Fabíola Gomes. O resultado dessa conversa está bem aqui, pra você também ficar por dentro desse assunto.

## **Criança pode mesmo ter depressão?**

Pode sim, e é mais comum do que a gente imagina. Infelizmente, tem aumentado cada vez mais o número de crianças com sintomas de depressão.

## **E a partir de que idade uma criança pode ter depressão?**

Por incrível que pareça, a depressão pode aparecer quando a criança é ainda bem pequena, com dois anos, por exemplo; mas é mais fácil identificar em crianças a partir de seis anos de idade, porque antes disso as crianças têm dificuldade de expressar suas emoções e dizer o que estão sentindo. Por isso, é muito importante aprender a dar nome aos sentimentos. Você precisa saber se o que está sentindo é raiva, alegria, medo, tristeza, etc.

## **Qual é a diferença entre depressão e tristeza?**

Boa pergunta! A tristeza é um sentimento que todo mundo tem em alguns momentos da vida. E isso é normal! Ela é importante até para a gente entender o que é a alegria. A diferença entre uma tristeza normal e a que faz parte do conjunto de sintomas que mostram que a gente pode estar passando por uma depressão é que, com a doença, a tristeza parece não ter fim. E muitas vezes a pessoa nem sabe por que está triste, mas está. E aquela sensação ruim parece não passar.

## **E, se a gente desconfiar que está com depressão, o que pode fazer para ficar bem?**

Essa também é uma boa pergunta! Eu sei que, por causa do coronavírus, a gente falou muito de distanciamento, mas é bastante importante se relacionar. Conversar com pessoas de confiança já ajuda a levantar

a autoestima e começar a lidar com esse problema. Falar sempre com Deus, contando tudo o que acontece, também é excelente, especialmente quando é difícil dialogar com outras pessoas. Quando a gente ora, precisa ser muito sincero nas palavras. Deus sabe o que estamos passando; então, não precisamos esconder nada Dele. É melhor abrir completamente o coração, compartilhar os sentimentos e pedir orientação para buscar a ajuda de bons especialistas. A fé nos ajuda a ter esperança para a vida.

### **O que mais pode ajudar?**

Ah, outra coisa bem legal é ter brincadeiras que exercitem o corpo. Vocês podem chamar os pais, os irmãos, os amigos e pular corda, apostar corrida, pular amarelinha, brincar de pega-pega, cabra-cega... Mas, lembre-se: precisa ser uma brincadeira que faça você se mexer. Movimentar-se ajuda muito.

### **E nossos pais ou responsáveis, eles também podem ajudar?**

Podem, sim! E muito! Mas eu quero pedir licença para vocês agora e ter uma conversa diretamente com eles, respondendo a perguntas que os pais normalmente fazem...

**Mostre para seus pais a  
continuação do bate-papo:**

# **AGORA, É COM VOCÊS, PAPAI E MAMÃE!**

### **O que pode ocasionar depressão infantil?**

A depressão pode ser tanto de origem psicológica quanto biológica. Pais com histórico de depressão podem transmitir essa doença a seus filhos geneticamente, além do fator da convivência, pois a criança acaba aprendendo uma forma de lidar com a vida que a predispõe à depressão.

## Como identificar se meu filho está com depressão?

É preciso ficar atento e observar o comportamento de seu filho. Por exemplo, uma criança que não era considerada “manhosa” ou “birrenta” passa a apresentar essas características. Isso precisa ser investigado. E mais: se a criança passou por situações de bullying, troca de escola, mudança de cidade, apatia, separação dos pais, qualquer tipo de conflito, e essas questões geraram angústia, agressividade, alterações na rotina de sono ou de alimentação, dificuldade de aprendizado, falta de atenção, dor de cabeça, dor de estômago, excesso de medo, isolamento – todos esses são sinais de alerta e precisam ser avaliados por um especialista.

