

O NEO DESCOBRE O PLANETA TERRA

U.PORTO
ICBAS INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR
SCHOOL OF MEDICINE AND BIOMEDICAL SCIENCES

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) da Universidade do Porto, Gabinete *One Health*

TÍTULO
O Neo descobre o Planeta Terra

TEXTO E EDIÇÃO
Begoña Pérez-Cabezas
Adriano A. Bordalo e Sá
Dalila Veiga
João R. Mesquita
Sofia A. Costa Lima

ILUSTRAÇÃO
Begoña Pérez-Cabezas, realizada com Canva®

IMPRESSÃO
GRECA ARTES GRÁFICAS, LDA., São Mamede de Infesta

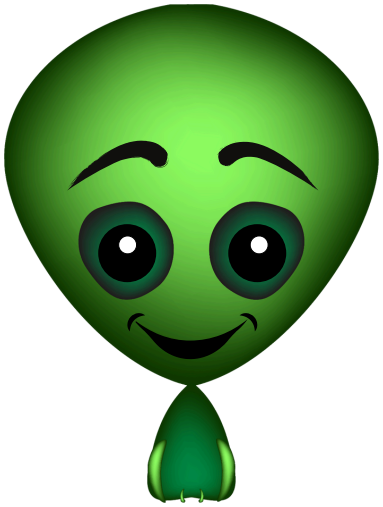
ISBN
978-989-746-428-7

1.ª edição – 2ª tiragem: 2000 exemplares

© 2025 Begoña Pérez-Cabezas, Adriano A. Bordalo e Sá, Dalila Veiga, João R. Mesquita, Sofia A. Costa Lima. Todos os direitos reservados.

Mais informações: www.onehealth.icbas.up.pt

Este livrinho conta-nos a conversa do extraterrestre Neo com a menina Mia sobre um assunto muito importante no nosso Planeta Terra: quando o ambiente onde vivemos tem saúde, as plantas e os animais também são saudáveis — e as pessoas vivem melhor! Esta é, pois, a história da Uma Saúde, ou 'One Health' em inglês.





