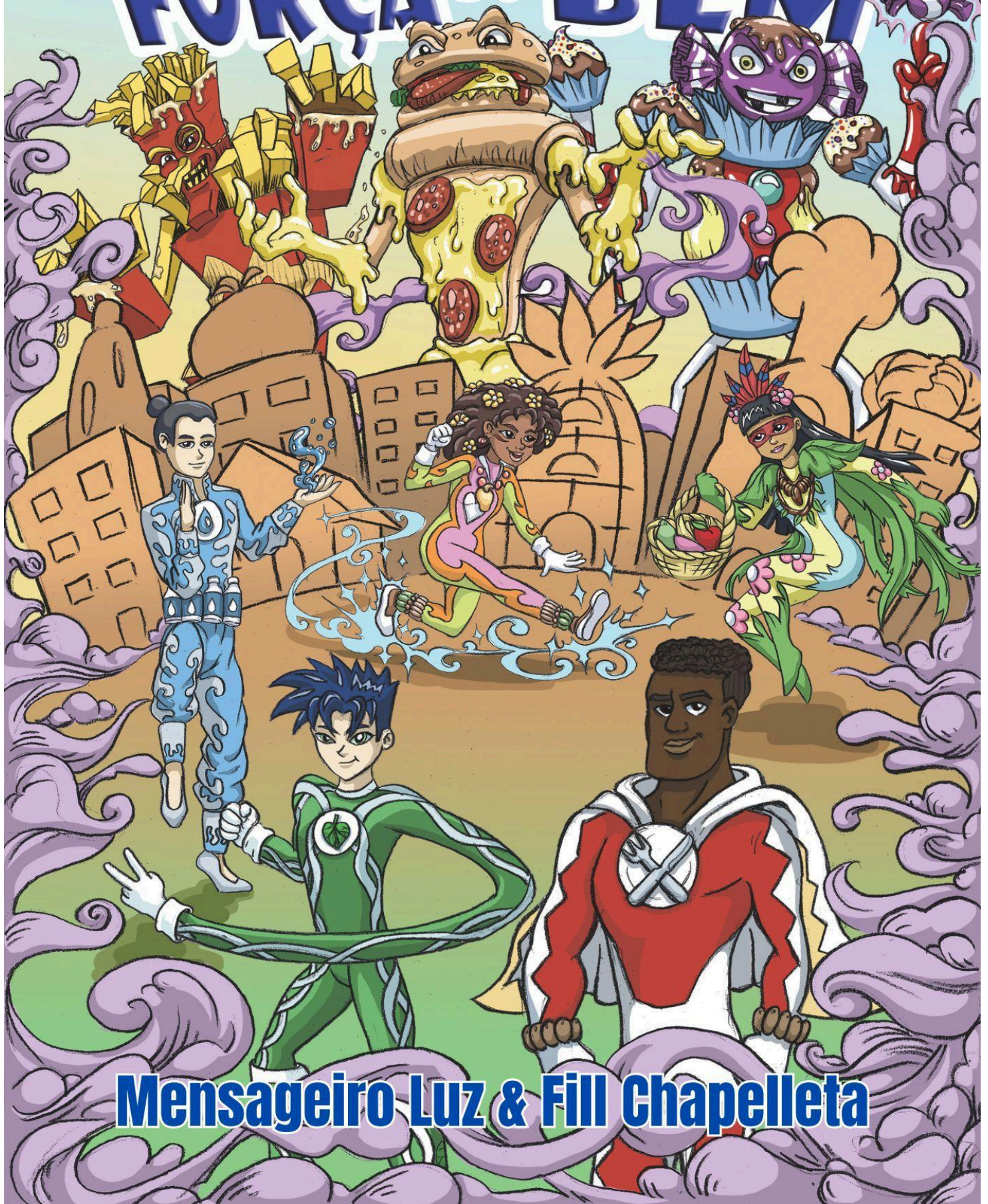


FORÇA DO BEM



Mensajeiro Luz & Fill Chapelleta

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

Luz, Mensageiro

Força do bem / Mensageiro Luz ; ilustrador Fill
Chapelleta. -- Passo Fundo, RS : Ed. do Autor, 2025.
-- (Força do bem)

ISBN 978-65-01-69664-5

1. Alimentação saudável - Literatura
infantojuvenil 2. Nutrição - Literatura
infantojuvenil 3. Saúde - Literatura infantojuvenil
I. Chapelleta, Fill. II. Título. III. Série.

25-302079.0

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sumário

“A Armadilha de Cristais Salgados”	3
“A Bolha do Gasolixo”	7
“A Armadilha Açucarada”	11
“A Armadilha de Chocolate”	15
“O Reino de Óleo do Barão Batatinha”	19
“A Seca de Nutrilândia”	23
“O Resgate da Energia Perdida”	27
“O Jardim Encantado do Eco Vida”	31
“Hidromen e a Ameaça do Senhor Desgaste”	37
“Dra. Sono e o Enigma da Noite sem Fim”	41
“A Aventura da Criança Enrolada com o Senhor Rápido”	45
“Mente Brilhante e a Batalha Contra a Sombra do Bullying”	49

“A Armadilha de Cristais Salgados”

Era um dia ensolarado em Nutrilândia, e a Força do Bem estava animada para uma missão de conscientização na escola da cidade. Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio prepararam-se para ensinar as crianças sobre o poder dos alimentos saudáveis. Mas, enquanto conversavam com os alunos, algo estranho começou a acontecer: uma nuvem de pó branco se espalhou pelos corredores da escola, deixando todos desidratados e com uma vontade insaciável de comer salgadinhos.

Logo, a equipe percebeu que o responsável por isso era o Senhor Salgado, o vilão feito de cristais de sal, que parecia se multiplicar a cada esquina. Ele havia preparado uma armadilha para a Força do Bem! O vilão criava armadilhas salgadas em todo o lugar, espalhando salgadinhos crocantes que soltavam nuvens de pó e deixavam as crianças ainda mais sedentas e desidratadas.

“Crianças, experimentem esses salgadinhos, são deliciosos!” dizia o Senhor Salgado, rindo enquanto via todos caírem na tentação. Capitão Nutrição tentou avisar, mas o cheiro e a aparência crocante dos salgadinhos eram quase irresistíveis.

Enquanto a Força do Bem tentava impedir o avanço do Senhor Salgado, ele criou uma armadilha ainda mais perigosa. Ele lançou uma tempestade de cristais de sal que cegou e confundiu os heróis, deixando-os desorientados. Mega Fibra tentou esticar-se para cobrir seus amigos, mas seu corpo começou a secar e perder a flexibilidade, enfraquecendo-o.

Doutor Cálcio, também enfraquecido, começou a sentir dores nas articulações devido à desidratação. Senhorita Vitamina estava ficando visível e perdendo sua agilidade, pois o ar seco e salgado sugava sua energia. Capitão Nutrição, determinado a salvar a equipe, lembrou-se do antídoto perfeito para o excesso de sal: água e frutas frescas.

Mas o problema era que o Senhor Salgado havia escondido todas as fontes de água da escola e substituído os bebedouros por máquinas de salgadinhos! Desesperados e sem forças, os heróis perceberam que o vilão estava vencendo, e Nutrilândia estava prestes a se render ao sal.

ESCOLA



Com muita dificuldade, Capitão Nutrição lembrou-se de que ainda tinha uma garrafa de água e algumas frutas em sua mochila. Ele compartilhou com os amigos e explicou que a água e alimentos frescos, como melancia e pepino, podiam ajudá-los a se recuperar rapidamente. Os heróis se fortaleceram, bebendo a água e comendo as frutas que ainda tinham. Ao verem seus poderes voltarem, uniram-se para uma última tentativa de derrotar o Senhor Salgado.

Senhorita Vitamina, com sua velocidade restaurada, correu até as crianças e distribuiu pedaços de melancia, explicando que era um alimento refrescante e muito mais saudável que os salgadinhos. As crianças começaram a se recuperar da sede e a recusar os salgadinhos.

Com o apoio dos alunos, a Força do Bem criou uma barreira de água ao redor do Senhor Salgado, enfraquecendo-o a cada segundo. Capitão Nutrição usou suas últimas reservas para expulsar o vilão da escola, enquanto Mega Fibra e Doutor Cálcio lacraram as portas com folhas de alface e pedaços de brócolis, que absorveram o sal no ambiente.

Senhor Salgado, enfraquecido e desidratado, foi derrotado e desapareceu, deixando Nutrilândia a salvo novamente. As crianças, agora conscientes dos efeitos nocivos dos salgadinhos, começaram a preferir frutas e alimentos frescos, inspiradas pelo heroísmo da Força do Bem.

Capitão Nutrição concluiu a missão dizendo: “Lembrem-se, amigos! Quando escolhermos água e alimentos naturais, ganhamos força e energia verdadeira. Salgadinhos e alimentos ultrassalgados enfraquecem o corpo, mas podemos vencer o mal com escolhas saudáveis!”



“A Bolha do Gasolixo”

Em Nutrilândia, tudo parecia tranquilo até que um som borbulhante começou a ecoar pelas ruas. Logo, todos viram de onde vinha o barulho: uma bolha gigante e efervescente flutuava sobre a cidade, lançando um cheiro doce e enjoativo. Em seu centro, uma figura sombria e borbulhante riu alto. Era o **Gasolixo**, o vilão dos refrigerantes, pronto para causar caos e dependência!

Os moradores começaram a sentir os efeitos da presença de Gasolixo. Ele soltava bolhas cheias de gás que deixavam todos lentos e desidratados, e sua influência fazia com que as pessoas desejassem desesperadamente tomar refrigerante. Capitão Nutrição e seus companheiros de equipe, **Senhorita Vitamina**, **Mega Fibra** e **Doutor Cálcio**, sabiam que era hora de agir.

Gasolixo tinha um plano maldoso: ele queria substituir toda a água de Nutrilândia por refrigerante! À medida que ele avançava, mais e mais fontes de água eram cobertas com seu gás efervescente, tornando impossível para os cidadãos beberem água pura. Ele ria enquanto via as pessoas se enfraquecendo e caindo na armadilha do refrigerante.

Capitão Nutrição sabia que essa missão seria difícil, então chamou **Hidromen** e **Eco Vida** para ajudar, pois ambos tinham poderes relacionados à água e natureza. Mas Gasolixo estava preparado: ele criava bolhas gigantes de refrigerante, aprisionando tudo e todos ao seu redor em um ambiente cheio de gás.

Enquanto a Força do Bem se aproximava da bolha gigante de Gasolixo, o vilão lançou sua primeira ofensiva. **Hidromen** foi o primeiro a sentir o efeito do gás: ele perdeu energia e caiu de joelhos, desidratado. Mega Fibra tentou se esticar para ajudar, mas o gás pegajoso a deixou fraca e rígida. Senhorita Vitamina, normalmente ágil e rápida, começou a sentir-se confusa e incapaz de se mover na névoa densa de gás.