## O que posso fazer para ajudar meu filho, caso ele sinalize estar com depressão?

Ofereça um ambiente acolhedor, onde a criança possa se sentir amparada e segura para contar algo que a tenha machucado emocionalmente. Reserve tempo para ela e lhe dê atenção; mostre-lhe que vocês podem conversar sobre qualquer assunto e sempre que ela quiser. Mas é essencial não deixar que apenas o tempo cuide disso. Procure ajuda profissional para que seu filho tenha atendimento e tratamento o quanto antes.

Fabiola de Paula Garcia Gomes  
é psicóloga e terapeuta familiar.  
(fabiolapg10@gmail.com)



Adobe Stock | @Anna

# O Caso de Elias

O profeta Elias caminhou um dia inteiro no deserto. Por fim, sentou-se debaixo de uma árvore e, **desanimado**, perdeu a vontade de viver. Ele orou: "Basta, Senhor!" *Você já se sentiu assim?*

Ele era um homem que sempre fazia a vontade de Deus e tinha acabado de testemunhar um milagre no monte Carmelo (1 Reis 18:20-39).

Mas alguém o **ameaçou** (1 Reis 19:1-3), e ele ficou **apavorado**. *É desesperador se sentir ameaçado por algo!* tinha motivo para temer a ameaça? Sim, mas, em vez de contar com

*↪* **a proteção de Deus**, resolveu fugir.

*Nós também podemos contar com essa proteção.*

*E, quando o pavor toma conta, é difícil enxergar uma saída!*

Deus precisou colocar Elias em um **programa de recuperação** para *Muito importante!*

deprimidos. Ele queria ficar no escuro, **dentro de uma caverna**. *Mas se esconder ou fugir são coisas que não ajudam de verdade!* Deus precisou enviar um terremoto e um vendaval para tirá-lo dali. Depois,

o Senhor o ajudou a **corrigir os pensamentos** errados que ele tinha. Ele

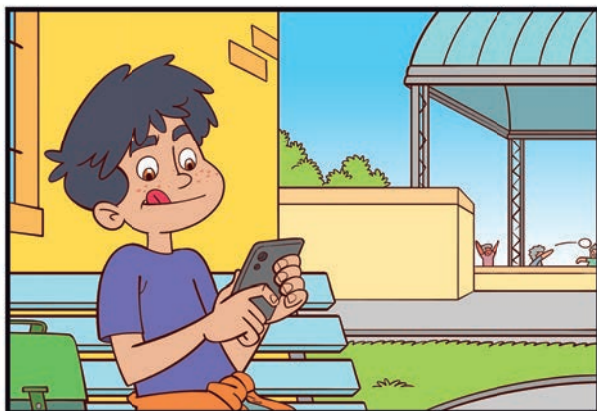
achava que estava sozinho, adorando a Deus, mas soube que havia mais 7 mil pessoas como ele. *Nossos pensamentos comandam a maneira como agimos diante de qualquer situação, quer seja boa ou não.*

Para ajudar Elias a superar a depressão, Deus lhe deu **tarefas** específicas (1 Reis 19:15, 16). O profeta teve uma recuperação maravilhosa. Ele não apenas se livrou da depressão, como foi levado para o Céu sem sequer morrer (2 Reis 2:11).

*Com depressão, a gente não tem vontade de fazer nada; mas ocupar-se é uma boa ideia!*

# JOGO EM EQUIPE





MAIS TARDE,  
EM CASA...

**SINAL 2**



FILHO, AMANHÃ É SUA PROVA DE MATEMÁTICA, NÃO É? ESTÁ NA HORA DE ESTUDAR.



**SINAL 3**

MAS JÁ PASSOU TODO ESSE TEMPO? EU NEM VI... JÁ VOU ESTUDAR, MÃE.





NÃO ESTOU ENTENDENDO NADA... O QUE FOI MESMO QUE A PROFESSORA DISSE NA AULA?