U.PORTO
ICBAS | INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR
SCHOOL OF MEDICINE AND BIOMEDICAL SCIENCES



ESTE LIVRO PERTENCE A

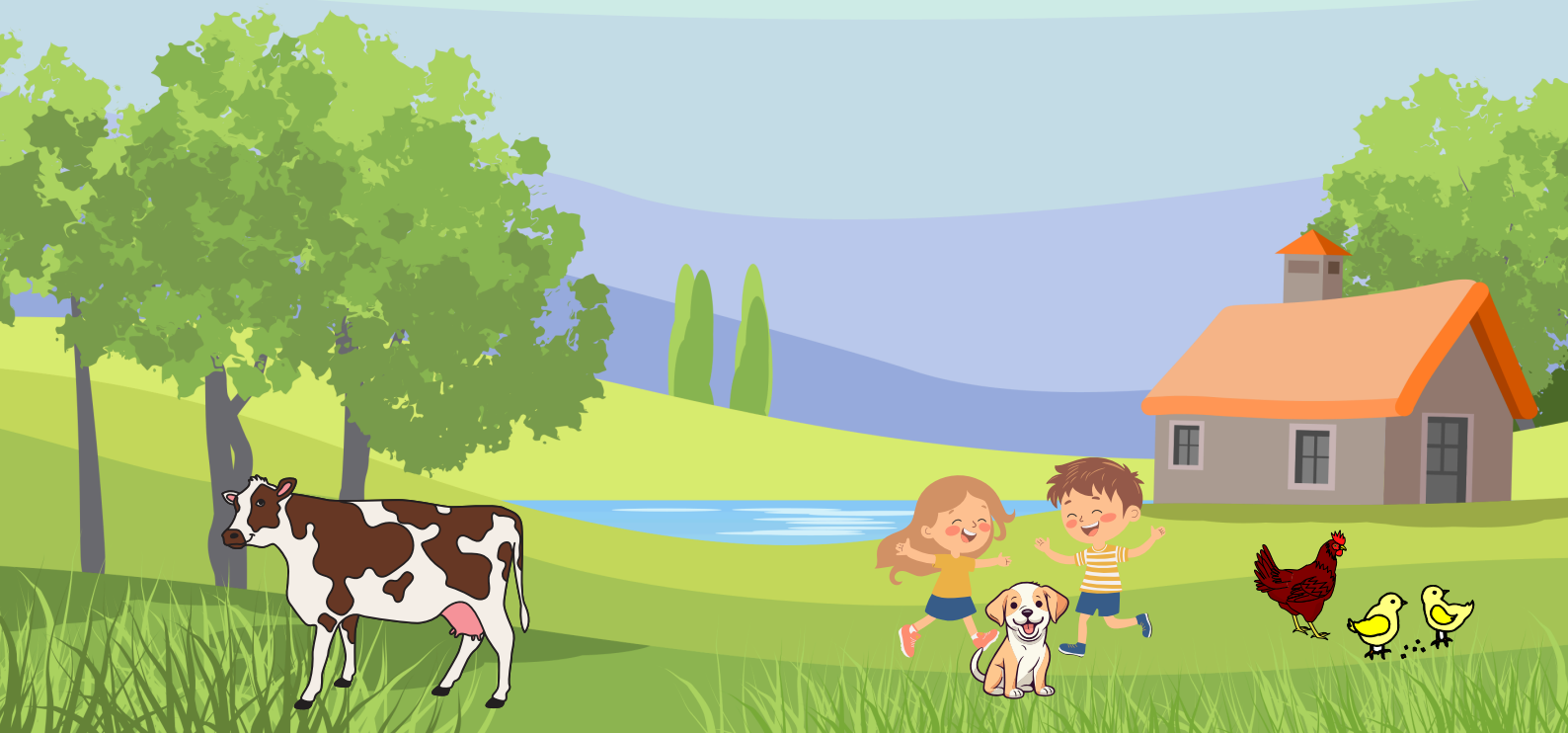
_____

O NEO CHEGOU À TERRA NUM DIA CHEIO DE SOL. ERA A PRIMEIRA VEZ QUE VIA ESTE PLANETA TÃO AZUL. QUERIA APRENDER COMO ERA A VIDA AQUI E LEVAR AS SUAS DESCOBERTAS PARA CASA. NO SEU PLANETA, TODOS VIVIAM SOZINHOS E NUNCA APRENDERAM A PARTILHAR O MESMO ESPAÇO.

AO CHEGAR, O NEO FICOU MARAVILHADO! POR TODO O LADO VIA CRIANÇAS A CORRER E A RIR NOS JARDINS, NAS ESCOLAS E NAS PRAIAS. ANIMAIS, HUMANOS E PLANTAS PARTILHAVAM OS MESMOS ESPAÇOS, COMO SE O PLANETA INTEIRO FOSSE UMA GRANDE FAMÍLIA.



– QUE PLANETA TÃO CHEIO DE VIDA! E PARECE QUE AQUI TODOS VIVEM JUNTOS E FELIZES! UAU!



O NEO SENTIU O SEU CORAÇÃO A BATER MAIS RÁPIDO COM A EMOÇÃO DESTA DESCOBERTA. QUERIA PERCEBER O SEGREDO QUE FAZIA ESTE PLANETA FUNCIONAR TÃO BEM. SAIU DA SUA NAVE E COMEÇOU A EXPLORAR UM PARQUE PRÓXIMO. DE REPENTE, ENCONTROU A MIA, UMA MENINA MUITO SIMPÁTICA QUE ADORAVA FAZER NOVOS AMIGOS.



– OLÁ! EU SOU A MIA. PARECES UM POUCO PERDIDO. POSSO AJUDAR-TE?

