



E tu, queres aprender a ter uma rotina saudável?
O Bravo ensina-te!

Edu4Health

dep
universidade de aveiro
departamento de educação e psicologia

universidade de aveiro

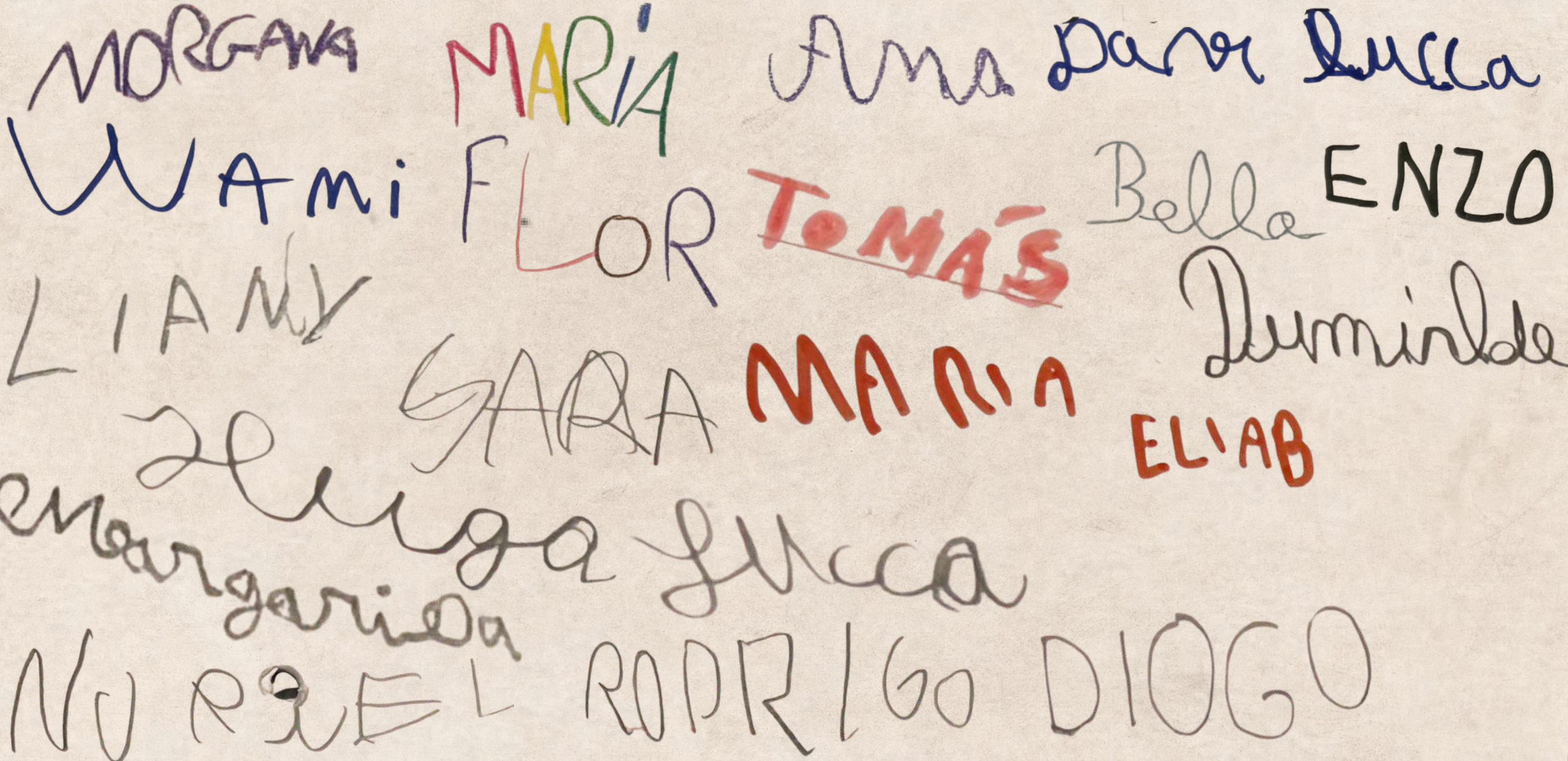
A rotina do BRAVO



Beatriz Pereira
Henrique Martins
Rúben Matias
Marta Arrais

Coordenação:
Lúcia Pombo

universidade de aveiro


MORGANA
MARIA
Ana Clara Lucca
Wami
FLOR
TOMÁS
Bella
ENZO
LIANY
Luminda
GABRIELA
MARIA
ELIAB
Helena Lucca
Margarida
NURIEL
RODRIGO
DIOGO