Gasolixo gargalhava, lançando mais e mais bolhas sobre os heróis. Em um momento de desespero, Capitão Nutrição lembrou-se de uma coisa: refrigerantes podem enganar, mas a hidratação verdadeira vem da água e dos alimentos naturais. Ele incentivou Eco Vida a criar uma barreira de plantas ao redor da equipe para proteger os heróis do gás, o que deu a todos um pouco de tempo para se reabastecerem com frutas e sucos naturais que traziam consigo.



Com suas energias parcialmente restauradas, Capitão Nutrição traçou um plano ousado. Senhorita Vitamina e Mega Fibra, agora revigorados, atacariam diretamente Gasolixo para distrair suas bolhas enquanto **Hidromen** tentaria alcançar o sistema de água principal da cidade e purificá-lo com a ajuda de Eco Vida.

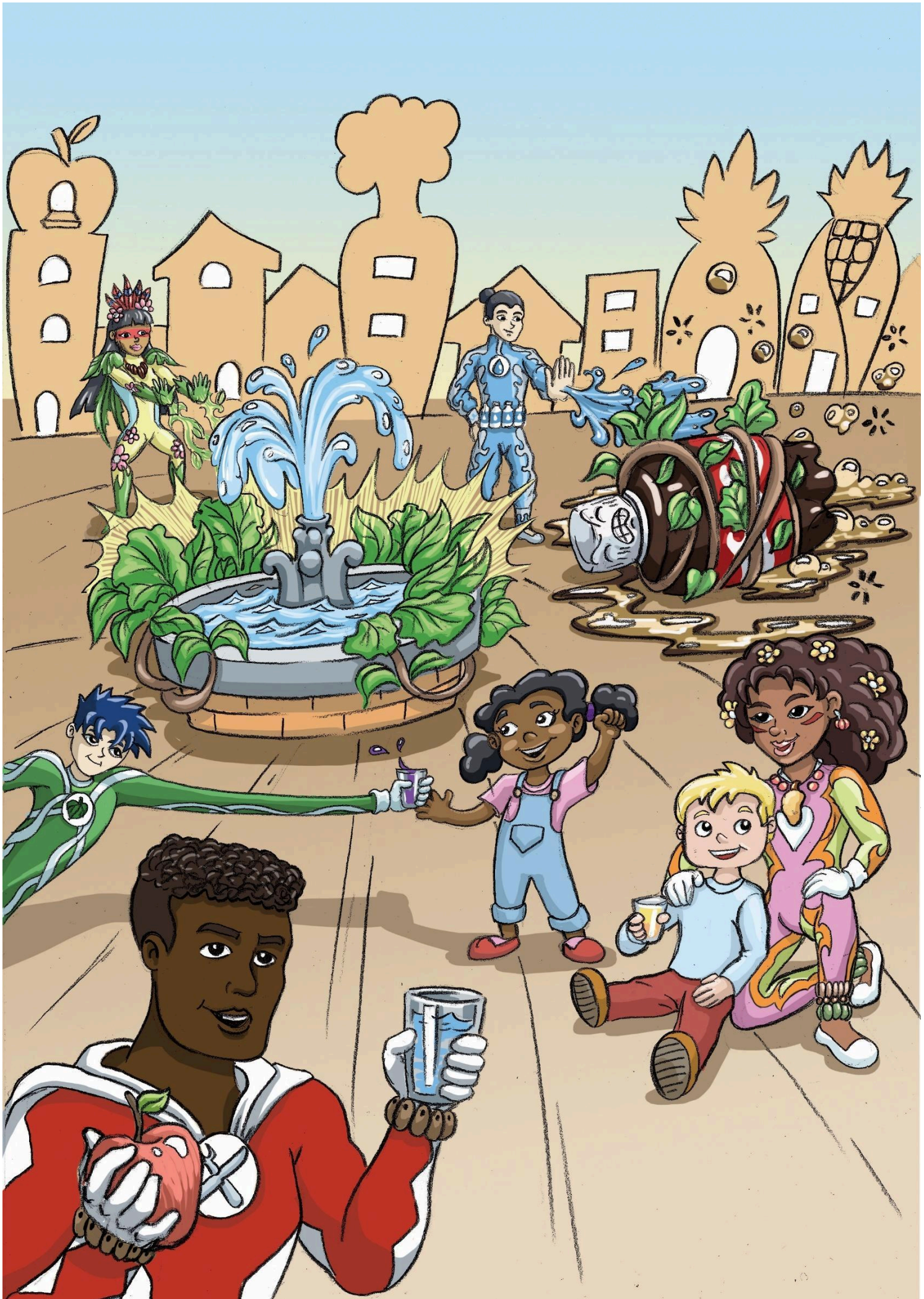
A batalha foi intensa. Gasolixo aumentou a intensidade de suas bolhas, prendendo Mega Fibra em uma poça de refrigerante efervescente e lançando uma bolha de gás direto em Senhorita Vitamina. Capitão Nutrição quase perdeu as forças, mas ele e Eco Vida trabalharam juntos para purificar o sistema de água da cidade. Eles lançaram sucos naturais e folhas purificadoras na água, combatendo os efeitos do refrigerante.

Em um momento de extrema tensão, Gasolixo percebeu o que os heróis estavam fazendo e redobrou seus esforços, criando uma “explosão de espuma” para bloquear o fluxo de água. Mas a Força do Bem, agora completamente hidratada e protegida, usou seus poderes combinados para quebrar a barreira de espuma e liberar a água pura para todos em Nutrilândia.

Com o sistema de água restaurado e as fontes de água limpadas, os cidadãos começaram a se reidratar e recuperaram suas energias. Gasolixo, enfraquecido pela presença de água pura, começou a perder seus poderes. Eco Vida usou suas plantas para envolver Gasolixo em uma barreira natural, enquanto Hidromen despejava água fresca, dissolvendo as bolhas e a espuma do vilão.

Derrotado e desfeito, Gasolixo foi expulso de Nutrilândia. As crianças, inspiradas pela Força do Bem, aprenderam a importância de beber água e evitar refrigerantes.

Capitão Nutrição, com um sorriso, disse às crianças: “Lembrem-se, heróis de Nutrilândia, a água e os alimentos naturais são o verdadeiro combustível do corpo! Refrigerantes podem parecer divertidos, mas nada substitui a força da hidratação pura.”



“A Armadilha Açucarada”

A cidade de Nutrilândia está em perigo. Um misterioso castelo doce apareceu no meio da floresta, e um delicioso cheiro de caramelo paira no ar, atraindo os habitantes. As crianças da cidade começam a sentir uma atração estranha por doces e salgadinhos, e muitas ficam cansadas e sem energia.

Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio recebem a notícia de que o vilão Senhor Açúcar está por trás desse mistério. Ele está espalhando doces mágicos por toda Nutrilândia, na tentativa de fazer com que todos abandonem os alimentos saudáveis e se tornem dependentes de açúcar. Os heróis decidem investigar, sabendo que se comerem qualquer alimento do castelo, perderão suas habilidades.

Os heróis se aproximam do “Castelo do Caramelo,” onde o Senhor Açúcar os espera. Ele tenta convencê-los a provar um “delicioso refrigerante que aumenta a energia instantaneamente.” Capitão Nutrição alerta todos: “Não vamos nos deixar enganar. Esse poder é apenas temporário e vai nos enfraquecer!”

O Senhor Açúcar, então, lança uma série de armadilhas doces – balas gigantes que prendem os pés dos heróis, uma chuva de caramelos pegajosos e uma poça de milkshake que ameaça engolir todos. Em meio ao suspense, a Senhorita Vitamina utiliza sua velocidade para desviar das armadilhas e Mega Fibra estica seu corpo para salvar seus companheiros de serem afundados na poça de milkshake.

Quando parece que os heróis estão conseguindo escapar, o Senhor Açúcar libera seu “Biscoito Gigante”, uma criatura doce que começa a perseguir os heróis. Cansados e quase sem energia, Capitão Nutrição percebe que só podem vencer se se reabastecerem com os lanches nutritivos que carregam consigo. Eles se reúnem, e cada um come frutas, vegetais e um pouco de leite.



Revigorados pelos alimentos saudáveis, os heróis usam seus poderes combinados para enfrentar o Senhor Açúcar e o Biscoito Gigante. Capitão Nutrição derrota a criatura doce com sua superforça, enquanto Senhorita Vitamina e Mega Fibra neutralizam as armadilhas ao redor. Doutor Cálcio protege todos com sua armadura indestrutível enquanto avançam para o centro do castelo.

Com os poderes enfraquecidos, o Senhor Açúcar tenta oferecer mais doces aos heróis, dizendo que eles podem ser “ainda mais poderosos” se se renderem ao açúcar. Mas os heróis rejeitam a oferta, e o Senhor Açúcar, enfraquecido, desaparece. O castelo doce derrete, revelando a floresta embaixo dele.

Os heróis retornam a Nutrilândia como verdadeiros exemplos de força e disciplina. As crianças, impressionadas com os super-heróis, começam a consumir mais frutas, legumes e leite, inspiradas pela história. A cidade de Nutrilândia é salva, e todos compreendem que uma alimentação saudável é o verdadeiro segredo para o poder e a energia.



“A Armadilha de Chocolate”

Era um dia de festa em Nutrilândia, com uma feira de alimentos saudáveis promovida pela Força do Bem. Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio estavam organizando tudo, oferecendo frutas frescas, vegetais, sucos naturais e explicando para as crianças os benefícios de uma alimentação equilibrada.

Mas, em uma esquina próxima à feira, uma figura misteriosa com um vestido feito de camadas de chocolate apareceu, atraindo as crianças com uma voz suave. Era **Dona Chocotonta**, a rainha dos doces e chocolates, pronta para atrapalhar a festa da Força do Bem.

Dona Chocotonta começou a distribuir pequenos pedaços de chocolate para as crianças, que logo ficaram encantadas com o sabor doce e irresistível. Mas o que elas não sabiam era que cada pedaço continha um feitiço que as fazia querer mais e mais chocolate, deixando-as quase hipnotizadas e incapazes de resistir.

Enquanto Capitão Nutrição e os outros heróis continuavam na feira, perceberam que muitas crianças estavam começando a se afastar e seguir Dona Chocotonta até uma misteriosa loja de doces que ela havia montado, chamada “**Mundo do Chocolate Infinito**”. Intrigados, os heróis decidiram investigar, mas assim que se aproximaram, Dona Chocotonta lançou sua primeira armadilha: uma chuva de chocolate pegajoso que os prendeu ao chão.

A loja de Dona Chocotonta era um verdadeiro labirinto de doces. As paredes eram feitas de barras de chocolate gigantes, e o chão estava coberto de caramelo. As crianças pareciam encantadas, comendo cada vez mais sem perceber os efeitos em seus corpos. Algumas começaram a sentir cansaço, enquanto outras se queixavam de dores na barriga e ficavam mais lentas.

Capitão Nutrição e sua equipe tentaram alertar as crianças, mas Dona Chocotonta os distraiu, lançando enormes bolas de chocolate que os forçaram a desviar. “Vocês não conseguem resistir ao poder do chocolate!” exclamou Dona Chocotonta, lançando uma nova onda de feitiço que fazia as crianças esquecerem da feira saudável.