– SIM, POR FAVOR! ACABEI DE CHEGAR A ESTE PLANETA E GOSTARIA DE APRENDER TUDO SOBRE ESTE LUGAR INCRÍVEL!

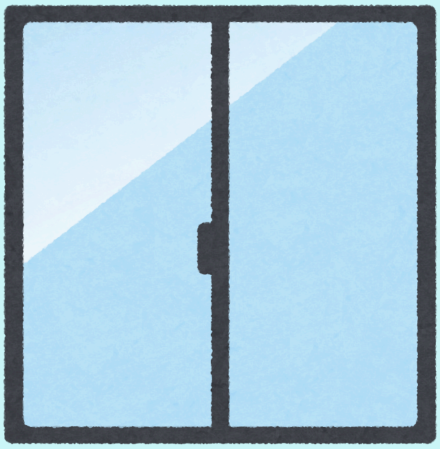
COMEÇARAM PELA CASA DA MIA. NO SEU QUARTO, ELA ADORA BRINCAR, LER E FAZER FESTAS AO SEU GATO, O PIPO. O NEO FICOU MUITO SURPREENDIDO QUANDO O VIU DENTRO DE CASA.

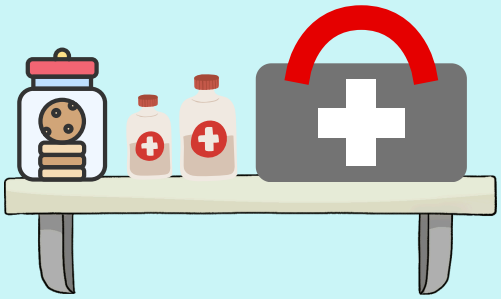


– AH! O QUE ESTÁ UM ANIMAL A FAZER AQUI DENTRO? ELE GOSTA? É SEGURO PARA TI?

– SIM, CLARO! OS GATOS ADORAM ESTAR EM CASA E JUNTO DOS HUMANOS! VOU MOSTRAR-TE COMO FAZEMOS PARA QUE SEJA SEGURO PARA TODOS!

O NEO FICOU CURIOSO EM PERCEBER QUEM TRATAVA DA SAÚDE DOS ANIMAIS. FORAM ENTÃO VISITAR O PAI DA MIA, QUE É MÉDICO VETERINÁRIO.







– OS MÉDICOS VETERINÁRIOS CUIDAM DA SAÚDE DE TODOS OS ANIMAIS. ASSIM, ELES FICAM BEM E NÓS TAMBÉM FICAMOS PROTEGIDOS DAS DOENÇAS QUE PODEM TER. ÀS VEZES, O PIPO TAMBÉM VEM CÁ PARA TOMAR VACINAS.





– VACINAS? O QUE É ISSO?



A MIA E O NEO CONTINUARAM O SEU PASSEIO PELAS RUAS DA CIDADE.

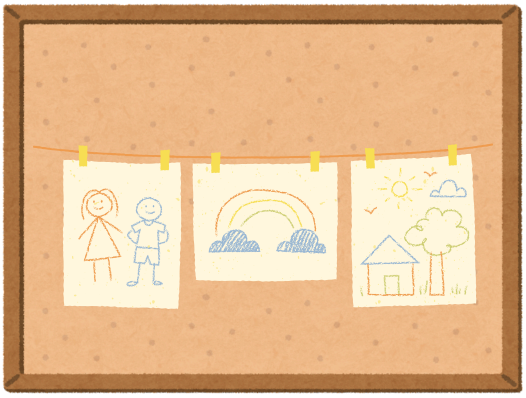
– AS VACINAS AJUDAM A PROTEGER O PIPO DAS DOENÇAS E TAMBÉM AS PESSOAS, PORQUE ASSIM OS MICRÓBIOS NÃO PASSAM DE UNS PARA OS OUTROS.



–UAU! ENTÃO AS VACINAS CUIDAM DE TODOS AO MESMO TEMPO!