O coelho Bravo come lanches saudável
BRAVO
O coelho Bravo vai para a escola.
O coelho BRAVO VAI para a escola

O Coelho acordou

BRAVO

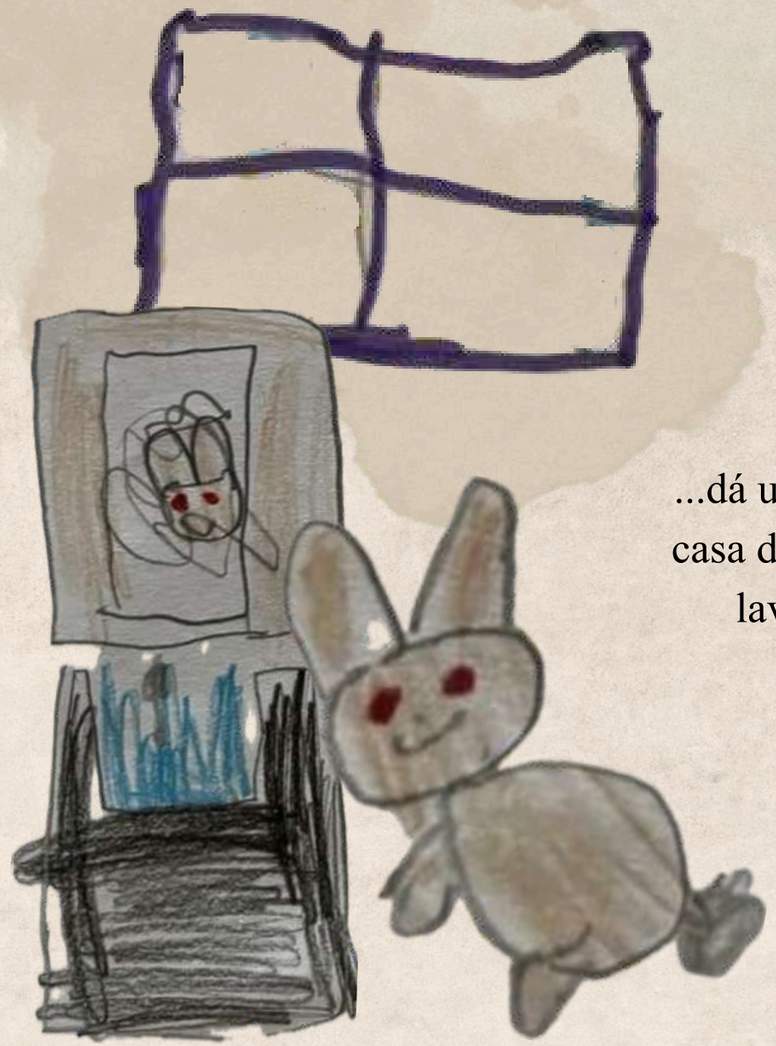


A que horas
acordaste hoje?