ACHO QUE VOU JOGAR UM POLQUINHO. ASSIM, VOU FICAR MAIS ESPERTO PRA ESTUDAR.



TROUXE UM SUCO PRA VOCÊ, FILHO!



PRA MIM? AH... OBRIGADO, MÃE. JÁ VOU TOMAR!

SÓ MAIS UMA FASE DESSE JOGO E JÁ VOU ESTUDAR...



VAMOS LÃ, MATEMÁTICA! AGORA É SUA VEZ!



DEIXAR O CELULAR DE LADO E ESTUDAR PARECIA UMA TAREFA IMPOSSÍVEL.



SINAL 4





A CONVERSA FOI INTERROMPIDA PELO SOM DE UMA NOTIFICAÇÃO NO CELULAR DE HEITOR.



AH... AÍ ESTÁ O PROBLEMA!



NO CELULAR? MAS EU SÓ JOGO DE VEZ EM QUANDO, MÃE!



E AS CONSEQUÊNCIAS JÁ ESTÃO APARECENDO. OLHE ESSA NOTA!



PARECE QUE NÃO É BEM ASSIM, FILHO. ESSE APARELHINHO TEM TOMADO SEU TEMPO.



E QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ FEZ UM ESPORTE, FOI JOGAR BOLA LÁ NO CAMPINHO? SEUS AMIGOS SEMPRE PASSAM AQUI, MAS VOCÊ NUNCA SE ANIMA PRA IR.

VAMOS GUARDAR O CELULAR AQUI E CUIDAR DIREITINHO PRA QUE VOCÊ NÃO GASTE SEU TEMPO TODO COM ELE.



JÁ SEI COMO VAMOS RESOLVER ISSO!



VOCÊ NÃO ACHA QUE ISSO VAI AJUDAR VOCÊ, FILHO?



É UMA FASE QUE VAMOS GANHAR EM EQUIPE, HEITOR!

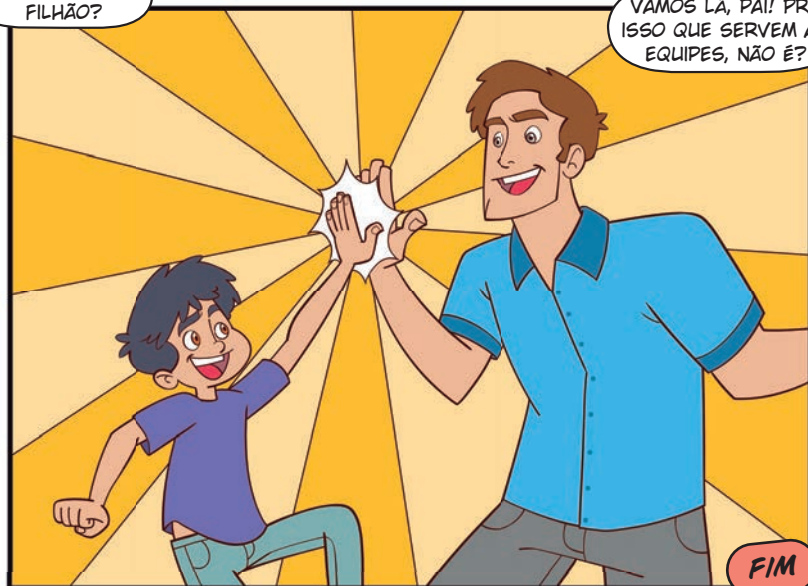
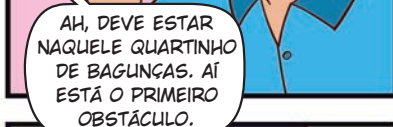
É... ACHO QUE SIM...

EU SEI QUE NÃO É FÁCIL MUDAR DE HÁBITOS, MAS VAMOS FAZER ISSO JUNTOS! VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NESSE DESAFIO.

VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO A PASSAR POR FASES CHEIAS DE OBSTÁCULOS NOS JOGOS, NÃO É? ENTÃO PENSE QUE ESSA FASE VAI SER MAIS FÁCIL, PORQUE VOCÊ VAI TER A AJUDA DE UMA EQUIPE!



UMA EQUIPE E TANTO, VIU?





Nesta história apareceram alguns sinais de que o celular e os jogos estavam se tornando um vício para Heitor.

### Volte as páginas e veja os cinco sinais marcados:

1. Querer estar conectado o tempo todo.
2. Ficar muito animado quando está on-line.
3. Perder a noção do tempo em que fica conectado.
4. Tentar ficar longe do celular, mas não conseguir.
5. Mentir sobre o tempo que fica com o celular.



O excesso de tempo na internet pode causar depressão, ansiedade, baixa autoestima e agressividade nas crianças.

Cada hora de uso dos eletrônicos corresponde a 15 minutos a menos de sono.

Na América Latina, 91% do público infantil se conecta à internet todos os dias.

O vício em jogos foi oficialmente reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como um problema de saúde mental.



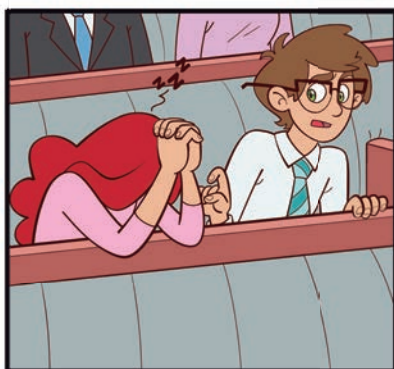
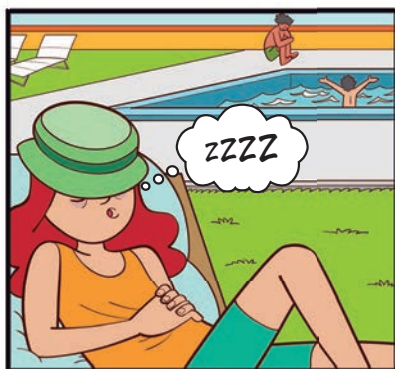
## ATENÇÃO!

Existem muitos perigos por trás das telas. Por isso, use o celular sempre com a supervisão de um adulto.

# AAAAAAA.... QUE SONO!

ACORDA, MARINA,  
ACORDA! ACORDA!

HUMMMM?







ESTÁ NA HORA DE DORMIR, MARINA. DESLIGUE A TV E VÁ PARA O SEU QUARTO.

ESTÁ BEM, MÃE.



VOCÊ SABIA QUE O SONO, ALÉM DE RELAXAR E DESCANSAR O CORPO, AJUDA A AUMENTAR A DISPOSIÇÃO?

DORMIR BEM FAZ VOCÊ APRENDER MELHOR, DÁ ENERGIA PARA AS ATIVIDADES E AINDA LIBERA HORMÔNIOS LIGADOS AO CRESCIMENTO.



MARINA, VOCÊ ESTÁ DORMINDO DE NOVO? ACORDA!

HUMMMM?

QUEM FAZ ISSO NÃO ESTÁ APROVEITANDO A VIDA! DURMA CEDO E SEJA MAIS FELIZ!

E TEM MAIS: DORMIR DE DIA NÃO TRAZ OS MESMOS BENEFÍCIOS QUE DORMIR À NOITE.

LIMA BOA DIVERSÃO COMEÇA COM LIMA BOA NOITE DE SONO.

FIM

# ATIVIDADES

O que você e sua família fazem no intervalo entre o jantar e a hora de dormir? É legal brincar um pouco nesse tempinho, não é? Mas será que você está escolhendo atividades que acalmem em vez de agitar? Veja estas dicas de brincadeiras que podem deixar esses momentos divertidos e relaxantes. O importante é desacelerar!