–SIM, É VERDADE! MAS NÓS HUMANOS TAMBÉM TOMAMOS VACINAS. HOJE VOU RECEBER AS MINHAS. QUERES IR COMIGO E ASSIM CONHECES A MINHA MÉDICA?

O NEO ACOMPANHOU A MIA AO SEU CENTRO DE SAÚDE. LÁ CONHECEU UMA MÉDICA MUITO SIMPÁTICA QUE LHE EXPLICOU A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS NOS HUMANOS.



– AS VACINAS TORNAM-NOS MAIS FORTES PORQUE NOS PROTEGEM DE DOENÇAS. QUANDO MUITAS PESSOAS ESTÃO VACINADAS, OS MICRÓBIOS NÃO CONSEGUEM ESPALHAR-SE. ASSIM, PROTEGEMOS TAMBÉM QUEM AINDA É PEQUENO OU NÃO PODE TOMAR VACINAS.



– E NÃO DÓI??

– UM POUCO MAS PASSA LOGO! E A DOUTORA DEPOIS TEM SEMPRE UMA SURPRESA PARA MIM!

A SEGUIR, A MIA E O NEO FORAM ATÉ À HORTA COMUNITÁRIA, UM ESPAÇO ONDE OS VIZINHOS PODEM PLANTAR AS SUAS PRÓPRIAS FRUTAS E LEGUMES. A AVÓ DA MIA CULTIVA LÁ ALFACES, TOMATES E MUITOS OUTROS VEGETAIS SABOROSOS.



– JÁ APRENDESTE COMO CUIDAMOS DOS ANIMAIS E DOS HUMANOS, MAS TAMBÉM TEMOS DE CUIDAR DO AMBIENTE! AQUI PRODUZIMOS ALIMENTOS PARA NÓS E, AO MESMO TEMPO, CRIAMOS UM ESPAÇO VERDE ONDE OUTROS ANIMAIS PODEM VIVER.





– E ISSO AJUDA O PLANETA! ASSIM OS ALIMENTOS NÃO PRECISAM DE VIR DE MUITO LONGE, HÁ MENOS LIXO E MENOS POLUIÇÃO NO AR!

DEPOIS DE VISITAREM A HORTA, A MIA EXPLICOU QUE TODOS, ATÉ AS CRIANÇAS, PODEM AJUDAR O PLANETA NAS SUAS ROTINAS DIÁRIAS. ENTÃO A MIA LEVOU O NEO A CONHECER A SUA ESCOLA. TODOS OS DIAS, VAI DE AUTOCARRO.



– ADORO ANDAR DE AUTOCARRO! ENCONTRO SEMPRE AMIGOS E GOSTO DE VER AS RUAS PELAS JANELAS GRANDES!



– E PARTILHAR O MESMO TRANSPORTE É MUITO BOM PARA O AMBIENTE. MENOS CARROS NA ESTRADA, MENOS FUMO NO AR!

NESSE DIA, A ESCOLA TINHA ORGANIZADO UMA VISITA À PRAIA ONDE ALUNOS E PROFESSORES IRIAM JUNTOS REALIZAR UMA RECOLHA DO LIXO. QUANDO CHEGARAM, O NEO OLHOU À VOLTA, ADMIRADO.







– TANTA GENTE! ESTÃO TODOS A FAZER O QUÊ?





– ESTAMOS A LIMPAR A PRAIA. ÀS VEZES, AS PESSOAS DEIXAM LIXO AQUI. ISSO FAZ MUITO MAL AOS PEIXES, ÀS AVES E TAMBÉM A NÓS!