Feira Natural

Senhorita Vitamina tentou usar sua velocidade para desviar e alcançar as crianças, mas escorregou em uma poça de calda de chocolate. Mega Fibra, ao tentar esticar-se para proteger as crianças, ficou preso em uma rede de marshmallows. Doutor Cálcio, percebendo que as crianças estavam ficando obesas e cansadas, tentou aproximar-se para explicar os efeitos negativos do excesso de chocolate, mas foi interrompido por uma cascata de chocolate que Dona Chocotonta fez descer do teto.

Com seus poderes enfraquecidos e os heróis quase derrotados, Capitão Nutrição teve uma ideia brilhante: “Pessoal, Dona Chocotonta controla as crianças porque elas estão hipnotizadas pelo chocolate. Precisamos usar os alimentos saudáveis para quebrar o feitiço!”

Capitão Nutrição tirou de sua mochila maçãs crocantes e coloridas, pedaços de cenoura e garrafas de suco natural. Ele os lançou no ar, e ao redor das crianças se espalhou um aroma fresco e convidativo. O aroma começou a quebrar o feitiço de Dona Chocotonta, e as crianças começaram a olhar confusas para os doces em suas mãos, questionando por que estavam comendo tanto chocolate.

Dona Chocotonta, furiosa, criou uma armadilha final: uma tempestade de chocolate com pequenos cristais de açúcar que começou a se formar acima de todos. Mas então, com um esforço combinado, Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio lançaram frutas e vegetais contra a tempestade, enfraquecendo a força do chocolate e dissipando a armadilha.

Com a tempestade derrotada, Dona Chocotonta percebeu que havia perdido o controle e tentou fugir, mas Mega Fibra, agora recuperado, a prendeu com seu corpo flexível. Senhorita Vitamina entregou maçãs e cenouras para todas as crianças, explicando que, embora o chocolate possa ser gostoso, em excesso ele faz mal, deixando as pessoas cansadas e podendo até causar problemas de saúde.

Dona Chocotonta, enfraquecida e derrotada, foi obrigada a fechar seu “Mundo do Chocolate Infinito” e prometeu nunca mais tentar fazer as crianças se viciarem em doces.

Antes de partir, Capitão Nutrição explicou para as crianças: “Tudo bem comer chocolate de vez em quando, mas lembrem-se de que o excesso faz mal. O que nos dá energia de verdade são os alimentos saudáveis e naturais.”

As crianças, agora cientes dos efeitos do excesso de chocolate, voltaram para a feira de alimentos saudáveis e aproveitaram com alegria e energia renovada, sabendo que a Força do Bem sempre estaria lá para protegê-las e guiá-las.



“O Reino de Óleo do Barão Batatinha”

Era um dia movimentado em Nutrilândia, e a Força do Bem estava animada para realizar uma palestra sobre alimentos saudáveis na praça central da cidade. Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio estavam prontos para falar sobre os benefícios dos alimentos frescos e naturais. No entanto, o ar foi de repente preenchido com um cheiro irresistível de fritura, que atraiu a atenção de todos. Em pouco tempo, uma enorme multidão de crianças e adultos começou a se dirigir para o lado oposto da praça.

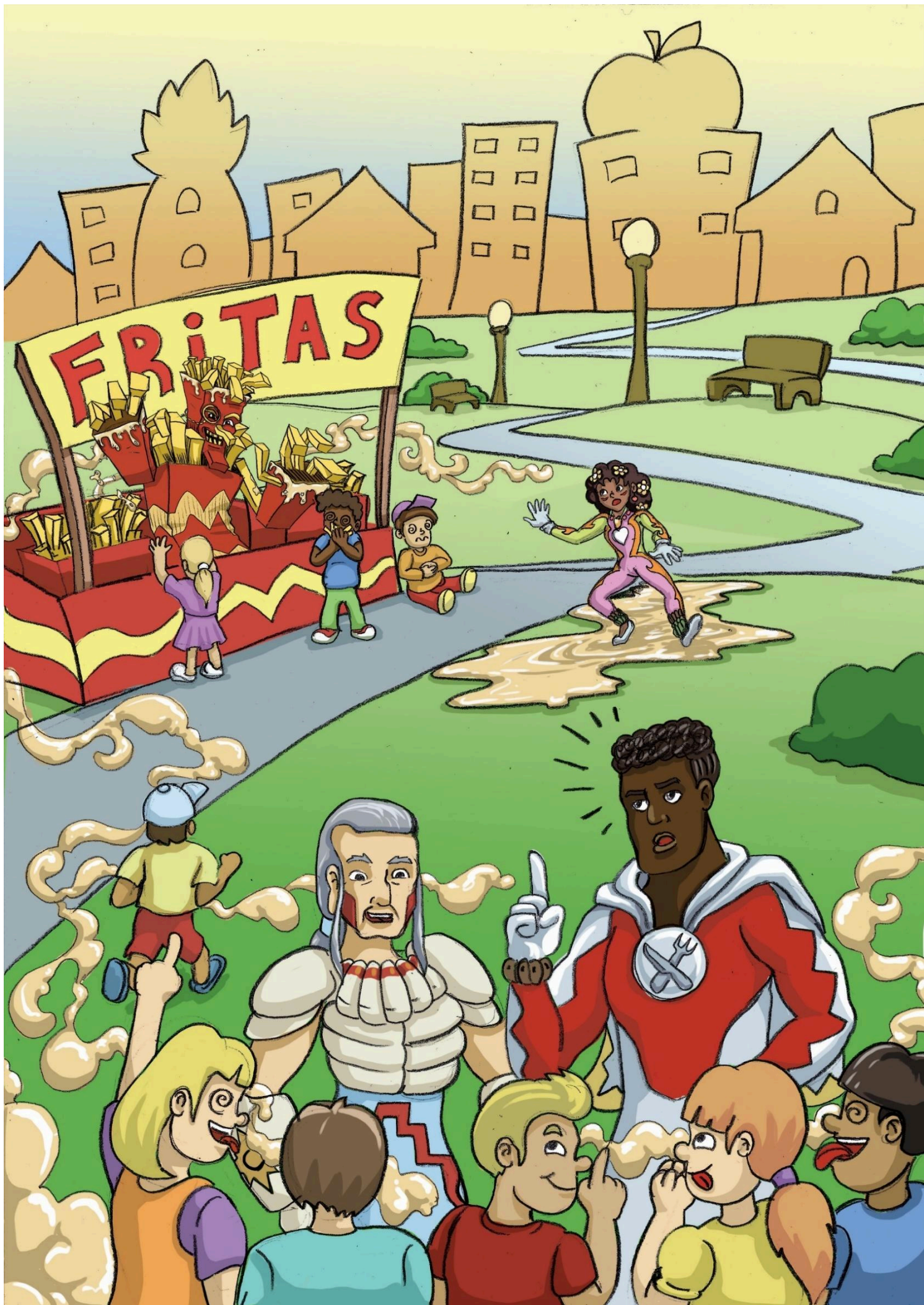
De repente, uma figura dourada e brilhante emergiu, rindo e acenando com uma cesta cheia de batatas fritas. Era o **Barão Batatinha**, um vilão com aparência de uma batata frita gigante, reluzente de óleo, e com um sorriso malicioso. Ele havia montado uma barraca de batatas fritas, distribuindo porções crocantes e salgadas para todos que passavam, sem custo algum.

As crianças começaram a comer as batatas freneticamente, encantadas pelo sabor. Mas, o que elas não sabiam, era que o Barão Batatinha adicionava uma “névoa de gordura” a cada porção, uma espécie de feitiço que as fazia querer mais e mais. Não importava o quanto comiam, nunca pareciam satisfeitas, e logo estavam se sentindo pesadas e lentas.

Capitão Nutrição percebeu o problema e tentou avisar as crianças sobre os efeitos das frituras, mas o Barão Batatinha riu, dizendo: “Essas são batatas mágicas, cheias de sabor! Quem precisa de frutas e vegetais quando você pode ter batatas crocantes?” Com uma piscadela, ele lançou uma nuvem de óleo que deixou os heróis escorregadios e confusos.

Senhorita Vitamina tentou usar sua velocidade para se aproximar das crianças e ajudá-las a sair da névoa de gordura, mas o óleo no chão a fez escorregar e perder o equilíbrio. Mega Fibra tentou se esticar para puxar as crianças para fora, mas o óleo o deixava pegajoso e ele começou a perder sua flexibilidade. Até Doutor Cálcio, normalmente resistente, começou a sentir-se pesado e lento devido ao cheiro da fritura e à quantidade de óleo.

O Barão Batatinha então soltou uma onda de calor que fez todos se sentirem cansados e sedentos, mas a única bebida disponível perto de sua



barraca eram copos cheios de óleo e gordura! As crianças, já comendo batatas sem parar, começaram a ficar desanimadas e até com dor de estômago, mas pareciam incapazes de parar de comer.

Capitão Nutrição percebeu que a única maneira de derrotar o Barão Batatinha era refrescar o ambiente e oferecer opções saudáveis que quebrassem o feitiço de gordura. Ele chamou **Hidromen** e **Eco Vida** para ajudá-los. Hidromen apareceu com jatos de água pura e refrescante, e Eco Vida trouxe plantas e vegetais frescos para absorver a névoa de gordura.