## 1. Jogo da memória temático

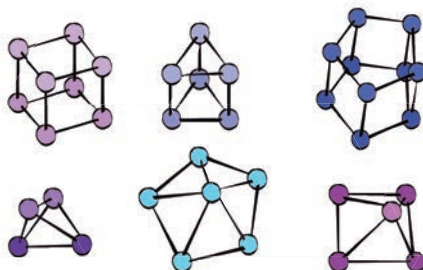
Recorte as imagens abaixo e cole-as em uma cartolina. Depois, vire as cartas e tente juntar os pares de objetos.



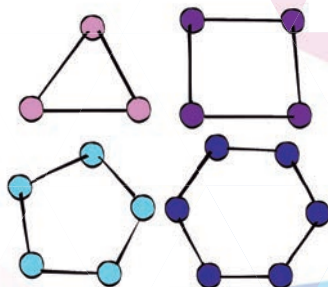


## 2. Modelagem matemática

Para recriar essas figuras geométricas, você só vai precisar de palitos e massinha de modelar.



Para crianças menores, as figuras não precisam ter o aspecto tridimensional (3D). Você pode montar de um jeito mais simples:



Lembre-se de que descansar não é apenas dormir ou estar em repouso. Algumas brincadeiras também podem nos ajudar a ficar mais tranquilos e calmos.

Cada criança tem sua preferência na hora de dormir, e os pais normalmente já têm um ritual estabelecido. Mas, para dar uma forcinha ao sono, estas coisas podem funcionar:

Ouvir histórias

Manter o ambiente na penumbra

Fazer uma cabaninha do sono

Cantar músicas calmas

Orar com os pais

Pedir que os pais borrifem essências de cheiro suave e agradável

Ganhar um cafunê



# PODE CRER!

Camila vinha cabisbaixa da diretoria, quando uma colega de classe a encontrou no corredor:

- Ih, que cara é essa? – Elisa perguntou.
- Cansada... – respondeu a garota, bufando.
- Cansada de quê? – quis saber a amiga.
- De tudo.

E a garota começou a contar que a mãe tinha ficado doente, o pai tinha perdido o emprego e agora ela vinha da diretoria, porque alguém a acusou de pichar o muro da escola.

– E não fui eu! – completou Camila, chateada. – Parece que Deus nem está do meu lado.

– Não fale isso – retrucou Elisa. – Ele cuida mais de você do que você imagina. Pode acreditar!

Camila torceu o nariz para o que a amiga estava falando.

– Será que cuida mesmo? Nos últimos dias, eu sequer tenho conseguido dormir tranquila, só pensando nesses problemas todos.

Então Elisa pediu que Camila a acompanhasse até a biblioteca.

– Bem, tem muita gente que gosta de ler o livro de Salmos antes de dormir. Eu não tenho uma Bíblia aqui, mas vamos encontrar uma na biblioteca.

Das estantes, Elisa tirou uma grande Bíblia e folheou até achar Salmos. Depois de ler vários deles, comentou com a amiga.

– Dizem que acalma e ajuda a gente a dormir melhor. Você devia tentar. Veja mais este aqui. Salmo 4:8: “Em paz me deito e logo pego no sono, porque só Tu, Senhor, me fazes repousar seguro.”

– Eu não sei se isso vai me acalmar. Está tudo dando errado na minha vida. Nem parece que Deus está comigo. Como alguém pode continuar tendo fé assim?

Elisa ouviu a amiga e ficou um pouco pensativa.

- Camila, eu acho que você não está vendo a fé como ela realmente é.
- Como assim?

– Fé não depende da situação em que a gente está – começou Elisa.  
– Ah, não? E depende de quê?

Elisa voltou a folhear a Bíblia, mas, desta vez, de maneira mais rápida. Queria encontrar logo um dos livros do Novo Testamento.

– Tem uma parte da Bíblia que vale a pena você conhecer – disse ela.

– Qual? – perguntou a amiga, curiosa.