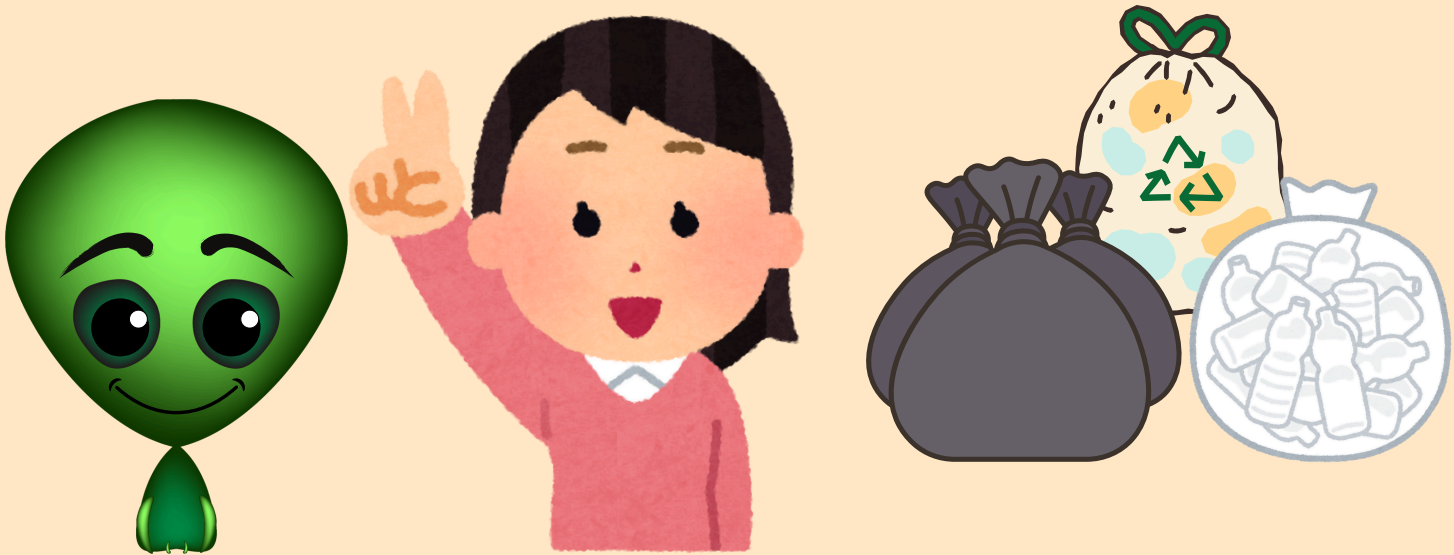


O NEO COMEÇOU LOGO A AJUDAR. ENCONTROU GARRAFAS, TAMPAS E ATÉ UM SAPATO VELHO! DEPOIS DE LIMPAREM TUDO, A PRAIA PARECIA OUTRA!



– QUE DIFERENÇA! ISTO É MESMO INCRÍVEL: OS NOSSOS GESTOS PODEM AJUDAR OS ANIMAIS, AS PLANTAS E TODO O PLANETA.

– SIM! CUIDAR DAS PRAIAS É CUIDAR DO PLANETA INTEIRO. O MAR LIGA TODOS OS LUGARES DA TERRA!



DEPOIS DE TANTO APRENDER, O NEO QUIS VER COMO TUDO SE LIGAVA: PESSOAS, ANIMAIS E NATUREZA. A MIA LEVOU-O ATÉ AO RIO, PERTO DA CIDADE. COSTUMA IR LÁ MUITAS VEZES COM A FAMÍLIA: FAZEM PIQUENIQUES, BRINCAM, OBSERVAM PEIXES E DESCOBREM PLANTAS. É TÃO BOM ESTAR AO AR LIVRE, RODEADOS PELA NATUREZA!



– GOSTO MUITO DE CÁ ESTAR. TEMOS DE MANTER ESTE ESPAÇO SEMPRE LIMPO, PARA QUE OS PEIXES E AS PLANTAS CONTINUEM A VIVER AQUI.

– CLARO, MIA! O LIXO PODE FAZER MUITO MAL A TODOS OS SERES VIVOS!