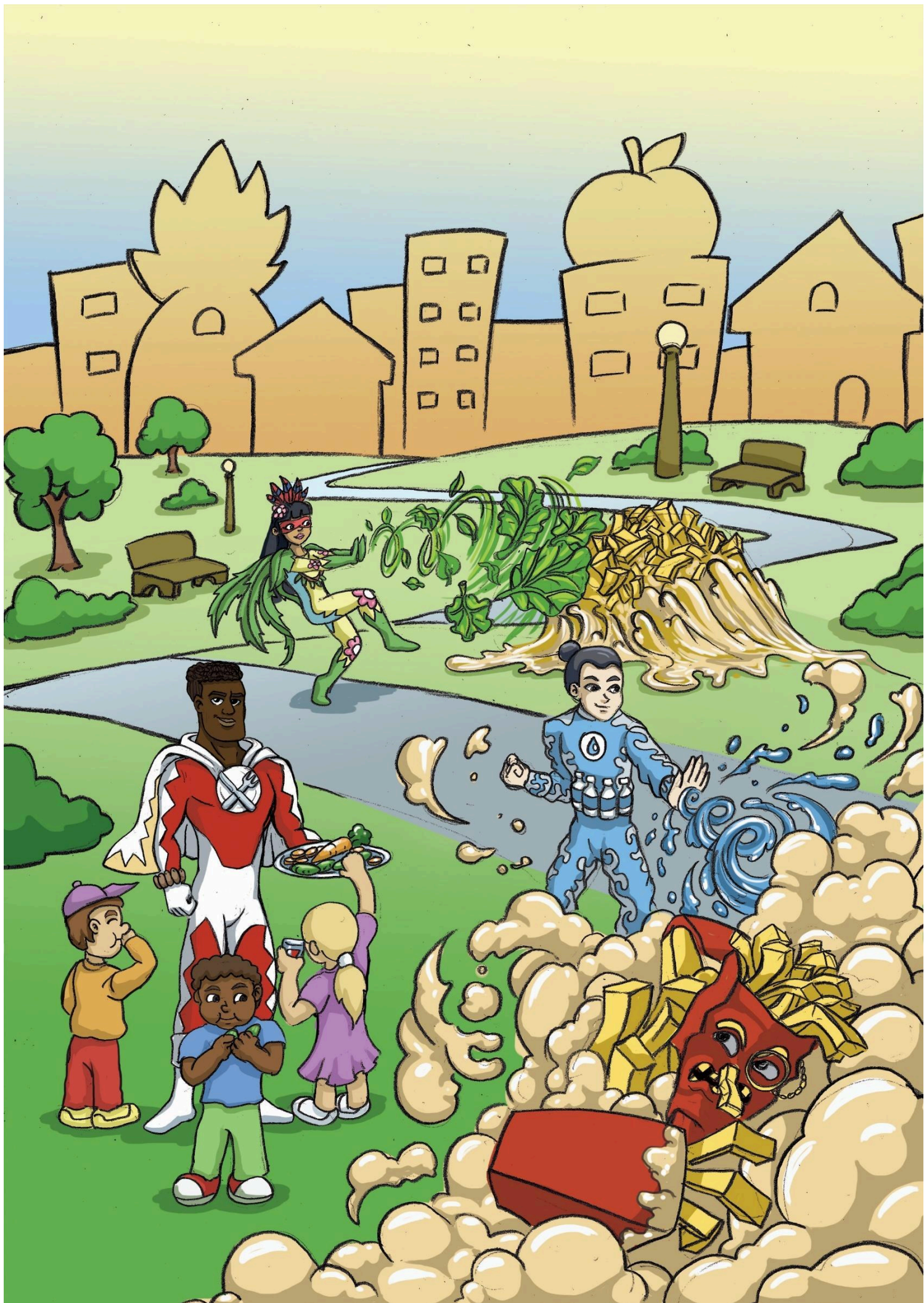
Capitão Nutrição começou a distribuir pedaços de pepino e cenoura para as crianças, enquanto Hidromen borrifava água fria ao redor, criando uma brisa refrescante que ajudou a limpar o ar. Com os vegetais, as crianças começaram a perceber que estavam comendo algo muito mais leve e saudável. O feitiço do Barão Batatinha começou a se dissipar, e as crianças deixaram de comer compulsivamente as batatas fritas.

Diante disso, o Barão Batatinha ficou furioso e lançou sua última ofensiva: criou uma onda gigante de batatas fritas crocantes e saltitantes que avançavam como um mar de gordura. Mas, com a ajuda de Eco Vida e de seus vegetais frescos, os heróis conseguiram criar uma barreira que absorveu a gordura e bloqueou a onda de fritura.

Com a última onda de batatas fritas derrotada, o Barão Batatinha enfraqueceu, e sua aparência dourada e brilhante começou a desbotar, até que ele desapareceu em uma nuvem de vapor de óleo. As crianças, agora mais conscientes, começaram a pedir água e frutas para se recuperar, e prometeram evitar comer batatas fritas em excesso.

Capitão Nutrição se dirigiu às crianças e disse: “Batatas fritas podem ser gostosas, mas em excesso fazem mal ao nosso corpo. A verdadeira energia e bem-estar vêm dos alimentos naturais e saudáveis.”

As crianças, agora com um novo entendimento, voltaram para casa com a promessa de escolher alimentos frescos e evitar frituras em excesso, sabendo que a Força do Bem sempre estará lá para protegê-las e guiá-las em direção a escolhas saudáveis.



“A Seca de Nutrilândia”

Era um dia ensolarado e quente em Nutrilândia, e os habitantes aproveitavam o clima com muita água, frutas frescas e sucos naturais. No entanto, algo começou a mudar. As fontes de água começaram a secar misteriosamente, e as plantas murchavam rapidamente, como se toda a umidade estivesse sendo sugada do ambiente.

No centro de Nutrilândia, Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio notaram o clima estranho e decidiram investigar. No caminho, começaram a sentir suas bocas secas e uma sede intensa que parecia impossível de saciar. Foi então que, à distância, uma figura imponente surgiu, coberta de cristais reluzentes que brilhavam ao sol. Era o **Coronel Sódio**, conhecido por causar desidratação e espalhar sal onde quer que fosse.

Coronel Sódio tinha um plano cruel: ele queria transformar toda a água de Nutrilândia em salmoura, tornando-a inutilizável para beber ou regar as plantas. Com sua força poderosa, ele tocava cada fonte de água, transformando-a em uma poça salgada e densa. Conforme espalhava seu poder, uma seca profunda tomou conta da cidade, e todos começaram a sentir os efeitos.

“Vocês não precisam de água pura, cidadãos de Nutrilândia! Tudo o que precisam é de um bom toque de sal para sentir a verdadeira sede!” zombava Coronel Sódio, enquanto seu rastro de cristais de sal crescia e dominava cada canto da cidade.

A Força do Bem tentava avançar, mas seus poderes foram drasticamente enfraquecidos pela sede. Capitão Hidrato, que tentava hidratar seus colegas com pequenos frascos de água que carregava, logo percebeu que essa água estava desaparecendo rapidamente no calor seco.

Para piorar a situação, Coronel Sódio lançou uma neblina de pó de sal que envolveu Nutrilândia, criando uma névoa seca que tornava quase impossível respirar sem sentir a garganta arder. Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio começaram a enfraquecer rapidamente. Os cidadãos



da cidade começaram a desmaiar de exaustão e sede, e a situação parecia estar fora de controle.

Capitão Nutrição percebeu que só conseguiria combater o poder de Coronel Sódio se conseguisse reunir os poucos recursos de água e frescor que restavam. Ele chamou **Eco Vida** para ajudá-lo, e ela usou suas plantas para absorver a umidade do ar e criar um microclima fresco em volta dos heróis. Isso deu a eles um momento de alívio, mas não era o suficiente para combater o poder total do Coronel Sódio.

Coronel Sódio, percebendo que a Força do Bem estava resistindo, riu e proclamou: “Vocês nunca vão vencer! A sede e a desidratação são mais fortes do que qualquer poder que vocês tenham!” Em um movimento dramático, ele ergueu um monumento feito de sal bem no centro da praça de Nutrilândia, de onde emanava um calor seco que parecia secar tudo ao seu redor.

Capitão Nutrição teve uma ideia arriscada. Ele lembrou-se de que o sal se dissolve com água e decidiu convocar uma grande tempestade para inundar o monumento de Coronel Sódio. Mas para isso, ele precisaria da ajuda de toda a Força do Bem.

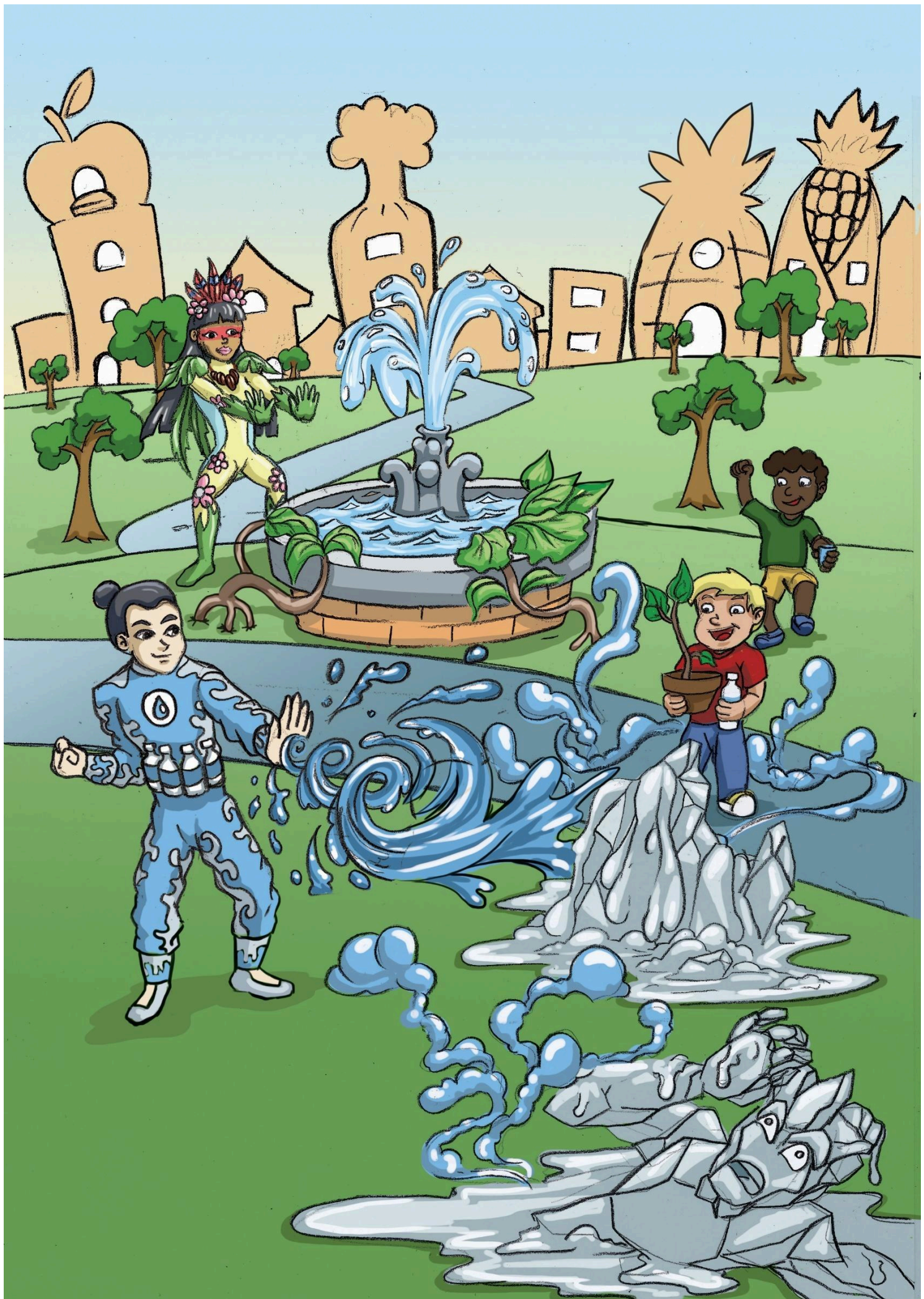
Primeiro, Mega Fibra usou seus poderes para criar uma rede de raízes que absorveu toda a umidade que Eco Vida conseguiu reunir. Hidromen reuniu suas últimas gotas de água e concentrou tudo em um grande jato de névoa, cobrindo o monumento salgado. O vapor gerado foi enorme, e a cidade inteira ficou envolta em uma névoa fresca e úmida.

