

O PEQUENO **GUIA** para jovens **SOBREVIVENTES**

Habilidades básicas de sobrevivência para crianças
LIVRO DE ATIVIDADES



Cecília Sobral-Michiels

ILUSTRADO POR

Maria Antônia Sobral



PROJETO REALIZADO POR UMA
EMBAIXADORA DO PACTO EUROPEU
PARA O CLIMA

Para Pedro, meu pequeno sobrinho.
Para meus pais, Maria Antônia e José,
para meus irmãos e suas famílias.

Para minha família, com amor.
Cecília Sobral-Michiels.



PROJETO REALIZADO POR UMA
EMBAIXADORA DO PACTO
EUROPEU PARA O CLIMA

© copyright 2025 Cecília Sobral-Michiels. Todos os direitos reservados.

AVISO LEGAL: As opiniões e pontos de vista expressos neste livro são exclusivamente do autor
e não refletem necessariamente os da União Europeia. A União Europeia não pode ser
responsabilizada por eles.



Prezado(a) Pai/Mãe, Responsável ou Educador(a),



“Nossas atitudes, nossa imaginária auto-importância, a ilusão de que temos uma posição privilegiada no Universo são desafiadas por esse pálido ponto de luz. Nosso planeta é um espécime solitário na grande e envolvente escuridão cósmica. Na nossa obscuridade, em toda essa vastidão, não há nenhum indício de que ajuda possa vir de outro lugar para nos salvar de nós mesmos.”

– Carl Sagan, *O Pálido Ponto Azul*, 1994

Este livro de atividades foi concebido para ensinar às crianças pequenas e às suas famílias como se manterem seguras durante emergências e catástrofes climáticas. As emergências podem ser assustadoras para as crianças, mas elas se adaptam muito melhor às situações quando sabem o que pode estar por vir.

A mensagem e o objetivo deste livro de atividades dependem do apoio e da orientação de adultos - pais, professores e responsáveis - como você. Independentemente de suas opiniões sobre mudanças climáticas ou política, o mais importante é oferecer às crianças conhecimento e ferramentas para que elas saibam se proteger de perigos reais. Ao incentivá-las a aprender a importância dessas habilidades de sobrevivência e ajudá-las a praticá-las, você está dando a elas a chance de aprender a se preparar, a ser confiante e resiliente. Você está dando a elas a chance de sobreviver.

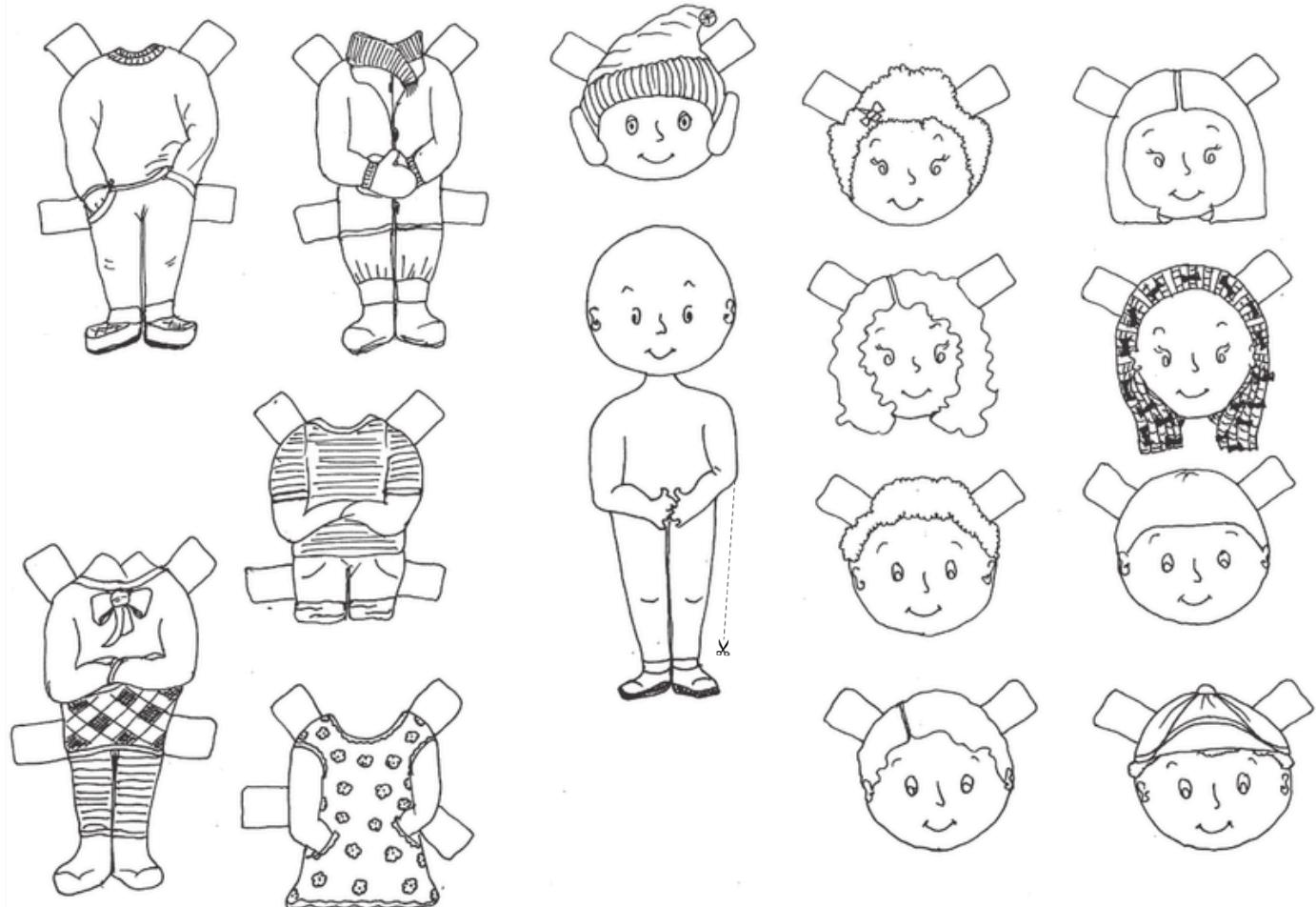
O mundo é imprevisível, e os desastres climáticos são uma realidade que não podemos ignorar. Este guia capacita as crianças a enfrentar esses desafios com habilidades práticas, simples e fáceis de aprender. Convido você a se juntar a elas nessa jornada. Converse sobre os possíveis desastres climáticos e seus respectivos riscos, ajude seu filho a montar seu kit de emergência, explique como, por que e quando usá-lo e, mais importante, o incentive a ver essas habilidades como poderosas, não assustadoras. Afinal, estar preparado não tem a ver com medo, mas sim com esperança e inteligência.

A autora.

Ei, criança! 

Neste livro de atividades, você vai embarcar em uma aventura emocionante, aprendendo a manter a **calma**, ser **forte**, **inteligente** e estar preparado para qualquer emergência! Mas antes, você deve escolher um **amigo** para te acompanhar. Escolha e pinte as melhores roupas para essa aventura! Você está pronto para vestir seu novo amigo e começar a explorar este livro juntos?

Pegue seus lápis de cor e vamos lá!