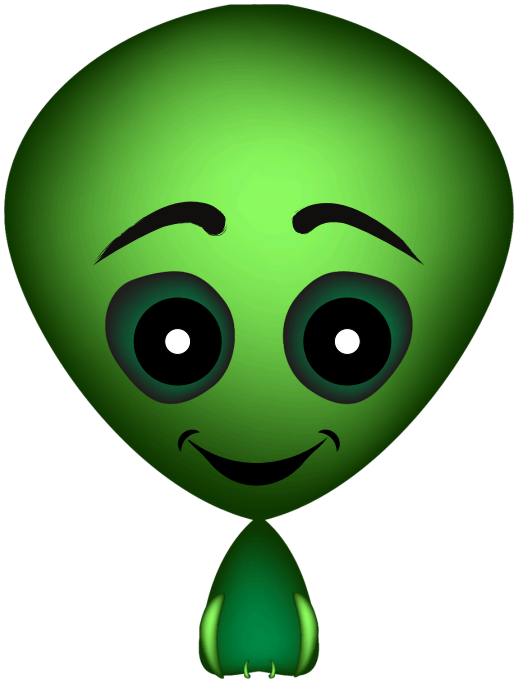
O SOL COMEÇAVA A PÔR-SE E O NEO PERCEBEU QUE JÁ TINHA APRENDIDO MUITO E ESTAVA PRONTO PARA REGRESSAR A CASA.

– NO MEU PLANETA, CADA UM VIVE SEPARADO... MAS AQUI APRENDI QUE TODOS — PESSOAS, ANIMAIS E PLANTAS — PRECISAM UNS DOS OUTROS PARA VIVER BEM!

– SIM, ESSE É O SEGREDO PARA MANTER O PLANETA SAUDÁVEL!