Coronel Sódio, agora enfraquecido e preso em meio ao vapor, tentava escapar, mas seu corpo começou a derreter lentamente com o contato contínuo com a umidade.

Com a névoa de umidade restabelecida, as fontes de Nutrilândia voltaram a funcionar, e a seca se dissipou. Coronel Sódio, desfeito pela água, foi banido de Nutrilândia, deixando apenas pequenos cristais como lembrança de sua derrota.

Capitão Nutrição se dirigiu à multidão reunida e explicou: “Amigos, o sal é importante em pequenas quantidades, mas em excesso ele faz mal, causando sede, desidratação e até problemas de saúde. Vamos sempre lembrar de consumir sal com moderação e beber muita água!”

A cidade, agora consciente dos efeitos do excesso de sal, celebrou o retorno da água fresca e dos alimentos saudáveis. E a Força do Bem continuou a proteger Nutrilândia, sempre pronta para ensinar as lições mais importantes sobre saúde e equilíbrio.



“O Resgate da Energia Perdida”

Em Nutrilândia, era um dia movimentado no parque central. As crianças corriam, brincavam e riam, cheias de energia e alegria. Mas, de repente, um estranho cansaço começou a tomar conta de todos. Uma a uma, as crianças foram ficando lentas, desanimadas e com pouca força para continuar brincando. Até os adultos pareciam mais cansados do que o normal. Ninguém entendia o que estava acontecendo.

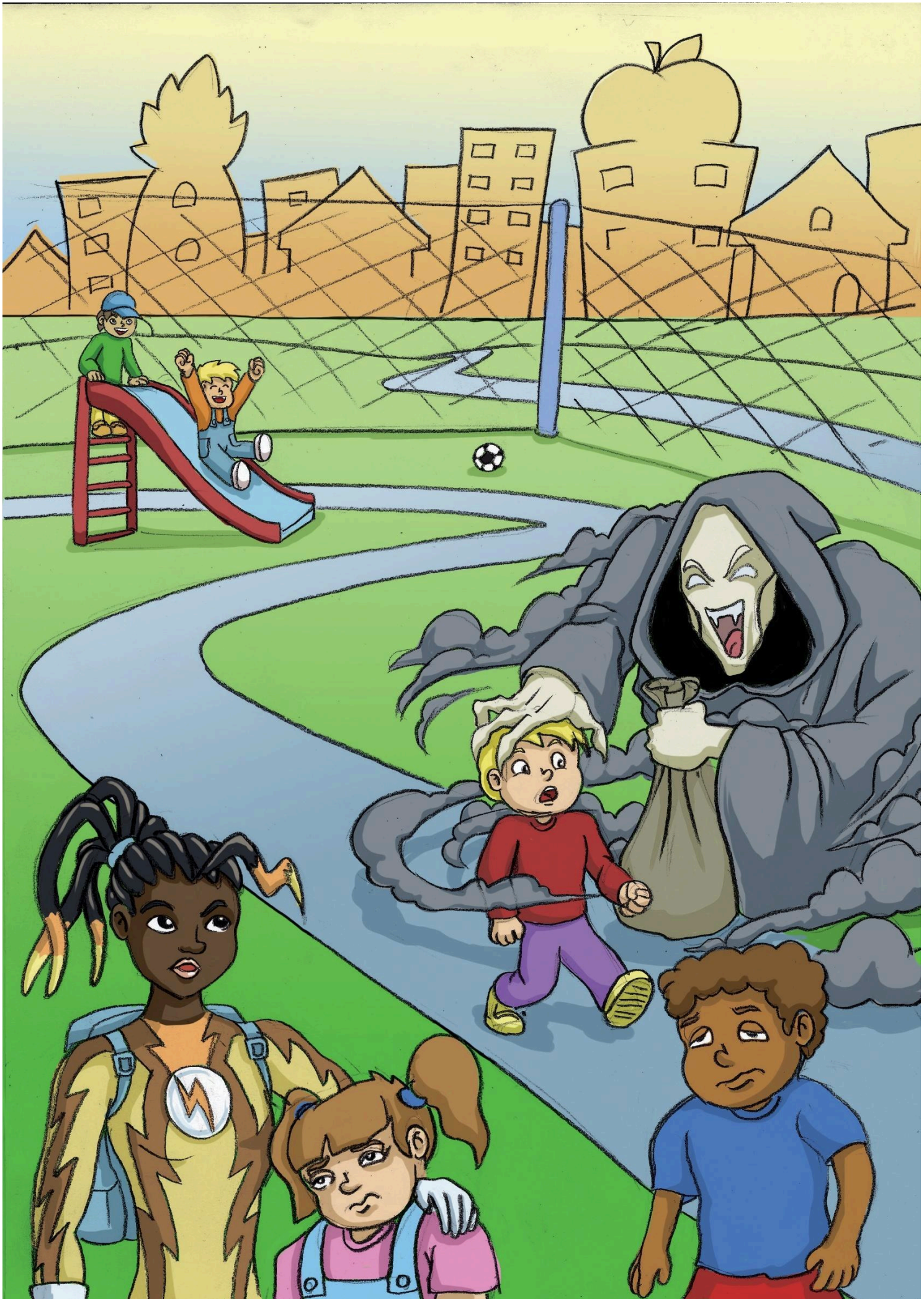
Foi então que **Energia Pura** percebeu que algo estava muito errado. Ela era a heroína dos alimentos energéticos e sentia que o mundo ao seu redor estava sendo privado de energia. Com sua aparência vibrante e repleta de vida, Energia Pura tinha a habilidade de restaurar a vitalidade das pessoas através de alimentos como frutas, cereais e grãos. Ela usava uma capa feita de folhas de espinafre e trazia consigo uma cesta cheia de alimentos ricos em energia.

Enquanto investigava o parque, Energia Pura avistou uma figura sombria e misteriosa, coberta de um manto negro. Essa figura carregava um grande saco e, de tempos em tempos, estendia a mão em direção a uma criança, que imediatamente começava a se sentir fraca. O vilão, conhecido como **Vampiro da Exaustão**, sugava a energia dos habitantes de Nutrilândia e os deixava sem forças para aproveitar o dia.

Energia Pura se aproximou, observando o Vampiro da Exaustão com cuidado. Ele andava de um lado para o outro, rindo e absorvendo a energia das crianças com um toque. Cada vez que se aproximava, as crianças ficavam mais fracas e tristes, sem vontade de brincar.

O Vampiro da Exaustão, ao ver Energia Pura, riu e disse: “Eu vivo da energia dos outros, e quanto mais eu absorvo, mais forte me torno! Você não pode me deter, Energia Pura, pois eu me alimento do cansaço alheio.” Com um sorriso malicioso, ele soltou uma névoa acinzentada ao redor do parque, que tornava o ambiente pesado e sombrio.

Energia Pura percebeu que a névoa impedia que as crianças e adultos se sentissem revitalizados, mesmo que comessem os alimentos energéticos que ela distribuía. Precisaria de algo mais poderoso para combater o feitiço do Vampiro da Exaustão e trazer de volta a energia da cidade.



Energia Pura sabia que, para derrotar o Vampiro da Exaustão, precisaria de uma fonte de energia pura e constante. Ela decidiu usar uma combinação especial de alimentos energéticos: frutas como bananas, maçãs e laranjas, além de aveia e nozes. Esses alimentos, ricos em nutrientes, tinham o poder de restaurar a energia rapidamente, mas precisavam de algo a mais para ultrapassar a névoa.

Com sua criatividade, Energia Pura criou pequenos “elixires de energia” misturando esses ingredientes e entregou cada elixir a uma criança. Ela explicou a todos que o segredo para se proteger do Vampiro da Exaustão era não apenas comer alimentos energéticos, mas também se mover e manter o corpo em atividade, pois o vilão só conseguia sugar a energia de quem ficava parado e cansado.

As crianças começaram a tomar os elixires e se movimentar, mesmo que devagar no começo. Algumas começaram a pular corda, outras a correr ao redor do parque, e aos poucos, Nutrilândia começou a se encher de vida novamente.

O Vampiro da Exaustão, percebendo que estava perdendo o controle sobre as crianças e os adultos, tentou reforçar sua névoa, tornando-a ainda mais densa e cinzenta. Mas Energia Pura, vendo que seus esforços estavam funcionando, intensificou sua estratégia. Ela pegou seu amuleto em forma de raio – um símbolo da energia pura – e o ergueu, liberando uma onda de vitalidade que espalhou uma luz dourada por todo o parque.

As crianças, agora completamente revitalizadas, correram ao redor do Vampiro da Exaustão, formando um círculo de energia. Cada vez que uma criança saltava, corria ou dançava, a luz dourada ficava mais forte, e o vilão enfraquecia.

Desesperado, o Vampiro tentou escapar, mas Mega Fibra e Senhorita Vitamina chegaram para ajudar. Com a força combinada de seus poderes, eles criaram uma barreira de frutas e grãos em volta do Vampiro da Exaustão, que foi enfraquecendo até se dissolver em uma nuvem de poeira escura.

Com o Vampiro derrotado, a névoa desapareceu e Nutrilândia voltou ao seu brilho habitual. Energia Pura explicou às crianças a importância de consumir alimentos energéticos e de manter o corpo em movimento para ter saúde e vitalidade. Ela lembrou que, comendo bem e se mantendo ativos, todos poderiam se proteger contra vilões como o Vampiro da Exaustão.

Energia Pura concluiu com um sorriso: “Lembrem-se, amigos, a energia verdadeira vem dos alimentos que a natureza nos dá e do movimento que mantemos todos os dias. Quando cuidamos do nosso corpo, somos mais fortes e felizes!”

As crianças prometeram seguir os conselhos de Energia Pura e adotaram os alimentos energéticos como aliados para manter sua força e saúde.



“O Jardim Encantado do Eco Vida”

Em Nutrilândia, corria a lenda de um Jardim Encantado onde floresciam as plantas mais puras e poderosas da natureza. Diziam que quem entrasse no jardim e respeitasse suas regras ganharia saúde, felicidade e sabedoria. Esse jardim era guardado por **Eco Vida**, um herói dos alimentos naturais e orgânicos, que ensinava o valor da conexão com a natureza e a importância de uma alimentação saudável.

Um grupo de crianças, lideradas pela corajosa **Lia**, decidiu tentar encontrar o Jardim Encantado. Lia e seus amigos sempre gostavam de comer frutas frescas e vegetais, mas entre eles estava **Pedro**, uma criança que preferia fast food e doces. Pedro era divertido e engraçado, mas não ligava muito para a natureza nem para alimentação saudável. Mesmo assim, ele se juntou à turma, curioso para ver o que encontrariam no lendário jardim.

Depois de caminhar por florestas e subir colinas, as crianças chegaram a um enorme portão verde, coberto de vinhas e flores. Quando tentaram empurrá-lo, uma voz calma e firme ecoou pelo ar: “Aqueles que buscam o Jardim Encantado devem demonstrar respeito e gratidão pela natureza.”