QUAL É O NOME DO SEU NOVO AMIGO? - - - - -

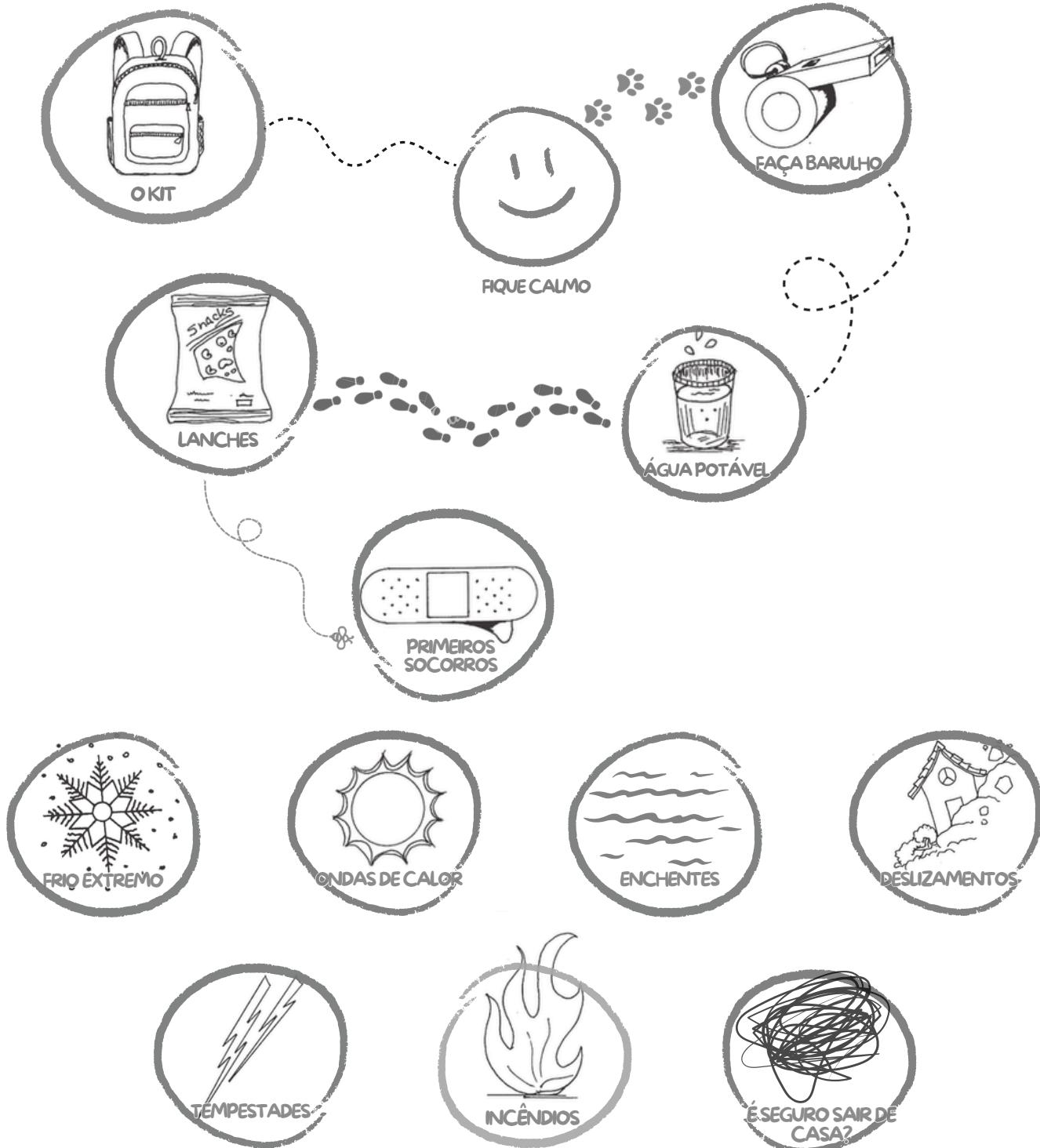
QUAL É O SUPER-PODER DELE? - - - - -

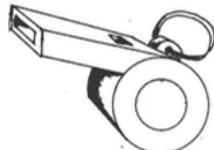
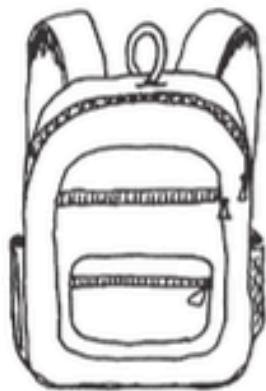
O MAPA DA AVENTURA



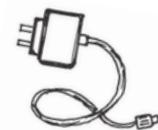
Emergências e desastres podem acontecer em qualquer lugar, mas existem maneiras de ajudar você a se manter seguro.

Acompanhe o mapa, traga seu amigo e vamos aprender juntos!

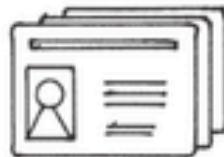
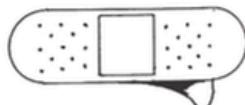
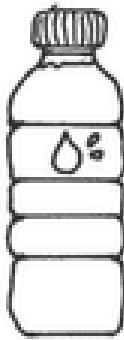




Parte I



O KIT

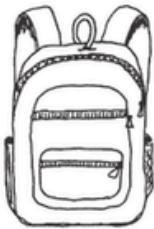


Você pode montar seu próprio kit de emergência **em casa**. Que tal pedir a ajuda de um adulto para reunir os itens importantes?

Ter seu kit sempre pronto significa que você estará preparado para todos os tipos de emergências!

ENCONTRE SEU EQUIPAMENTO!

Oh, não! Este quarto está uma **bagunça**! Aqui dentro estão **itens importantes** para o seu kit de emergência. Você consegue **encontrá-los e circulá-los**? Depois de encontrá-los, **pense por que cada um é importante**.



mochila



apito



coberta



lanches



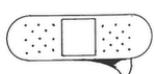
barra de cereal



lanterna



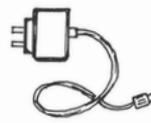
primeiros socorros



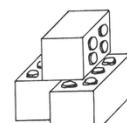
curativo



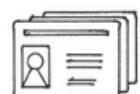
água



carregador



jogos



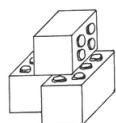
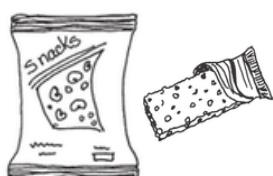
documentos



APRENDA A USAR SEU EQUIPAMENTO

Você fez um bom trabalho ao encontrar seu equipamento de emergência naquele quarto bagunçado! Agora é hora de entender **por que esses itens são importantes** para ter em seu kit de super-herói.

Combine os itens com seus pensamentos e sentimentos abaixo!



Essas são coisas
importantes para se ter.

MMMM...
Estou com
fome e sede!

OUCH!
ISSO DÓI!

Oh, estou TÃO
ENTEDIADO...!

ESTÁ ESCURO!

Estou com
FRIO...!

Estou perdido
e preciso de
ajuda.

Primeira habilidade básica de sobrevivência

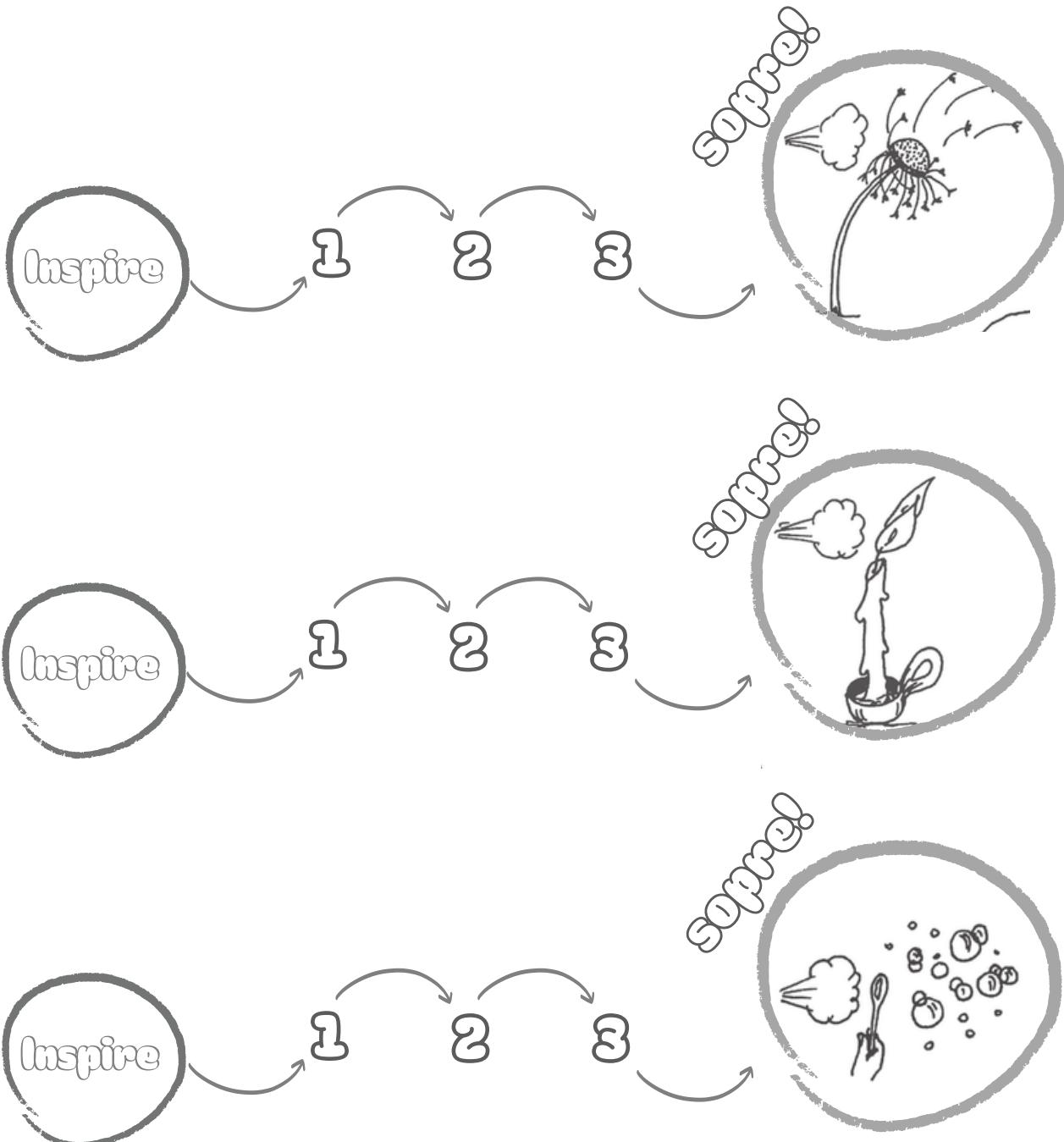


Quando as coisas não saem como planejado, seu super-poder **mais importante** é manter a calma! Respirar profundamente ajuda seu cérebro a **pensar com clareza** e manter-se aquecido deixa **seu corpo seguro**.