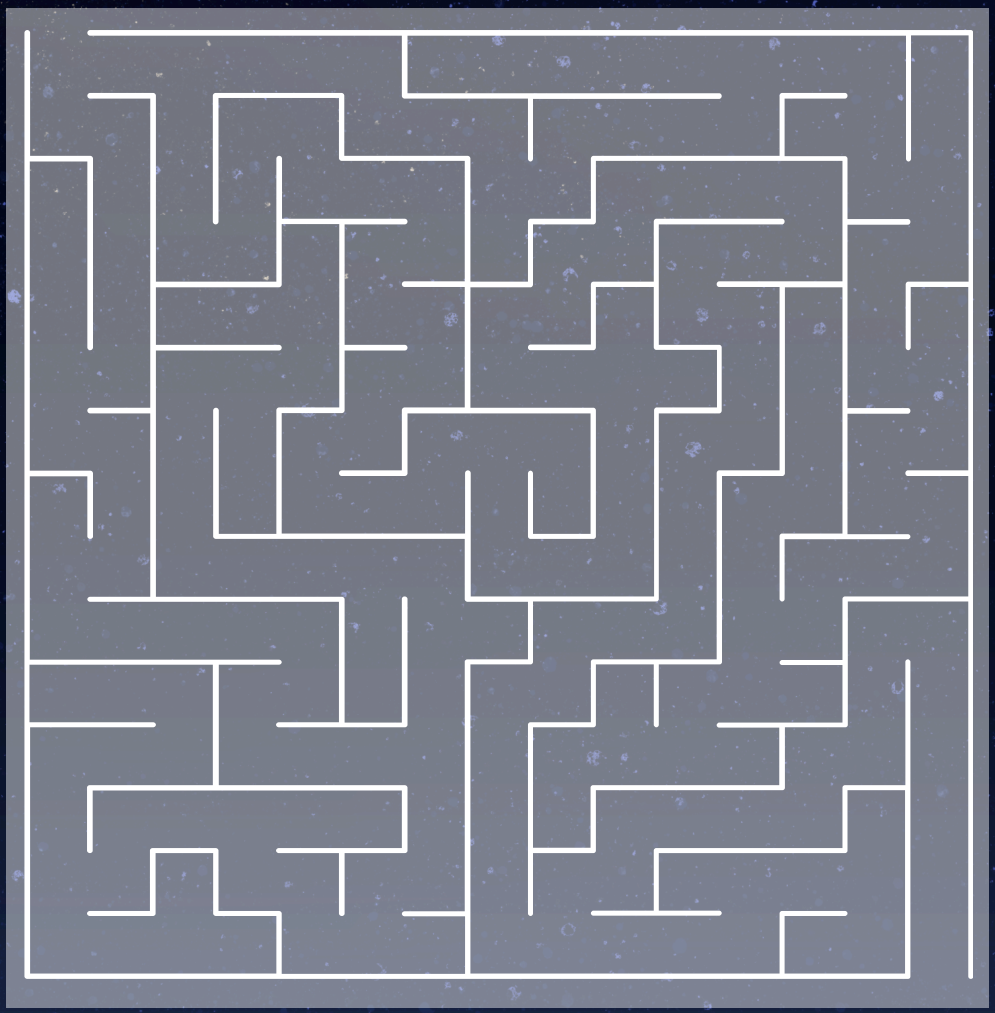


DIVERTE-TE COM O NEO!



RESOLVE O LABIRINTO E AJUDA O NEO A CHEGAR AO PLANETA TERRA.







PALAVRAS CRUZADAS DO NEO



1.(Horizontal) O protagonista extraterrestre que visita a Terra pela primeira vez.

2.(Vertical) O Planeta azul onde vivem humanos, animais e plantas.

3.(Horizontal) Bem-estar que liga humanos, animais, plantas e ambiente.

4.(Vertical) A espécie que vive nas cidades e vilas – somos nós!

5.(Horizontal) Seres vivos que nos fazem companhia e a quem gostamos de dar festinhas.

6.(Vertical) Espaços naturais à nossa volta: ar, água, solo.

7.(Vertical) Seres verdes que produzem oxigénio e alimentos.

8.(Horizontal) O que comemos para crescer fortes e saudáveis.

9.(Vertical) Lugar onde brincamos na areia e tomamos banho.

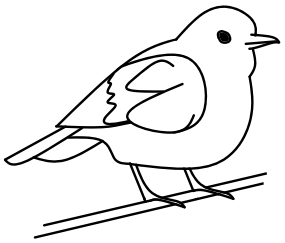
10.(Horizontal) Protege contra doenças.

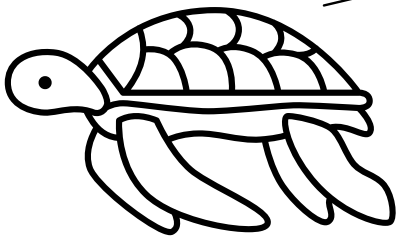
PINTA E PENSA EM TODOS OS SERES VIVOS QUE HABITAM O NOSSO PLANETA. QUE COISAS PODES TU FAZER PARA CUIDAR DA VIDA NA TERRA?













O NEO DESCOBRE O PLANETA TERRA

Neste livro, acompanhamos o Neo, um pequeno explorador vindo de outro planeta, que chega à Terra cheio de curiosidade. Ao longo da sua viagem com a Mia, uma menina muito entusiasta, o Neo descobre como tudo está ligado: as pessoas, os animais, as plantas e o ambiente. Aprende que cuidar da saúde não é apenas ir ao médico ou ao veterinário, mas também proteger o planeta onde todos vivemos.

Através de exemplos simples e próximos do dia a dia - como ser vacinado, cuidar dos animais de estimação, cultivar alimentos e manter as praias limpas - as crianças são convidadas a compreender o conceito *One Health* (Uma Saúde): a ideia de que a saúde humana, animal e do ambiente estão interligadas e dependem umas das outras.

Este livro é uma iniciativa do Gabinete *One Health* do ICBAS – Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, que procura promover, junto dos mais novos, uma visão integrada e responsável do mundo, incentivando comportamentos que contribuam para um futuro mais saudável e sustentável para todos.

ISBN: 978-9-89746-428-7

9 789897 464287