De repente, **Eco Vida** apareceu, com sua capa de folhas e sua cesta de alimentos naturais. Ele cumprimentou as crianças com um sorriso e lhes entregou uma pequena semente mágica, dizendo: “Plantem essa semente no solo. Se ela germinar e crescer, o Jardim Encantado estará aberto para vocês, pois terão mostrado que respeitam a natureza e seus presentes.”

As crianças plantaram suas sementes com muito cuidado, cobrindo-as com terra e esperando ansiosamente que algo brotasse. Pouco a pouco, as sementes de Lia e dos outros começaram a germinar, formando pequenos brotos que cresceram até se tornarem flores coloridas. Todos estavam radiantes – exceto Pedro. Ele percebeu, preocupado, que sua semente não germinava, nem mostrava sinais de vida.

Eco Vida se aproximou e olhou para Pedro com seriedade. “Pedro, sua semente não germinou porque você ainda não respeita a natureza e não valoriza a alimentação saudável. Sem essa conexão, você não pode entrar no Jardim Encantado.” Pedro sentiu um aperto no peito e começou a ficar nervoso. Pensou nos amigos se aventurando no jardim sem ele, e lágrimas começaram a escorrer de seus olhos. Com a voz trêmula, ele murmurou: “Mas... eu não quero ficar aqui fora, sozinho.”

Lia, vendo o desespero de Pedro, foi rápida em defendê-lo. “Se o Pedro não entrar, então nós também não entraremos,” disse ela com firmeza. Eco Vida ficou impressionado com a lealdade de Lia, mas respondeu com paciência: “Lia, o Jardim Encantado não aceita quem não respeita a natureza. Pedro precisa demonstrar esse respeito para que o portão se abra para ele.”



Lia, determinada, disse: “Deve haver um jeito, Eco Vida. Tem que haver uma maneira para o Pedro provar que quer mudar.” Eco Vida, após refletir, assentiu e respondeu: “Existe um caminho, mas é difícil e requer sinceridade. Se Pedro realmente desejar, ele terá que ir até o Oráculo da Natureza, fechar os olhos e pedir perdão, do fundo de seu coração, por todas as vezes que desrespeitou a natureza e escolheu alimentos não saudáveis.”

Ele continuou: “Pedro também terá que prometer, com sinceridade, que mudará seu comportamento e passará a respeitar a natureza e a cuidar de seu corpo com alimentos saudáveis. Se o Oráculo perceber que suas palavras são verdadeiras, ele poderá liberar sua entrada no jardim.”

Pedro, ainda com lágrimas nos olhos, assentiu. Ele realmente queria mudar e, naquele momento, percebeu que o caminho que seguia até agora o afastava de seus amigos e do que era verdadeiramente bom para ele. Tomou coragem e seguiu Eco Vida até o Oráculo, uma árvore antiga e imponente, com raízes profundas e uma copa que parecia tocar o céu.

Diante do Oráculo da Natureza, Pedro fechou os olhos e fez uma pausa. Em seguida, com a voz trêmula, começou seu pedido de perdão. “Oráculo, eu sei que errei. Nunca valorizei a natureza nem cuidei de mim mesmo. Comi o que era fácil e rápido, sem pensar no que fazia ao meu corpo. Eu peço perdão, de coração, e prometo mudar. Quero ser uma pessoa melhor, respeitar a natureza e me alimentar de forma saudável. Por favor, me dê uma chance.”

Houve um momento de silêncio profundo. As folhas do Oráculo balançaram suavemente, como se examinassem o coração de Pedro. Em seguida, um brilho suave e dourado envolveu Pedro, sinalizando que o Oráculo havia aceitado seu pedido de perdão e sua promessa.

Eco Vida, emocionada, anunciou: “O Oráculo concedeu sua entrada, Pedro. Você demonstrou respeito e sinceridade, e agora pode aprender os segredos do Jardim Encantado.”

Após a entrada triunfante de Pedro e seus amigos no Jardim Encantado, Eco Vida os conduziu até uma clareira mágica, onde os alimentos cresciam com um brilho especial, quase como se cada fruta e vegetal tivesse uma luz própria. As crianças, encantadas, observavam com admiração enquanto Eco Vida explicava os poderes de cada alimento.

Eco Vida pegou uma maçã dourada e entregou-a a Pedro, que estava ainda emocionado por ter conseguido entrar no jardim. “Esta maçã,” explicou Eco Vida, “não é apenas uma fruta. Ela representa a calma e a paz interior. Ao comer alimentos como essa maçã, você encontrará a clareza necessária para tomar decisões sábias e a serenidade para enfrentar os desafios.”



Pedro deu uma mordida na maçã e, imediatamente, sentiu uma sensação de paz e tranquilidade. Era como se uma onda de calma se espalhasse por seu corpo, permitindo que ele respirasse fundo e visse o mundo de uma maneira completamente nova.

Em seguida, Eco Vida conduziu as crianças a um campo de cenouras que brilhavam como raios de sol. “Essas cenouras fortalecem a visão,” disse ele, “mas não só a visão física. Elas ajudam vocês a enxergar a verdade e a compreender o que realmente importa.”

Lia, curiosa, perguntou: “Quer dizer que cada alimento faz algo especial por nós?”

Eco Vida assentiu com um sorriso. “Exatamente. Quando comemos uma variedade de alimentos naturais e orgânicos, estamos cuidando de nosso corpo, nossa mente e nosso espírito. Assim como cada planta aqui no jardim tem uma função, cada alimento natural contribui de uma forma única para nossa saúde e felicidade.”

Eco Vida se aproximou de uma grande planta de espinafre, cujas folhas eram verdes e vibrantes. Ele pegou algumas e as ofereceu às crianças. “O espinafre dá força ao corpo e ao espírito. Com ele, vocês ganham a coragem para enfrentar qualquer dificuldade, pois ele fortalece seus músculos e dá resistência.”

Pedro, sentindo-se fortalecido pela maçã, pegou algumas folhas de espinafre e as mastigou. Em poucos segundos, ele sentiu uma energia percorrer seus braços e pernas. Ele se sentia mais forte, mais ágil, e percebeu o quanto havia desperdiçado seu corpo com escolhas alimentares ruins no passado.

À medida que experimentava os alimentos naturais do jardim, Pedro sentia uma transformação. Ele percebia que cada mordida, cada vegetal e fruta que comia, trazia algo especial. Começou a entender que respeitar a natureza e alimentar-se bem não era só uma questão de saúde, mas também de felicidade e conexão consigo mesmo.

Eco Vida observava Pedro com um olhar sábio e satisfeito. “Pedro,” ele disse, “você teve uma chance de entrar no Jardim Encantado porque escolheu mudar e respeitar a natureza. Esse jardim não é apenas um lugar mágico; ele representa o cuidado com nosso próprio corpo e o planeta. E lembrem-se: os alimentos naturais não trazem apenas saúde, mas uma conexão direta com a vida.”

Antes de saírem do jardim, Eco Vida levou as crianças a um pequeno lago onde cresciam flores aquáticas. Ele falou com seriedade: “Cuidar de si mesmo e da natureza é um ciclo. Vocês e o ambiente estão conectados. Tudo o que plantamos e colhemos da terra, devolvemos em gratidão. É assim que a vida floresce.”

Ele continuou: “Se continuarmos respeitando a natureza, ela nos dará tudo o que precisamos para viver bem. Vocês podem ser felizes e saudáveis, desde que se lembrem de que a verdadeira força vem de escolhas conscientes e de cuidar daquilo que nos rodeia.”

Enquanto saíam do jardim, cada criança carregava uma cesta cheia de frutas, vegetais e sementes para plantar em Nutrilândia. Eco Vida os observava com orgulho. Pedro, por sua vez, sentia-se renovado e agradecido, prometendo a si mesmo que continuaria com essa nova postura.

Antes de deixar o jardim, Pedro se aproximou de Eco Vida e disse: “Obrigado por me dar essa chance. Prometo que vou cuidar de mim e da natureza daqui para frente.” Eco Vida sorriu e respondeu: “A promessa mais importante que você pode fazer é para você mesmo. Que cada alimento que você escolher seja uma expressão desse compromisso.”

Com as cestas cheias de alimentos naturais, as crianças voltaram para Nutrilândia, determinadas a espalhar as lições que aprenderam. A experiência do Jardim Encantado ficaria para sempre marcada em seus corações, lembrando-os de que a verdadeira felicidade e sucesso vêm do respeito à natureza e do cuidado consigo mesmos.

“Hidromen e a Ameaça do Senhor Desgaste”

Em Nutrilândia, o sol brilhava intensamente. Era um dia perfeito para brincar e se divertir, e as crianças estavam aproveitando cada momento. No entanto, aos poucos, começaram a se sentir cansadas, sem energia e, estranhamente, muito sedentas. Até mesmo os adultos notaram que estavam mais cansados do que o normal. Algo estava errado.

Hidromen, o herói da hidratação, percebeu que algo estava ameaçando Nutrilândia. Com seu traje azul e o símbolo de uma gota d'água em seu peito, ele sabia que sua missão era garantir que todos tivessem água suficiente para se manterem saudáveis e cheios de energia. E, ao investigar, ele encontrou a causa do problema: o vilão **Senhor Desgaste** estava sugando a hidratação das pessoas, causando desidratação e fraqueza por onde passava.

Sabendo que essa ameaça era séria, Hidromen convocou a **Força do Bem – Senhorita Vitamina, Mega Fibra, Doutor Cálcio, Eco Vida, e Energia Pura** – para juntos enfrentarem essa nova ameaça.

Reunidos, Hidromen explicou a situação. “Senhor Desgaste está sugando a hidratação de Nutrilândia. Se não agirmos rápido, todos ficarão desidratados e sem energia para brincar, trabalhar ou se divertir. Precisamos combater isso com água e alimentos que ajudam na hidratação!”

Senhorita Vitamina sugeriu: “Podemos distribuir frutas como melancia, laranja e pepino, que são ricas em água e ajudam a hidratar.” Mega Fibra acrescentou: “Precisamos também manter o equilíbrio com alimentos que ajudam o corpo a reter os nutrientes!”

Hidromen assentiu. “Ótimo, vamos distribuir água e esses alimentos hidratantes por toda a cidade. Mas temos que ser rápidos – o Senhor Desgaste está drenando as pessoas muito rápido!”

Enquanto a Força do Bem começava a distribuir água e frutas para os moradores, o Senhor Desgaste percebeu e decidiu armar uma emboscada. Ele se escondeu nas sombras de um beco e esperou Hidromen passar para lançar uma onda de “seca extrema” – um feitiço que tirava toda a umidade do ar ao redor.

Quando Hidromen passou pelo beco, foi atingido pela onda e começou a sentir o efeito. Sua energia caiu rapidamente, e ele sentiu que estava ficando desidratado. “Preciso... de água...” murmurou, tentando se manter de pé.

Foi então que **Eco Vida** apareceu com uma garrafa de água fresca e algumas folhas de hortelã. “Aqui, Hidromen! Beba um pouco e recupere suas forças. Estamos todos com você!” Ao beber a água e sentir o frescor da hortelã, Hidromen recuperou sua energia e continuou com a missão.