– Os famosos de Hebreus 11.

– Hein?!

– Ah, eu sabia que você não conhecia... – falou Elisa, já encontrando os primeiros versos. – Aqui, achei.

E leu...



## ABEL

*“Pela fé, Abel ofereceu a Deus um sacrifício mais excelente do que Caim, pelo qual obteve testemunho de ser justo, tendo a aprovação de Deus quanto às suas ofertas. Por meio da fé, mesmo depois de morto, ainda fala” (Hebreus 11:4).*

## ENOQUE

*“Pela fé, Enoque foi levado a fim de não passar pela morte; não foi achado, porque Deus o havia levado. Pois, antes de ser levado, obteve testemunho de que havia agradado a Deus” (Hebreus 11:5).*







## NOÉ

*"Pela fé, Noé, divinamente instruído a respeito de acontecimentos que ainda não se viam e sendo temente a Deus, construiu uma arca para a salvação de sua família" (Hebreus 11:7).*

## ABRAÃO

*"Pela fé, Abraão, quando chamado, obedeceu, a fim de ir para um lugar que devia receber como herança; e partiu sem saber para onde ia. Pela fé, peregrinou na terra da promessa como em terra alheia, habitando em tendas com Isaque e Jacó, herdeiros com ele da mesma promessa. [...] Pela fé, Abraão, quando posto à prova, ofereceu Isaque. Aquele que acolheu as promessas de Deus estava a ponto de sacrificar o seu único filho." (Hebreus 11:8, 9, 17)*



## SARA

*"Pela fé, também, a própria Sara, apesar de não poder ter filhos e já ser idosa, recebeu poder para ser mãe, pois considerou fiel aquele que lhe havia feito a promessa" (Hebreus 11:11, 12).*



## ISAAQUE

*"Pela fé, igualmente Isaque abençoou Jacó e Esaú, a respeito de coisas que ainda estavam para vir" (Hebreus 11:20).*



## JACÓ

*"Pela fé, Jacó, quando estava para morrer, abençoou cada um dos filhos de José"*  
(Hebreus 11:21).



## JOSÉ

*"Pela fé, José, próximo do seu fim, fez menção do êxodo dos filhos de Israel, bem como deu ordens a respeito de seus próprios ossos"* (Hebreus 11:22).



## MOISÉS

*"Pela fé, Moisés, sendo homem feito, recusou ser chamado filho da filha de Faraó, preferindo ser maltratado junto com o povo de Deus a usufruir prazeres transitórios do pecado. [...] Pela fé, Moisés abandonou o Egito, não ficando amedrontado com a ira do rei, pois permaneceu firme como quem vê aquele que é invisível"* (Hebreus 11:24, 25, 27).



## RAABE

*"Pela fé, Raabe, a prostituta, não foi destruída com os desobedientes, porque acolheu os espias com paz"*  
(Hebreus 11:31).



– E a Bíblia ainda coloca mais nomes nessa lista: Gideão, Baraque, Sansão, Jefté, Davi, Samuel e tantos outros profetas – completou Elisa.

– Eu conheço a história de vários deles – comentou Camila, lembrando-se dos personagens bíblicos.

– Então, me diga – desafiou Elisa, fechando a Bíblia de uma vez –, eles foram ou não foram homens e mulheres de fé?

– Foram, sim!

– Deus estava ou não com eles? – insistiu Elisa.

– Estava, com certeza!

– E me diga mais uma coisinha – Elisa voltou a falar –, a vida deles foi fácil?

– Não... Muitos tiveram difíceis lutas...

Elisa olhou fixamente para a amiga, enquanto dizia:

– Pois é isso, amiga. O mundo é mau, e isso não quer dizer que Deus não esteja com a gente.

Camila queria entender como aqueles homens e mulheres citados na Bíblia, mesmo enfrentando problemas, eram considerados gente de fé.

– Qual era o segredo deles para manter a fé quando tudo parece estar dando errado?