Vamos aprender como manter a calma e encontrar as roupas mais confortáveis para nos manter aquecidos quando estiver frio.

RESPIRE FUNDO...

Quando você se sentir **preocupado ou com medo**, respirar profundamente pode ajudá-lo a se sentir **calmo e forte**. Vamos praticar com um divertido jogo de soprar!

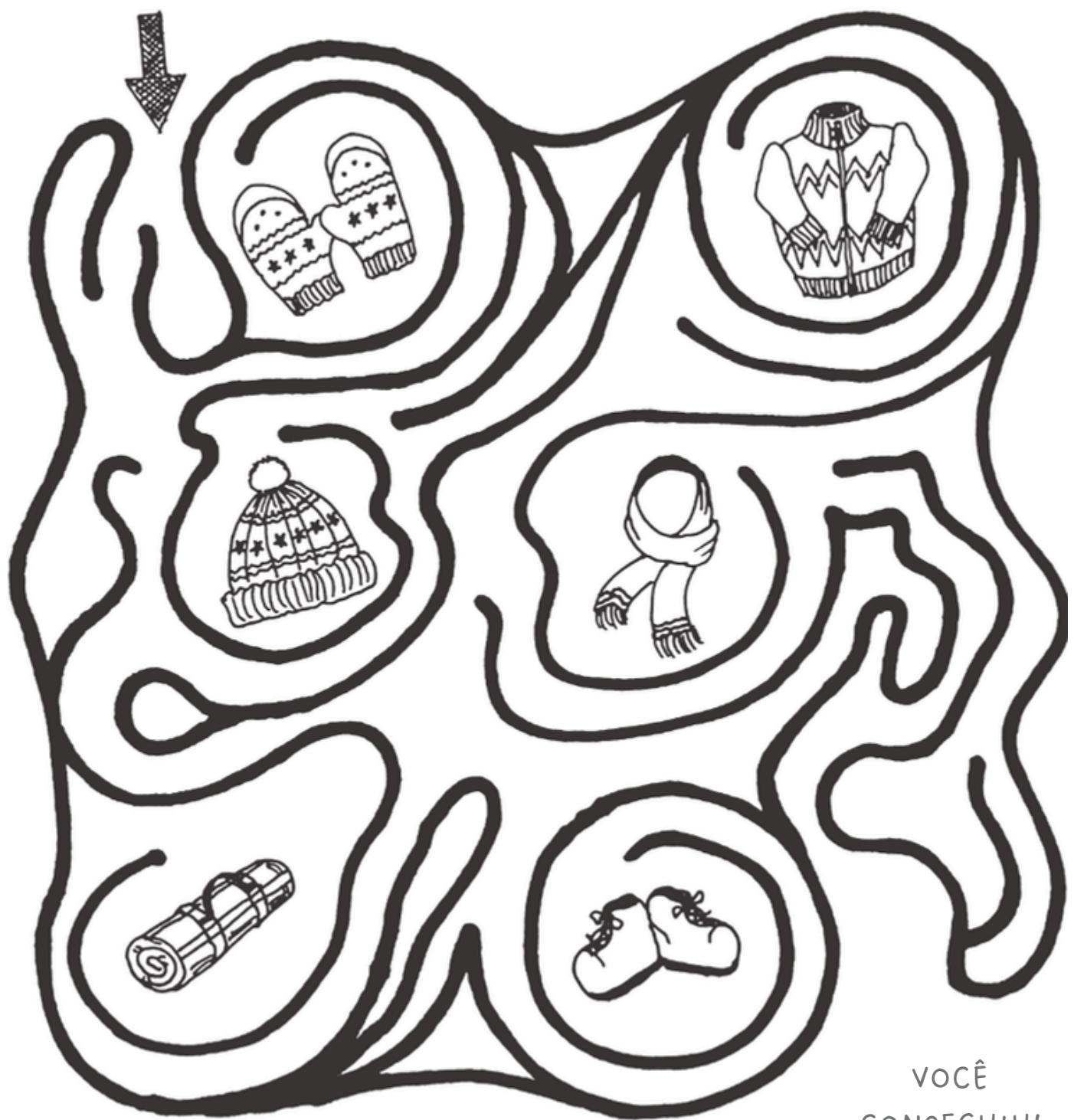


Você está se sentindo um pouco mais relaxado agora?

O LABIRINTO QUENTINHO

Oh, não! Está ficando frio! Lembre-se: ficar aquecido ajuda seu corpo a se manter saudável.

Encontre os itens que deixarão você quentinho resolvendo o labirinto. Trace uma linha ao longo do caminho correto e **colete todos os itens aconchegantes**.



VOCÊ
CONSEGUIU!

Segunda habilidade básica de sobrevivência

É HORA
DE FAZER
muito
BARULHO



Quando você está em **apuros, perdido ou sozinho**, é importante que os outros saibam **onde você está e que você precisa de ajuda**. É por isso que aprender os códigos secretos para pedir ajuda é uma das habilidades de sobrevivência **mais importantes!**

Neste capítulo, você vai aprender uma maneira especial de chamar a atenção para que os socorristas possam encontrá-lo rapidamente.

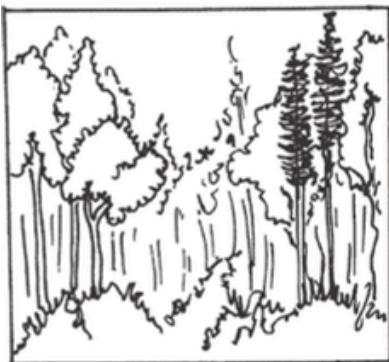
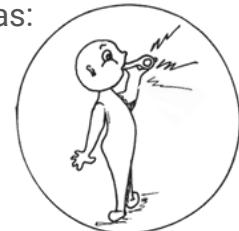
O CÓDIGO DO APITO



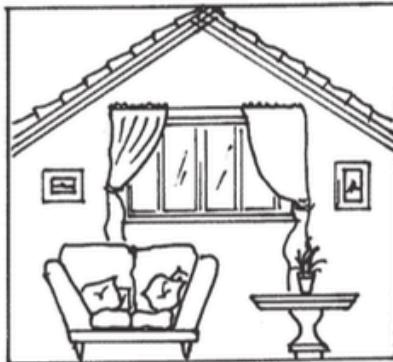
Vamos praticar **quando e como** usar um apito! Neste jogo, você verá imagens de diferentes situações. Sua missão é circular os momentos certos **para usar o apito** e, em seguida, praticar soprá-lo três vezes curtas:

PIII-PIII-PIII!

Este é o sinal universal para pedir ajuda.



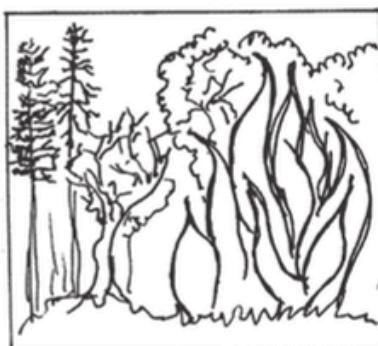
VOCÊ ESTÁ PERDIDO NA FLORESTA!



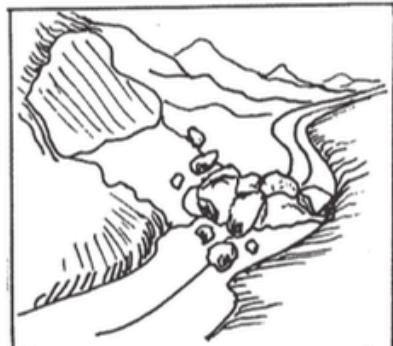
VOCÊ ESTÁ EM CASA COM SEUS PAIS.



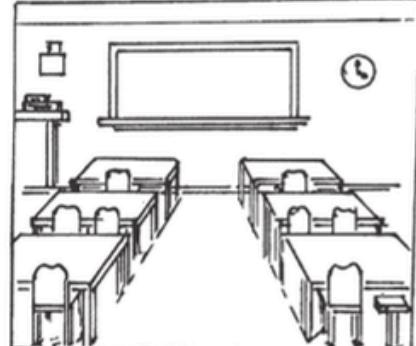
VOCÊ ESTÁ LÁ FORA EM PERIGO!



VOCÊ ESTÁ SOZINHO NO MEIO DE UM INCÊNDIO!