Com Hidromen reenergizado, a Força do Bem foi em direção ao esconderijo do Senhor Desgaste. Eles descobriram que o vilão se escondia em uma caverna seca e escura, onde armazenava toda a umidade que roubava dos habitantes de Nutrilândia. O lugar era cercado por uma barreira de poeira e calor intenso.

Doutor Cálcio usou seus poderes para criar um escudo protetor, enquanto Energia Pura trouxe maçãs e nozes para manter a equipe com energia. “Vamos conseguir!”, exclamou ela, determinada.

Hidromen, então, teve uma ideia: “Senhor Desgaste não resiste à água. Vamos inundar a entrada da caverna com nossos recursos para forçá-lo a sair!”

Juntos, Hidromen e Eco Vida canalizaram água pura para a entrada da caverna. Mega Fibra distribuiu frutas ricas em água para as crianças que estavam por perto, fortalecendo-as. À medida que a água se espalhava pela caverna, o Senhor Desgaste começou a sentir sua energia diminuir. Ele tentou fugir, mas encontrou a Força do Bem bloqueando seu caminho.

Em um ato desesperado, o Senhor Desgaste lançou uma onda de poeira para secar a equipe, mas Hidromen rapidamente respondeu com uma corrente de água purificadora que limpou toda a poeira. A Força do Bem então cercou o vilão.

Percebendo que estava encurralado, o Senhor Desgaste tentou uma última manobra. Ele lançou uma rajada seca diretamente em Hidromen, mas as crianças de Nutrilândia, que haviam recebido frutas e água da Força do Bem, uniram forças. Elas começaram a jogar baldes de água em direção ao Senhor Desgaste, enfraquecendo-o ainda mais.

Com um último esforço, Hidromen ergueu seu símbolo de gota d’água e liberou uma cascata de água pura sobre o vilão. “Em Nutrilândia, cuidamos uns dos outros e valorizamos a hidratação e a saúde!” disse Hidromen.

O Senhor Desgaste, agora completamente enfraquecido, se dissipou em uma nuvem de poeira e foi levado pelo vento. A ameaça de desidratação havia sido derrotada, e Nutrilândia estava salva.

Com a paz restaurada, Hidromen reuniu as crianças e explicou a importância de beber água e consumir alimentos hidratantes todos os dias. “Lembrem-se,” ele disse, “a água é a fonte da vida. Sempre bebam bastante água e comam alimentos naturais para manterem-se saudáveis e cheios de energia!”

As crianças, encantadas com a aventura, prometeram seguir o conselho de Hidromen e da Força do Bem. Nutrilândia voltou a ser um lugar cheio de alegria e vitalidade, onde todos entenderam a importância da hidratação e da saúde.



“Dra. Sono e o Enigma da Noite sem Fim”

Era uma noite tranquila em Nutrilândia, e todas as crianças deveriam estar se preparando para dormir, mas havia algo estranho acontecendo. Muitas delas estavam acordadas, olhando para telas brilhantes e piscantes em seus celulares, computadores e TVs. Os pais pediam para que fossem para a cama, mas as crianças não conseguiam parar de olhar para os dispositivos.

Ao investigar, **Dra. Sono**, a heroína do descanso e do sono, percebeu que algo estava errado. Com sua capa de estrelas e uma máscara prateada que brilhava como a lua, Dra. Sono sabia que era seu dever garantir que as crianças tivessem um sono de qualidade para crescerem saudáveis e fortes.

Ela logo descobriu que o responsável por essa situação era **Zapp, o Mestre das Telas**, um vilão que usava a luz azul e o som para manter as crianças acordadas a noite inteira. Determinada a salvar Nutrilândia, Dra. Sono convocou a **Força do Bem** para ajudá-la a enfrentar Zapp e restaurar o descanso em Nutrilândia.

Dra. Sono reuniu sua equipe – **Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra, Doutor Cálcio, e Eco Vida** – para explicar a situação. “Zapp, o Mestre das Telas, está mantendo as crianças acordadas com suas luzes e sons. Se continuarem sem dormir, ficarão cansadas, irritadas, e sua saúde será prejudicada.”

Capitão Nutrição assentiu, compreendendo a seriedade da situação. “Sem descanso, o corpo e a mente não se recuperam. Precisamos combater esse vilão e garantir que as crianças voltem a ter uma boa noite de sono.”

Dra. Sono explicou seu plano: “Vamos espalhar a magia do relaxamento e do descanso. Precisamos convencer as crianças a desligarem as telas e a prepararem-se para dormir no horário certo. Só assim poderão ter energia para suas aventuras diárias!”

Enquanto a Força do Bem começava a distribuir travesseiros mágicos, chás calmantes e almofadas de descanso, Zapp observava de longe. Ele riu e ativou seu “Raio Luz Azul”, enchendo os dispositivos das crianças com vídeos e jogos brilhantes, que piscavam e emitiam sons vibrantes. Logo, as crianças estavam novamente hipnotizadas e não conseguiam parar de olhar para as telas.

Dra. Sono percebeu o que estava acontecendo e soube que precisava agir rápido. Ela puxou um dos travesseiros mágicos, que liberava uma poeira relaxante, e foi até as crianças. Mas Zapp estava determinado a mantê-las acordadas e usou um de seus poderes para aumentar ainda mais o brilho das telas.

Dra. Sono reuniu as crianças e explicou por que era importante dormir no horário certo. “Sabem,” começou ela com uma voz suave e acolhedora, “quando dormimos bem, nosso corpo e nossa mente ficam fortes. Dormir cedo nos ajuda a crescer e a ter energia para brincar, estudar e nos divertir todos os dias!”



Mas uma das crianças, chamada **Lucas**, resistiu. “Mas eu quero continuar jogando, Dra. Sono. Não quero ir dormir agora!”

Dra. Sono sorriu e sugeriu uma ideia. “E se você tentasse desligar o jogo e deitar um pouco, só para ver o que acontece? Vou fazer uma magia especial para você.” Ela ofereceu a Lucas um travesseiro encantado que tinha o poder de gerar sonhos divertidos e aventuras enquanto ele dormia. Curioso, Lucas aceitou a ideia e fechou os olhos, deixando o travesseiro levá-lo para um sono profundo e relaxante.

Com Lucas adormecido, Dra. Sono e a Força do Bem se reuniram para confrontar Zapp. Eles entraram na “Fortaleza da Luz Azul” do vilão, onde todas as telas brilhavam em diferentes cores, tentando mantê-los acordados. Zapp riu ao vê-los e disparou mais luzes brilhantes e sons barulhentos.

Doutor Cálcio rapidamente protegeu a equipe com um escudo feito de minerais relaxantes, enquanto Mega Fibra trouxe cobertores confortáveis para isolar o barulho. Dra. Sono, então, usou um pó mágico de lavanda e camomila para neutralizar o brilho das telas e diminuir o barulho.

Dra. Sono teve uma ideia brilhante para derrotar Zapp. Ela usou o “Relógio do Sono,” um artefato mágico que sincronizava o corpo das crianças com o ritmo natural do descanso. “Com o Relógio do Sono, todas as crianças de Nutrilândia vão sentir vontade de dormir na hora certa!” Ela ajustou o relógio e, em pouco tempo, as telas de Zapp começaram a perder seu brilho e atração.

Furioso, Zapp tentou lançar uma última onda de distrações, mas a Força do Bem estava pronta. **Eco Vida** trouxe plantas calmantes que cobriram as telas, bloqueando a luz azul. **Senhorita Vitamina** e **Capitão Nutrição** ofereceram frutas frescas que ajudavam a relaxar, como bananas e cerejas, enquanto Energia Pura ajudava a espalhar uma atmosfera de calma.

Com o poder das plantas, dos travesseiros mágicos e do Relógio do Sono, Zapp foi finalmente derrotado. Ele desapareceu em uma nuvem de poeira luminosa, e as crianças de Nutrilândia, agora livres das distrações, se sentiram tranquilas e com sono.

Dra. Sono reuniu as crianças e explicou a importância de desligar as telas antes de dormir e de manter um horário regular para o descanso. “Lembrem-se,” disse ela com um sorriso, “quando dormimos bem, estamos cuidando do nosso corpo, da nossa mente e do nosso coração. O sono é nosso melhor amigo para uma vida feliz e saudável!”

As crianças, encantadas com a magia de Dra. Sono, prometeram seguir seu conselho e desligar as telas todas as noites antes de dormir. Nutrilândia voltou a ser um lugar cheio de crianças bem-dispostas, energéticas e saudáveis, que agora sabiam a importância do sono.



“A Aventura da Criança Enrolada com o Senhor Rápido”

Em Nutrilândia, todos conheciam uma criança chamada **Guto**. Guto adorava fast food mais do que qualquer outra coisa e sempre fugia das refeições saudáveis. Enquanto as outras crianças comiam frutas, vegetais e sanduíches caseiros, Guto preferia batatas fritas, hambúrgueres e refrigerantes. Seu herói era o misterioso **Senhor Rápido**, que vivia aparecendo em comerciais e prometendo que “quanto mais rápido, melhor!”.

Guto tinha uma rotina apressada: ele comia fast food no café da manhã, almoço, lanche e jantar, até que, um dia, algo inesperado aconteceu... Guto começou a notar que seu corpo estava ficando pesado demais para ele se mexer. Ele queria correr e brincar com os amigos, mas parecia que tinha sacos de batatas pesando em suas pernas e não conseguia dar um passo sem ficar ofegante. E para piorar, ele começou a sentir dores e a ter que tomar remédios, além de enfrentar a pior coisa do mundo: **injeções super-doloridas!**

Enquanto Guto enfrentava essas dificuldades, uma figura de capa e sapatos brilhantes apareceu em seu quarto: o **Senhor Rápido**. Ele riu e disse: “Ora, Guto, eu vim te ajudar! Não precisa se preocupar com esses médicos e injeções. Basta continuar comendo fast food que eu garanto que você vai se sentir... pesado, mas cheio de sabor!” Senhor Rápido tentou convencer Guto de que ele estava no caminho certo, e que o fast food era o jeito mais “divertido” de viver.

O problema é que Guto logo percebeu que estava ficando cada vez mais preso e sem energia. Ele acordava cansado, sentia dores no corpo e estava sempre triste. Quando tentou pedir ajuda, sua voz saiu fraquinha, e foi quando a **Força do Bem** ouviu seu pedido e decidiu intervir!

Capitão Nutrição, Senhorita Vitamina, Mega Fibra e Doutor Cálcio apareceram no quarto de Guto, determinado a ajudá-lo a escapar do domínio de Senhor Rápido. Eles observaram o estado de Guto: seu rosto estava pálido, ele mal conseguia se mexer, e havia tantas embalagens de fast food ao redor dele que era como se ele estivesse “enrolado” em um “manto de fast food”.

“Guto,” disse Capitão Nutrição com um tom de preocupação, “o Senhor Rápido te colocou em uma armadilha! Ele quer que você continue preso em uma rotina de fast food para que nunca descubra o poder da alimentação saudável.”