– Ah, o segredo, Camila, é que eles confiavam em Deus, e assim eles tinham...

**Encontre o que a Elisa disse à Camila que as pessoas que confiam em Deus têm. Basta substituir cada letra das palavras em destaque na página seguinte pela letra anterior a ela na ordem abaixo.**

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

GPSDÃ em momentos de fraqueza

---

---

FTQFSÃODÃ quando a depressão surgia

---

---

PSJFOUÃDBP quando todos ao redor tinham dúvida

---

---

ÃMFHSJÃ em meio a tempos de tristeza

---

---

QÃ\* diante da ansiedade

---

---

TÃCFEPSJÃ para enfrentar a ignorância

---

---

ÇPSÃHFN, ainda que a situação fosse de temor

---

---

- Vamos começar a ver a vida com outros olhos? Com mais fé?
- Tem razão, Elisa! Vou me esforçar para isso.

As duas meninas ouviram o sinal do fim do intervalo e saíram da biblioteca. Ambas estavam animadas: Elisa, por ter ajudado uma amiga; Camila, por ter compreendido que a fé nos ajuda a confiar em Deus, e, para Ele, não existem coisas impossíveis ou derrota.

Faça sempre boas escolhas para sua saúde e, com o tempo, ficará surpreso com o que acontecerá.

**Agora, risque todas as letras W, X, Y, Z e leia algo muito importante. Depois, escreva nas linhas abaixo a frase que se formou.**

V	O	C	X	Ê	X	Y	P	O	D
Y	E	A	S	Y	S	U	M	I	Y
R	Y	O	C	O	M	A	X	N	D
O	W	D	X	Y	A	Y	X	S	Z
U	A	Y	V	I	D	A	Y	W	E
Y	D	A	X	S	U	X	A	X	Y
Z	S	X	A	Ú	Y	D	E	W	!

---

---

Resposta: Você pode assumir o comando da sua vida e da sua saúde!



*Direitos de publicação reservados à*  
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA  
Rodovia SP 127, km 106  
Caixa Postal 34, 18270-970, Tatuí, SP  
Telephone: (15) 3205-8800  
WhatsApp: (15) 98100-5073  
Atendimento ao cliente: (15) 3205-8888  
Ligação gratuita: 0800 9790606  
Site: cpb.com.br  
E-mail: livros@cpb.com.br

*Coordenação Editorial:* Sueli Ferreira de Oliveira  
*Editoração e Adaptação:* Sueli Ferreira de Oliveira,  
Aline Lüdtke e  
Ágatha Lemos

*Editor de Arte:* Thiago Lobo  
*Projeto Gráfico:* Paulo Martins  
*Programação Visual:* Ana Bergamo  
*Ilustrações e Capa:* Rogério Chimello

1ª edição  
2022

IMPRESSO NO BRASIL / Printed in Brazil

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

Viva! cuide bem de você / inspirado no livro  
Viva com esperança, de Mark Finley e Peter  
Landless ; [adaptação Sueli Ferreira de Oliveira,  
Aline Lüdtke, Ágatha Lemos]; ilustração Rogério  
Chimello. – Tatuí, SP : Casa Publicadora  
Brasileira, 2022.

ISBN 978-65-89895-87-9

1. História em quadrinhos 2. Literatura  
infantojuvenil 3. Vida saudável. - Literatura  
infantojuvenil I. Oliveira, Sueli Ferreira de  
II. Lüdtke, Aline. III. Lemos, Ágatha.  
IV. Chimello, Rogério.

21-90461

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Vida saudável : Literatura infantil 028.5
2. Vida saudável : Literatura infantojuvenil 028.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Os textos bíblicos citados neste livro foram  
extraídos da versão Nova Almeida Atualizada,  
salvo outra indicação.



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, sem prévia autorização por escrito da editora.

Tipologia: Titillium Web, 10/12 - 20407/43990