VOCÊ ESTÁ SOZINHO EM UM DESLIZAMENTO!



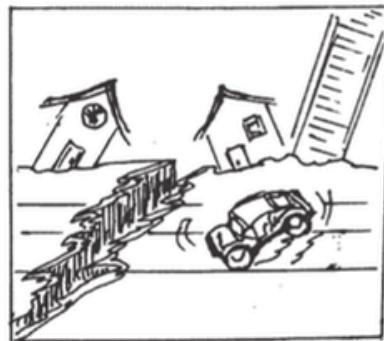
VOCÊ ESTÁ NA SUA SALA DE AULA.



VOCÊ ESTÁ SOZINHO EM UMA ENCHENTE!



VOCÊ ESTÁ SOZINHO EM UMA TEMPESTADE!



VOCÊ ESTÁ SOZINHO EM UM TERREMOTO!

Terceira habilidade básica de sobrevivência



COM SEDE?

VERIFIQUE



se está

LIMPA

A água mantém **nosso corpo forte**. No entanto, em uma emergência, pode ser difícil encontrar água, e **nem todas as fontes de água são seguras**. Água suja pode nos deixar doentes! Agora é hora de aprender sobre a **importância da água limpa e como obtê-la em uma emergência**.

Vamos aprender como encontrar água em uma emergência e como torná-la potável!

O DETETIVE DA ÁGUA



Vamos jogar um jogo! Sua tarefa é ser um detetive da água e descobrir quais ferramentas tornam a água potável.

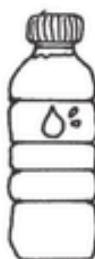
TRACE UMA LINHA PARA COMBINAR A FONTE DE ÁGUA COM A SOLUÇÃO CERTA!



Água do rio



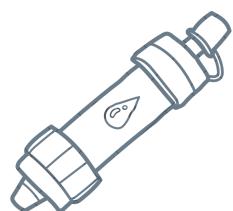
Poça de chuva



Garrafa de água



Água da torneira



Filtro de água portátil



Já é potável!

Quarta habilidade básica de sobrevivência



LANCHES ESPERTOS para crianças BRILHANTES



Quando você está em uma emergência, você precisa de energia para **pensar com clareza e permanecer forte**. É muito importante ter alimentos **não perecíveis e prontos para consumo** em seu kit de emergência.

Neste capítulo, você encontrará ideias de lanches saudáveis e gostosos para seu kit de emergência, para sempre estar pronto para qualquer coisa!

ESCOLHA OS LANCHES ESPERTOS

Veja a imagem abaixo de uma despensa cheia de alimentos. Você encontrará 6 opções de alimentos adequados para o seu kit de emergência: **CEREALIS, LANCHES, ALIMENTOS ENLATADOS, BATATAS FRITAS, GARRAFAS DE ÁGUA e BISCOITOS.**

**VOCÊ CONSEGUE CIRCULAR TODOS OS ALIMENTOS PARA
COLOCAR NO KIT DE EMERGÊNCIA?**

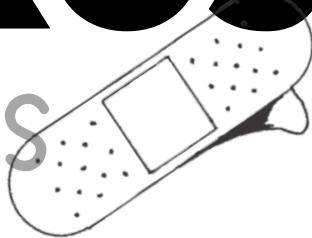


Quinta habilidade básica de sobrevivência

OUCH!

E AGORA?

PRIMEIROS SOCORROS



AO RESGATE

Às vezes, acidentes acontecem! Uii! Mas, adivinhe só? Você pode aprender **a ajudar a si mesmo e aos outros**. Saber técnicas básicas de primeiros socorros faz de você um **herói da vida real**.

Vamos aprender as 3 técnicas básicas de primeiros socorros que podem ajudar você a ficar seguro e preparado!

1. SEGURE FIRME, ATÉ PASSAR!

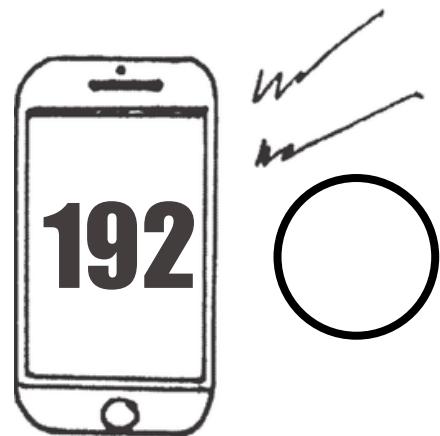
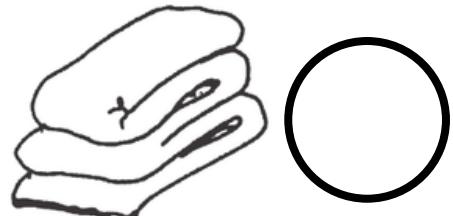
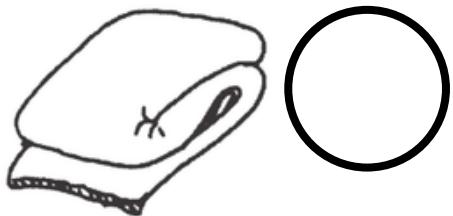
Se você **se cortar** ou vir alguém **sangrando**, não entre em pânico! **Você pode ajudar.**

Veja o que fazer:

- **Pegue um pano ou lenço de papel (ou use sua mão limpa).**
- **Pressione suavemente, mas com firmeza, sobre o local do sangramento.**
- **Se continuar sangrando, coloque mais pano por cima. Segure firme.**
- **Se o corte for muito grande, peça ajuda rapidamente: ligue para o 192 e chame um adulto!**

Neste jogo, a sua tarefa é fingir que você, ou alguém ao seu lado, se machucou. Siga os passos abaixo e marque como concluído quando terminar!

**LEMBRE-SE: MANTENHA A CALMA, SEJA GENTIL E SEMPRE
PEÇA AJUDA.**



2. BRINCAR DE MÉDICO É CUIDAR DE VERDADE

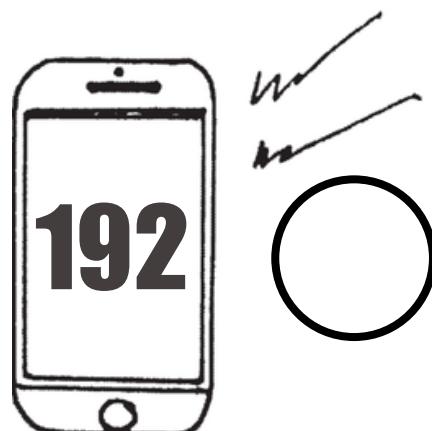
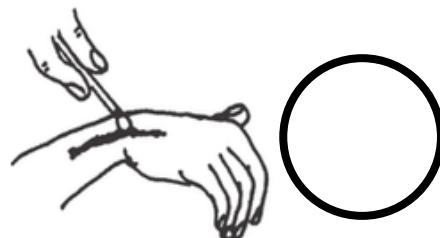
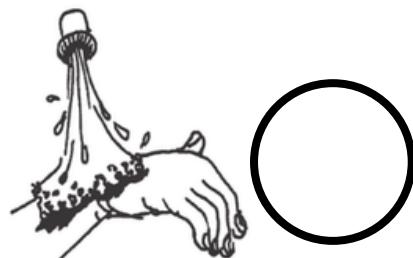
Se você se **cortar** ou vir alguém com um **arranhão**, mantenha a calma! **Você consegue ajudar.**

Veja o que fazer:

- **Lave suavemente o ferimento com água limpa para remover qualquer sujeira.**
Se você tiver um antisséptico (um remedinho que mata germes), passe um pouco sobre o corte.
- **Cubra o corte com um curativo limpo como uma pequena proteção para a pele.**
- **Certifique-se de trocar o curativo todos os dias ou se ele ficar sujo.**
- **Se o corte for muito grande, peça ajuda rapidamente: ligue para o 192 ou chame um adulto!**

Neste jogo, a sua tarefa é fingir que você, ou alguém ao seu lado, se machucou. Siga as etapas abaixo e marque como concluído quando terminar!

LEMBRE-SE: LAVE, APLIQUE, CUBRA, VERIFIQUE!