Guto não entendia como a comida poderia ser uma “armadilha,” mas ao ver as expressões sérias da Força do Bem, ele começou a suspeitar. Mega Fibra explicou: “Veja, Guto, o fast food te deixa cansado e pesado, ele não tem a fibra que dá energia de verdade. É como estar preso em areia movediça!”



O Senhor Rápido, observando que estava prestes a perder seu “melhor cliente,” criou uma distração. Ele fez aparecer uma montanha de batatas fritas crocantes e hambúrgueres ao redor de Guto, bloqueando a passagem da Força do Bem. Senhorita Vitamina tentou se mover entre as batatas, mas as frituras pareciam se multiplicar, cobrindo o chão e dificultando a visão.

Capitão Nutrição teve uma ideia brilhante. Ele pediu para Doutor Cálcio usar seu poder para fortalecer os ossos e músculos de Guto com um “suco energético” feito de frutas e vegetais, que ele carregava para emergências. Doutor Cálcio derramou o suco e Guto bebeu um gole hesitante.

Guto começou a sentir algo estranho: ele estava ganhando força para se levantar! Mas o Senhor Rápido, furioso com a interferência da Força do Bem, lançou seu truque final: um feitiço de “cansaço instantâneo,” que fazia Guto querer voltar a dormir e esquecer de seus novos amigos saudáveis.

Mas Guto, vendo a diferença em seu corpo, lembrou-se de todas as injeções e remédios que havia tomado e do quanto queria se sentir bem. Ele deu um passo à frente e, com a ajuda da Força do Bem, começou a empurrar a montanha de fast food. A cada pedaço de fruta e vegetais que consumia, ele sentia-se mais leve e animado.

Finalmente, Guto conseguiu romper a barreira, e o Senhor Rápido ficou sem defesa. Capitão Nutrição lançou uma porção final de água pura e sucos naturais, fazendo com que o Senhor Rápido fosse “lavado” e dissolvido como uma ilusão de óleo e fritura.

Com o Senhor Rápido derrotado, Guto sentiu-se revitalizado e feliz. Ele prometeu à Força do Bem que reduziria o consumo de fast food e daria uma chance a refeições preparadas com carinho e ingredientes saudáveis. Ele não queria nunca mais passar pelo cansaço, pelas dores, nem enfrentar as terríveis injeções que o fast food lhe causara.

Capitão Nutrição sorriu e disse: “Lembre-se, Guto, o segredo da verdadeira energia está em escolher o que faz bem ao seu corpo. Comer saudável te ajuda a ficar forte e evita que você se torne prisioneiro de alimentos que parecem rápidos e fáceis, mas te fazem mal.”

As crianças de Nutrilândia, ao ouvirem a história de Guto, começaram a repensar suas escolhas, sabendo que, com a ajuda da Força do Bem, poderiam crescer saudáveis e livres do domínio de vilões como o Senhor Rápido.



“Mente Brilhante e a Batalha Contra a Sombra do Bullying”

Era um dia ensolarado na escola de Nutrilândia, mas algo parecia incomodar uma das crianças. **Lucas**, um menino tímido e sensível, vinha sofrendo com palavras duras e olhares de desprezo dos colegas. Por ser mais quieto e dedicado aos estudos, algumas crianças o provocavam, dizendo que ele era “estranho” e “inteligente demais”. Lucas sentia-se cada vez mais isolado e, mesmo que tentasse ignorar as provocações, as palavras dos colegas o machucavam profundamente.

Essas situações estavam afetando sua autoestima e, aos poucos, ele se afastava das brincadeiras e das aulas, ficando sozinho no recreio. A tristeza e o sentimento de solidão o dominavam, e ele se perguntava se era verdade que não era “bom o suficiente” para os outros.

Mente Brilhante, a heroína da saúde mental e do equilíbrio emocional, sentiu a perturbação no campo emocional de Nutrilândia. Com seu manto cintilante que refletia sabedoria e um olhar sereno e acolhedor, ela sabia que era hora de intervir. Ao saber do que estava acontecendo com Lucas, Mente Brilhante decidiu agir para ajudar a escola a se tornar um lugar seguro para todos.

Ela procurou a **Força do Bem** e pediu o apoio de **Senhorita Vitamina**, **Eco Vida**, **Mega Fibra** e **Dra. Sono**. Cada um deles contribuiria para criar um ambiente mais saudável e harmonioso para Lucas e todas as crianças.

Mente Brilhante encontrou Lucas sentado sozinho no parquinho, com os ombros caídos e o olhar triste. Ela se aproximou dele com um sorriso gentil e disse: “Olá, Lucas. Sou a Mente Brilhante. Fiquei sabendo que você anda passando por momentos difíceis e vim aqui para te ajudar.”

Lucas olhou para ela, surpreso, e desabafou: “As outras crianças me chamam de nomes e dizem que sou estranho. Eu tento ser legal, mas parece que ninguém gosta de mim.”

Mente Brilhante o ouviu atentamente, com empatia e respeito, e respondeu: “Lucas, as palavras podem machucar, mas elas não definem quem você é. Você é especial do seu próprio jeito. Eu sei que o que está passando é difícil, mas vamos trabalhar juntos para superar isso.”

Mente Brilhante reuniu todas as crianças da escola e começou uma conversa sobre o poder das palavras e o impacto que elas podem ter. Ela explicou: “As palavras são como sementes. Quando dizemos coisas boas e gentis, plantamos sementes de amor e alegria. Mas quando falamos com raiva ou desprezo, plantamos sementes de tristeza e dor.”



Para ilustrar o efeito do bullying, Mente Brilhante mostrou dois vasos de plantas. Em um, a planta estava verde e vibrante. No outro, a planta estava murcha e escura. Ela explicou que a planta vibrante era cuidada com palavras e gestos amorosos, enquanto a outra havia sido exposta a palavras de ódio. As crianças ficaram surpresas ao ver o impacto que as palavras podem ter, e começaram a refletir sobre seu comportamento.

Para incentivar ainda mais o respeito, Mente Brilhante propôs um exercício de empatia. Cada criança deveria imaginar como se sentiria se estivesse no lugar de alguém que é maltratado ou excluído. Ela os guiou em uma visualização onde se imaginavam sozinhos e tristes, sentindo a dor de serem rejeitados.

Após o exercício, muitas crianças se emocionaram e começaram a entender o quanto suas palavras e ações poderiam machucar os outros. Uma das crianças que havia provocado Lucas, chamada **Ana**, se aproximou dele e, com os olhos marejados, pediu desculpas. “Eu não sabia que minhas palavras machucavam tanto. Sinto muito, Lucas.”

Lucas, ainda surpreso com o pedido de desculpas, aceitou e sentiu um alívio e alegria em seu coração. Ele percebeu que havia pessoas que se importavam, e Mente Brilhante o lembrou de que ele não estava sozinho.

Mente Brilhante, com o apoio da Força do Bem, organizou um “Dia da Amizade” na escola. Nesse dia, todos participariam de atividades onde aprenderiam a respeitar as diferenças e a celebrar o que torna cada um único. **Eco Vida** trouxe plantas para cada criança plantar e cuidar, simbolizando o compromisso de nutrir a amizade. **Mega Fibra** organizou jogos em equipe, onde todos deveriam cooperar e se apoiar.

Com o apoio de Mente Brilhante e dos amigos da Força do Bem, Lucas começou a se sentir mais seguro e confiante. Ele entendeu que as palavras dos outros não o definem e que ele tinha muito valor. Ao mesmo tempo, as crianças aprenderam a importância de serem gentis e respeitosas.

Mente Brilhante fez um último pedido a todos: “Sempre que virem alguém sendo excluído ou machucado, lembrem-se de que vocês podem ser a força que traz a mudança. Sejam sempre gentis e não deixem que o bullying machuque alguém. A saúde mental de cada um de vocês é importante para que Nutrilândia seja um lugar feliz e saudável.”

A partir daquele dia, Nutrilândia se tornou uma escola de respeito e empatia. Mente Brilhante e a Força do Bem continuaram a visitar e orientar as crianças sobre como lidar com as emoções, valorizar a si mesmas e aos outros, criando uma comunidade acolhedora para todos.

Lucas, agora mais confiante e feliz, agradeceu a Mente Brilhante. Ele sabia que, com amigos ao seu lado e o apoio da Força do Bem, sempre poderia encontrar o equilíbrio para superar qualquer desafio. Nutrilândia, unida pela amizade e pelo respeito, se tornou um lugar onde todas as crianças podiam ser elas mesmas, livres de medo e repletas de confiança.



Caça-Palavras da Força do Bem

Encontre no quadro abaixo as palavras que representam os heróis, valores e forças desta história.

Depois, desenhe ao lado como você seria se fosse um herói ou heroína da Força do Bem!



Mensagem

Assim como os heróis da Força do Bem, você também tem poderes especiais: o poder de escolher, de cuidar e de amar.

Cada vez que você opta por um alimento saudável, um gesto de amizade ou uma atitude de coragem, você está construindo um mundo melhor.

Nunca se esqueça: dentro de você mora um herói pronto para brilhar!

Nota da ONG Amor

A história da Força do Bem faz parte da missão da ONG Amor – Agentes do Amor Divino, que há 15 anos trabalha em Passo Fundo para transformar a vida de crianças, adolescentes, jovens, idosos e famílias em situação de vulnerabilidade.

Nosso objetivo é mostrar que a verdadeira força está no amor, na solidariedade e nas boas escolhas.

Quando você lê, aprende e compartilha estas histórias, também se torna parte da Força do Bem na vida real.

💡 Junte-se a nós nessa missão e ajude a espalhar a cultura da paz, da saúde e da alegria!

ONG Amor – Agentes do Amor Divino

Rua Dona Eliza, 130, Passo Fundo – RS

☎ (54) 3313-6939 | 📱 (54) 99208-4925

✉ amor@amor.org.br

🌐 www.amor.org.br

"Transformando o mundo pelo Amor desde 2011."



Força do Bem

Em um mundo onde vilões se escondem atrás de hábitos prejudiciais e escolhas enganosas, surge a Força do Bem: um grupo de heróis determinados a proteger as crianças de Nutrilândia.

Ao lado do Capitão Nutrição, da Senhorita Vitamina, do Mega Fibra, do Doutor Cálcio, da Dra. Sono e de tantos outros guardiões, cada aventura traz lições valiosas sobre saúde, amizade, respeito e autocuidado. Juntos, eles enfrentam desafios como o fast food que aprisiona, o bullying que machuca e as distrações que roubam o sono — sempre mostrando que a verdadeira força está em escolhas conscientes e no poder do amor.

Este livro não é apenas uma coletânea de histórias; é um convite para que crianças e famílias descubram que todos podemos ser heróis em nosso dia a dia, cultivando hábitos saudáveis, coragem, solidariedade e alegria.

Com narrativas emocionantes e ilustrações envolventes, Força do Bem inspira pequenos e grandes leitores a acreditar que cada atitude positiva tem o poder de transformar vidas.