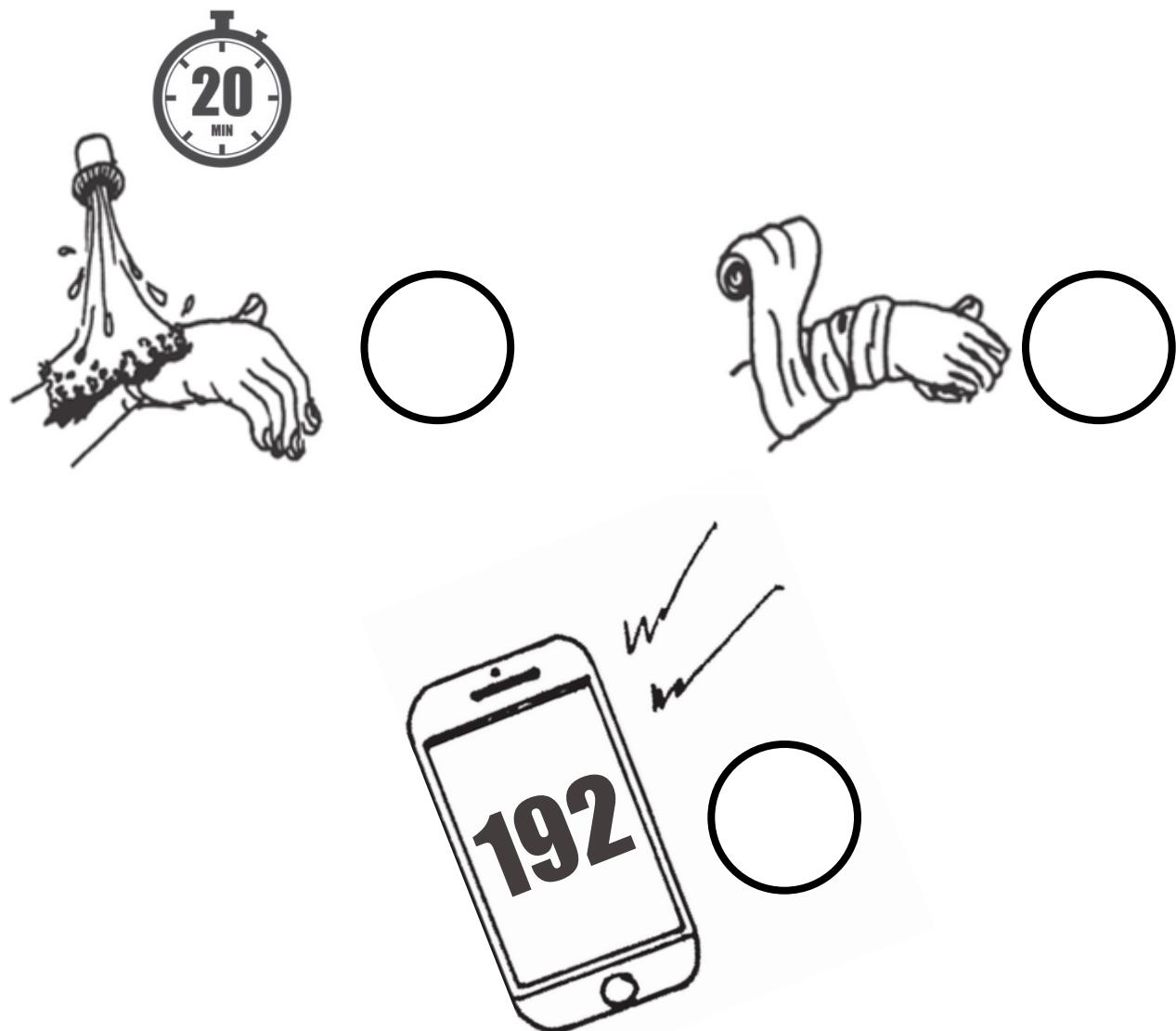
3. É FOGO!

Queimaduras e bolhas ocorrem quando o calor excessivo danifica a pele. Mantenha a calma! **Você é corajoso e sabe o que fazer.**

Veja o que fazer:

- Imediatamente, coloque a área queimada sob água fria corrente. Mantenha-a lá por pelo menos 20 minutos!
- Quando sentir-se melhor, cubra suavemente a queimadura com filme plástico (aquele plástico transparente usado na cozinha) ou um saco plástico limpo.
- Em seguida, ligue para o 192 ou peça ajuda a um adulto. Os heróis sempre pedem reforços!

LEMBRE-SE: RESFRIE, CUBRA E PEÇA AJUDA!

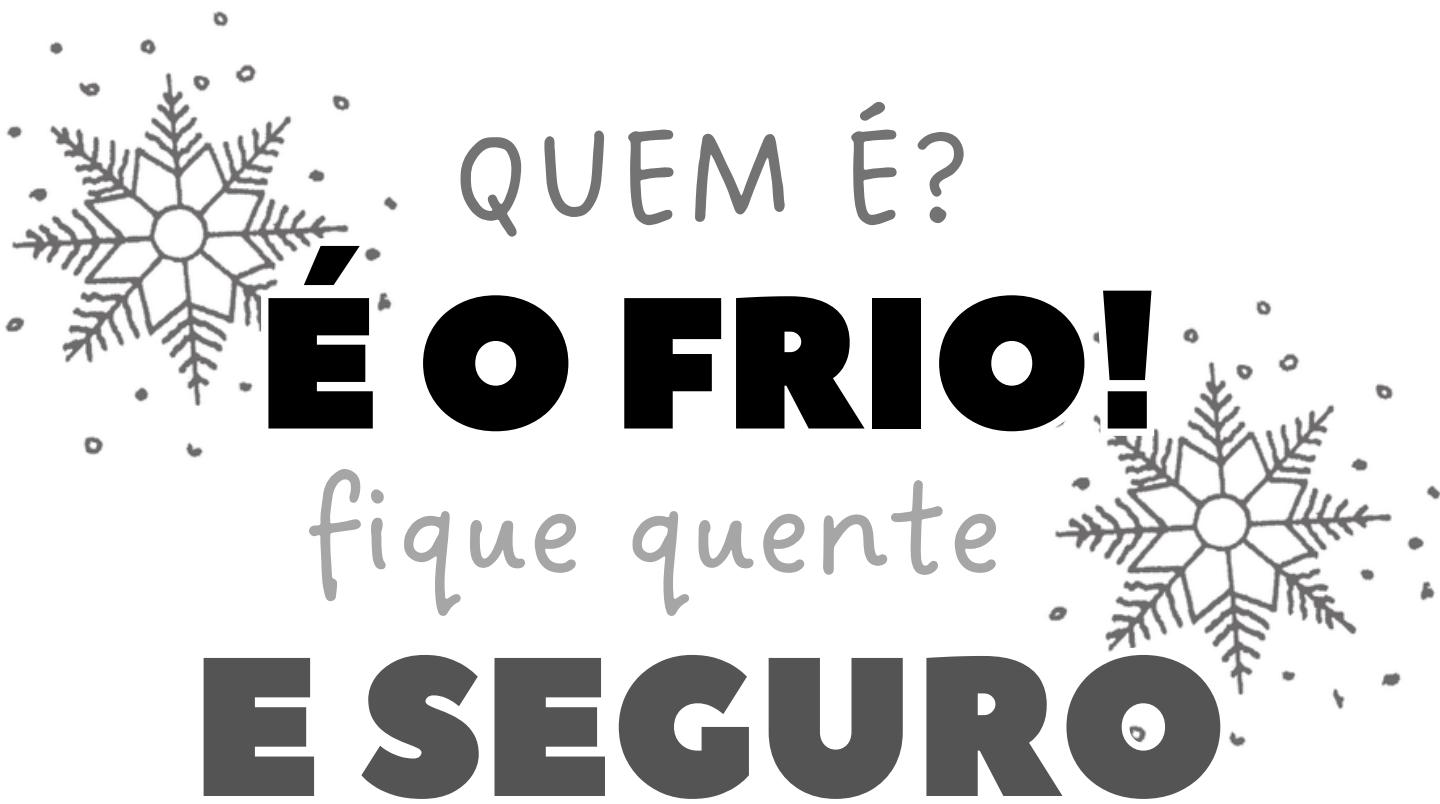




AS TAREFAS

Depois de aprender tudo o que precisa para montar seu kit de emergência, agora é hora de aprender **quando, por que e como usá-lo**.

Mantenha sempre seu kit de emergência em um local seguro e de fácil acesso.



QUEM É?
É O FRIO!
fique quente
E SEGURO

Durante o inverno, o clima pode ficar extremamente frio. Lembre-se: o seu kit de emergência tem **uma coberta quente**. Enrole-se bem para se manter **aquecido e confortável!**

Neste capítulo, você aprenderá como se manter aquecido, seco e seguro quando a temperatura cair.

QUANDO O FRIO CHEGA, CALOR É PROTEÇÃO

Brrrrr! Nosso boneco de neve está **congelando de frio...** Use cola branca para colar fios de lã por todo o corpo dele. Enquanto trabalha, pense no que você vestiria para **se manter aquecido** em uma emergência com frio extremo.

VOCÊ PODE AJUDAR A MANTÊ-LO AQUECIDO?





PLANETA **40 GRAUS** muito quente? **FICA FRI**O



Quando fica muito quente lá fora, nossos corpos podem **superaquecer**. Isso pode nos deixar **tontos, cansados ou enjoados**. **Lembre-se**: seu kit de emergência contém garrafas de água. **Beba com frequência, mesmo que não esteja com sede**.

Neste capítulo, você vai aprender a se refrescar e se proteger.

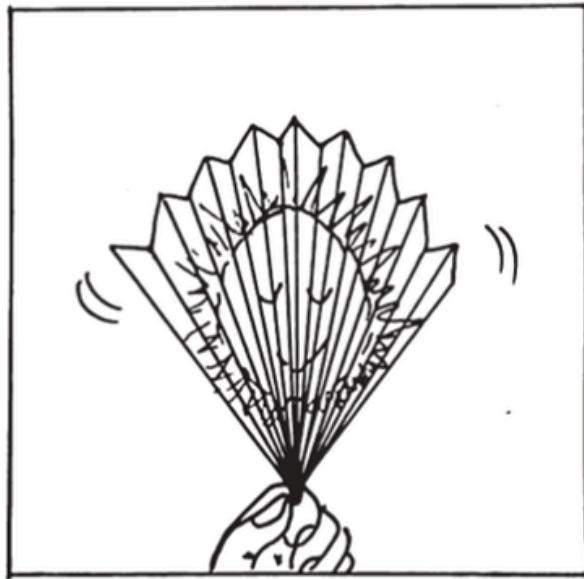
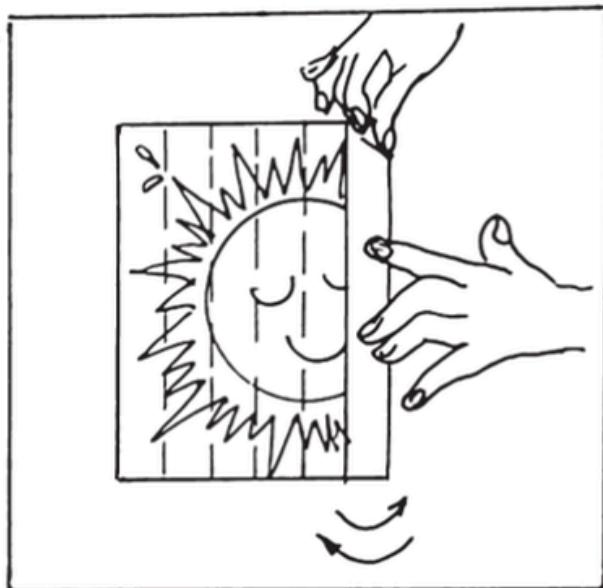
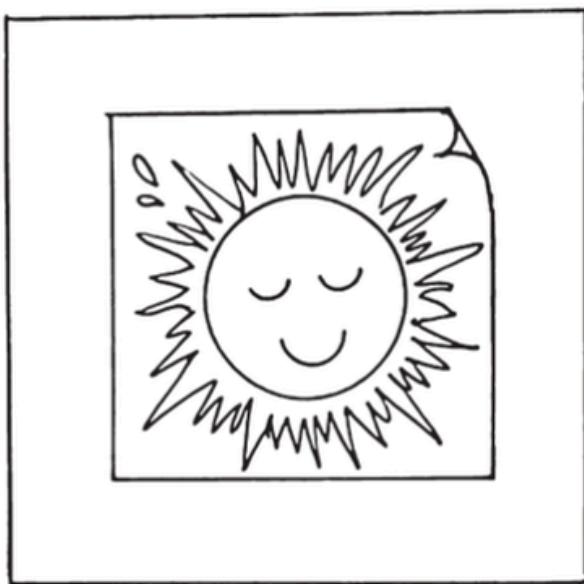
EU QUERO ÁGUA, SIM SENHOR!

Quando o sol está forte e faz muito calor para brincar ao ar livre, **fique dentro de casa** durante a parte mais quente do dia. **Ventiladores, água e sombra** são seus melhores amigos durante uma onda de calor.

APRENDA A FAZER SEU PRÓPRIO LEQUE DE PAPEL!

Aqui está o que você precisa:

- Uma folha de papel (A4 ou quadrada)
- Giz de cera ou marcadores (para decorar)





CHOVE **CHUVA!**

chove

SEM PARAR



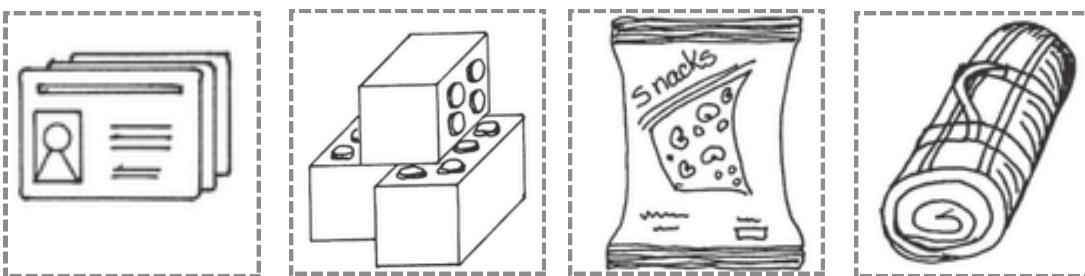
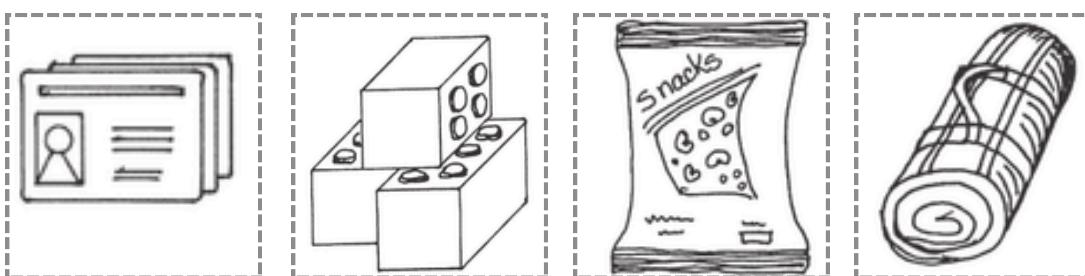
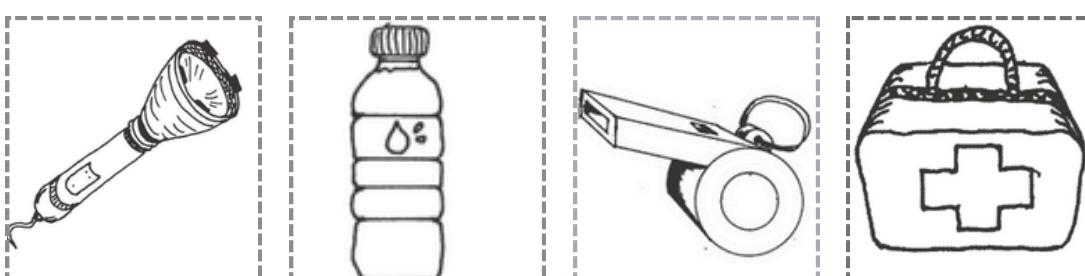
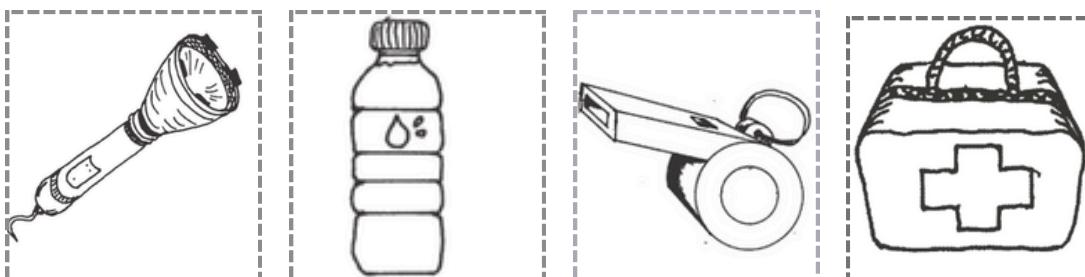
As enchentes podem acontecer **rapidamente**. Elas podem alagar ruas, casas e parques com água. Às vezes, **pode-se ficar sem luz**. Quando isso acontecer, você pode usar seu kit de emergência para se manter seguro. O que fazer quando a **água sobe**? Como se manter **seguro, aquecido, calmo e sinalizar para pedir ajuda** durante as enchentes?

NÃO SE ESQUEÇA: Seu kit de emergência tem um apito para você pedir ajuda, um cobertor quente para mantê-lo aquecido, lanches e garrafas de água para se manter forte e uma lanterna se a energia cair!

JOGO DA MEMÓRIA À PROVA DE ENCHENTES

Quando uma enchente acontece, você consegue se lembrar do que te ajuda a se **manter seguro**? Vamos jogar um jogo da memória para descobrir! Com **calma, roupas quentes e seu kit de emergência**, você pode ser um herói!

ESTAR PREPARADO É PODEROSO E DIVERTIDO!





NÃO CAIA NESSA! prepare-se para um DESLIZAMENTO

A small line drawing of a house with a tiled roof. A large, dark grey rock is shown rolling down a hill towards the house, causing a cloud of dust and debris. The house has a circular window and a small door.

Deslizamentos de terra podem ocorrer quando há muita chuva ou tremores de terra.

Eles podem acontecer **rapidamente**, mas você pode se manter seguro sabendo exatamente **para onde ir e o que fazer**. Às vezes, **a energia elétrica pode ser interrompida**. Quando isso acontecer, você pode usar seu kit de emergência para se manter em segurança.

NÃO SE ESQUEÇA: Mantenha sempre seu kit de emergência por perto. Em caso de deslizamento de terra, para se manter seguro, é preciso agir rapidamente, procurar abrigo e usar as ferramentas com sabedoria.

DESAFIO ESCONDE-ESCONDE

O que fazer quando o solo se move? Como encontrar **abrigos**, manter-se seguro e pedir ajuda durante um deslizamento de terra?

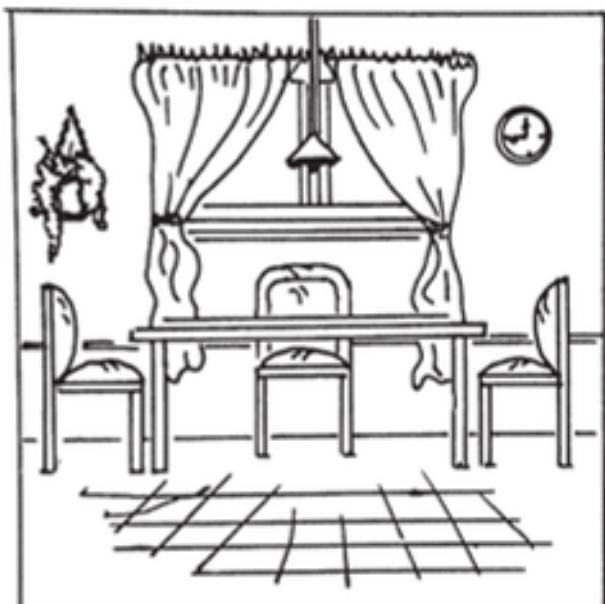
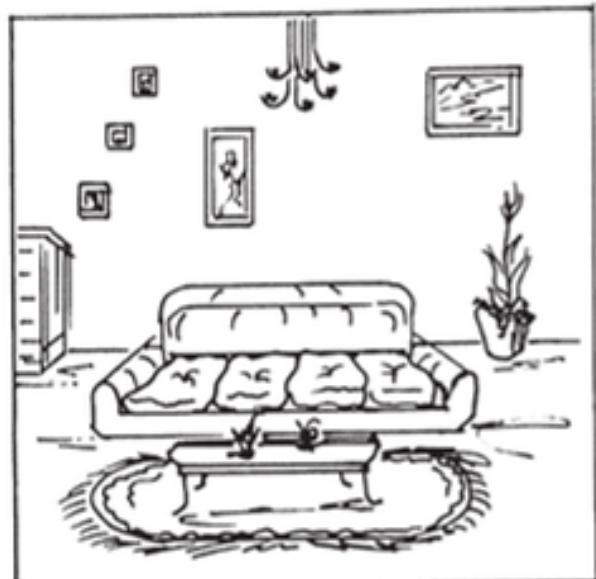
Veja o que fazer:

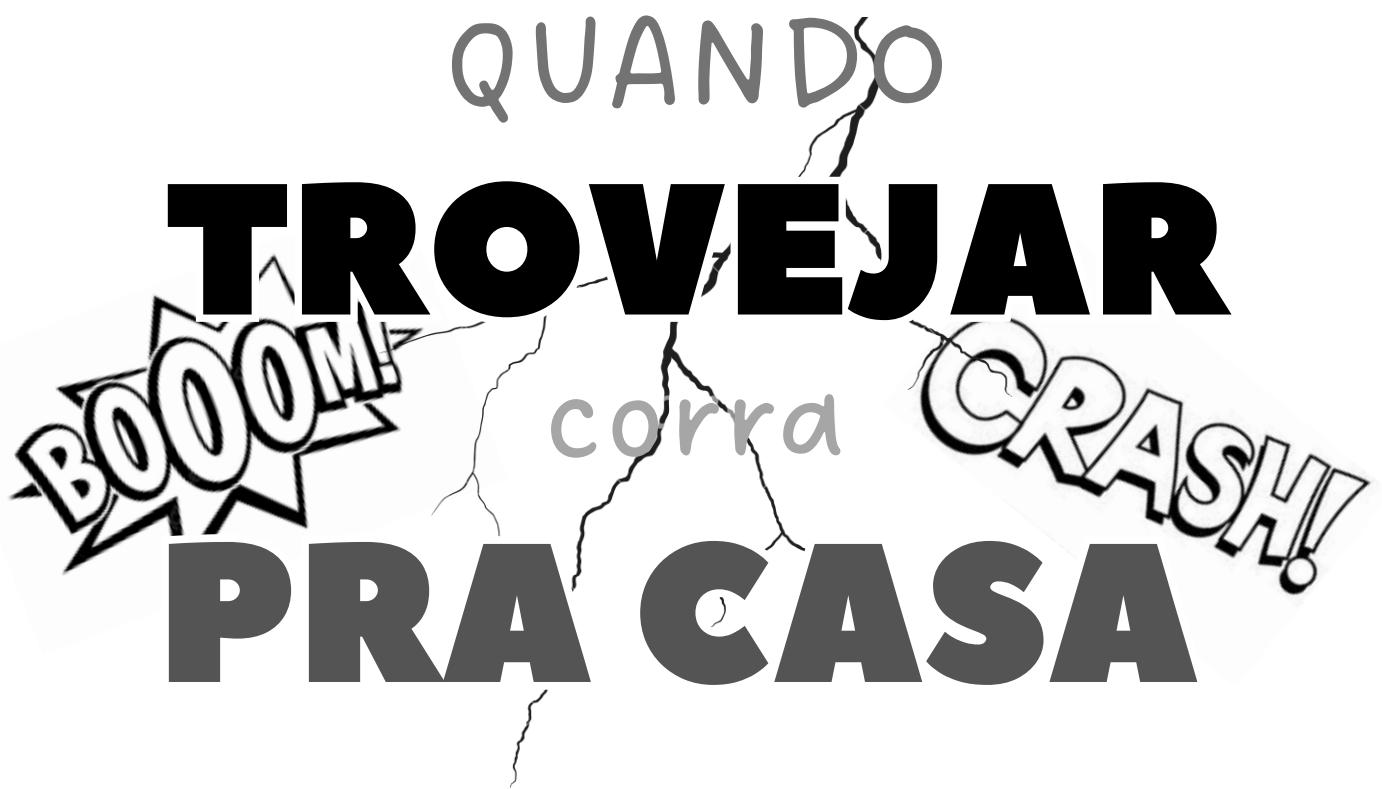
- Esconda-se debaixo de uma mesa ou banco resistente.
- Segure-se com força e proteja o pescoço.
- Fique onde está e conte lentamente até 20.
- Pegue seu apito e peça ajuda!

Quando um deslizamento de terra está prestes a acontecer, saber onde se esconder pode mantê-lo seguro!

Observe cada imagem com atenção e circule o melhor esconderijo!

Onde você se esconderia até que o deslizamento de terra pare?





As tempestades trazem **ventos fortes, trovões e relâmpagos** iluminados. A regra mais importante? **Entre rapidamente em casa e fique longe das janelas!**

NÃO SE ESQUEÇA: Uma vez dentro de casa, seu kit de emergência ajuda você a ficar seguro, aquecido e até mesmo se divertir enquanto espera a tempestade passar.

FLASH! CABRUM! A QUE DISTÂNCIA ESTÁ O RAIO?

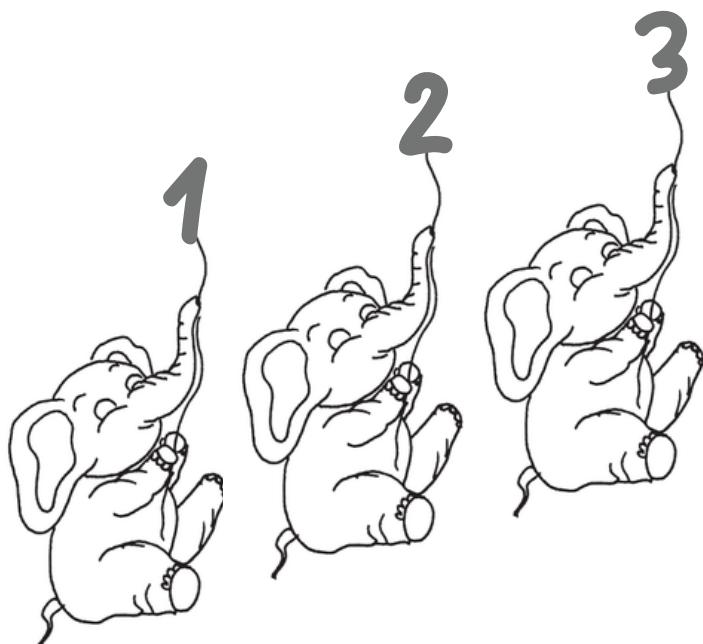
Se ouvir um trovão, entre em casa e fique longe das janelas. Agora que você está seguro, **vamos brincar de contar**. Tempestades podem parecer assustadoras, mas você sabia que é possível medir a distância do raio apenas contando?

VOCÊ É UM DETETIVE DE RAIOS!

1. VEJA O RAIOS

2. CONTE OS SEGUNDOS

(um elefante, dois elefantes, três elefantes, quatro elefantes...)



3. OUÇA O TROVÃO E PARE DE CONTAR.

Essa é a distância do raio em quilômetros!



ONDE HÁ

FUMAÇA

há

FOGO

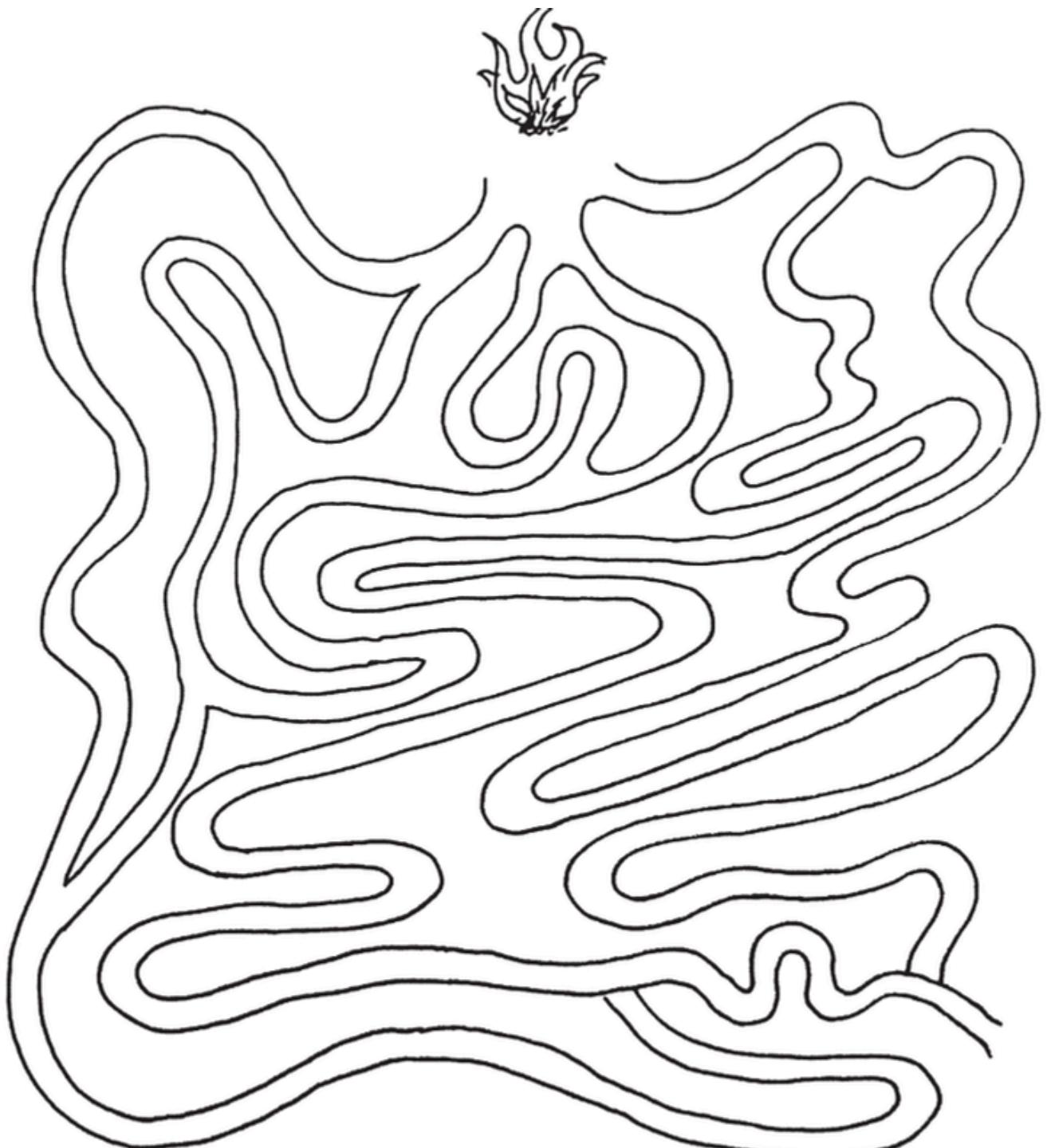
Incêndios podem se espalhar **rapidamente** e ficar **muito quentes em pouco tempo**.

Neste capítulo, você aprenderá quando sair, para onde ir e como chegar a um lugar seguro com tranquilidade quando houver um incêndio nas proximidades.

ENCONTRE O CAMINHO SEGURO

O fogo está chegando perto! Você consegue encontrar a saída? Seja rápido!

VAMOS LÁ!



VOCÊ CONSEGUIU!



LUGARES **SEGUROS** em tempos **DE MEDO**



É importante saber como se manter **seguro**, manter a **calma** e esperar pelo momento certo **para sair de casa**. Ouvir com atenção e estar alerta ao que está ao seu redor pode ajudar a **proteger você e sua família**.

Mesmo em momentos de incerteza, você pode ser corajoso e inteligente.

A CANÇÃO DA SEGURANÇA

Quando algo assustador como um **tiro**, uma **briga** ou uma **bomba** estourar, é importante tomar decisões inteligentes rapidamente.

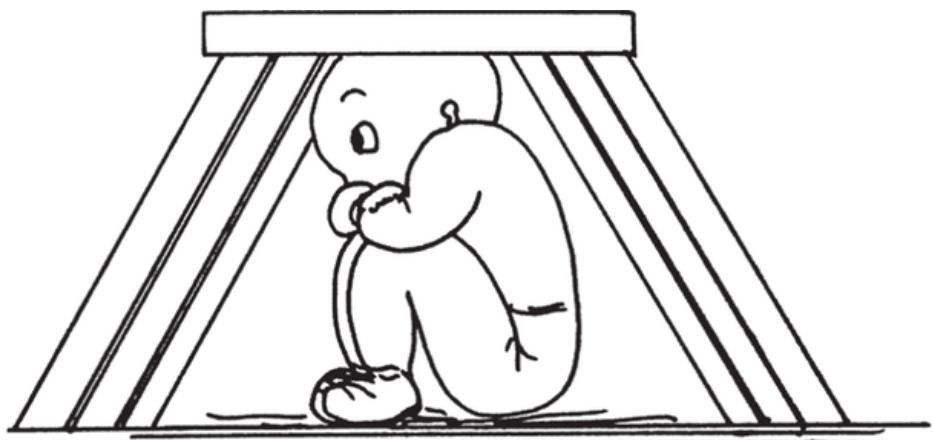
AQUI ESTÁ UMA MÚSICA PARA LEMBRÁ-LO DE COMO SE
MANTER SEGURO!

Quando as coisas dão medo e você ouvir um estouro,

Não grite, não chore. Esconda-se como um tesouro.

A ajuda está a caminho, espere bem quietinho,

Como uma pedra no chão, fique bem paradinho.



JOVEM DESBRAVADOR

CERTIFICADO

concedido a

Por aprender a manter-se seguro e ajudar os outros,
independentemente das dificuldades que possam surgir.





Nota da Autora



Caro leitor,

Minha jornada de vida foi moldada pela curiosidade e pelo privilégio de ter sido criada em um ambiente seguro e acolhedor no Brasil. Meus pais incentivaram meus questionamentos, apoiaram meus estudos e nunca me pediram para sonhar pouco. Hoje, moro na Bélgica, onde estou cursando um doutorado em Ciências Espaciais e atuo como embaixadora do Pacto Europeu pelo Clima. Mas este livro não nasceu de títulos. Nasceu da urgência.

Envolver-me com a causa climática e colaborar com pessoas dedicadas a melhorar vidas neste contexto tem sido profundamente inspirador. A questão já não é se uma emergência climática irá ocorrer, mas quando ela irá ocorrer. Esta realidade exige algo simples, mas poderoso: preparação.

O Pequeno Guia para Jovens Sobreviventes é o resultado de uma extensa pesquisa, estudos de campo e consultas a especialistas. Ele foi elaborado para ensinar habilidades básicas de sobrevivência de uma forma acessível, envolvente e empoderadora para crianças.

Espero que este guia chegue a casas, escolas e comunidades em todo o mundo. Se ele alcançar apenas uma criança necessitada ou preparar uma família para enfrentar o imprevisível, então todo o esforço terá valido a pena.

Cecília Sobral-Michiels