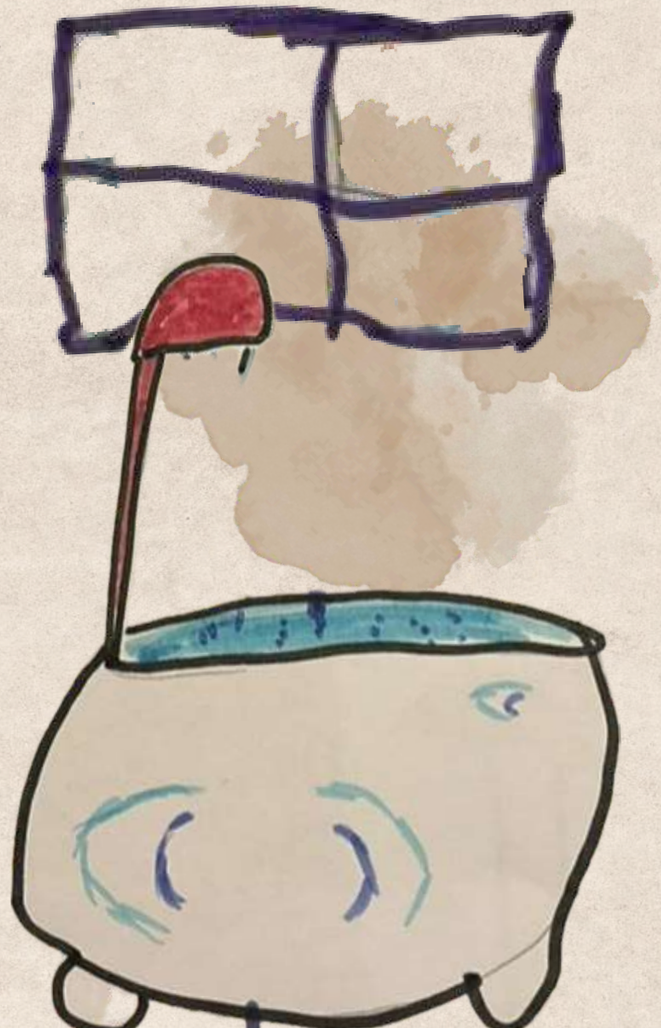
O sol espreita pela janela, as
orelhas levantam-se
devagarinho e o Coelho
Bravo acorda...







...dá um salto até à casa de banho para lavar a cara.



Lavas a cara de manhã?

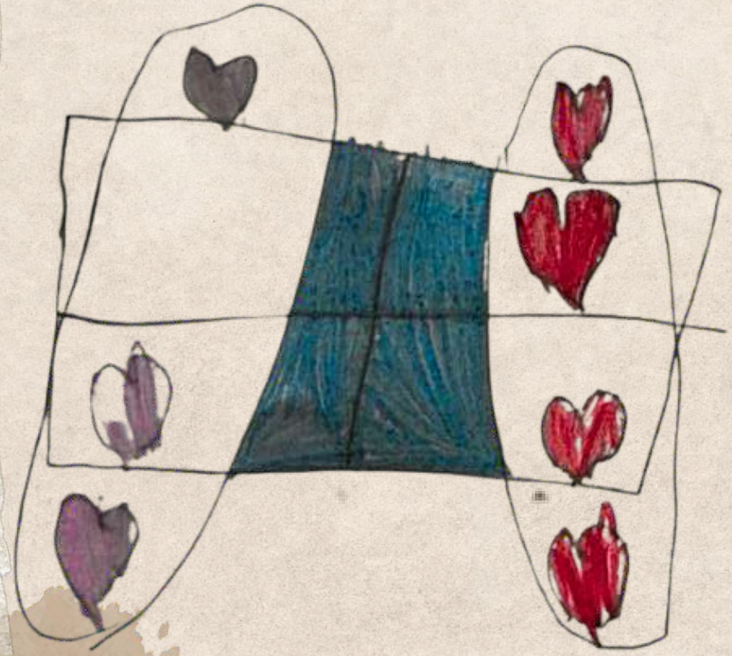




COELHO

coelho

o coelho
a vestir está
o coelho
está a vestir
a vestir



Que roupa achas que ele deve levar?



Com o pelo bem fresquinho, é hora de escolher a roupa perfeita.





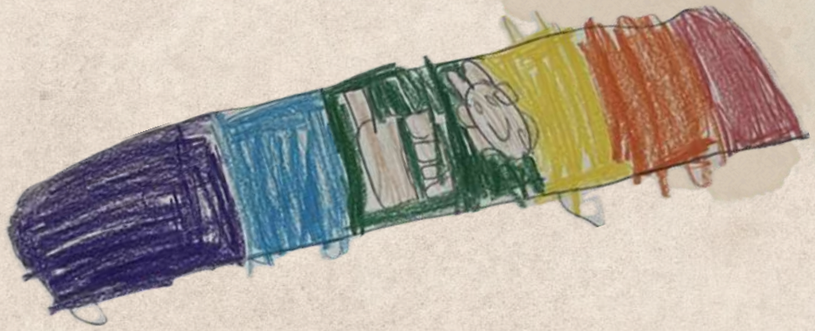

Mas, antes de sair
do quarto, o Coelho
Bravo vai fazer a cama.
Coelho
coelho bravo faz a cama
coelho bravo faz a cama
BRAVO


A barriga começa a roncar, está na hora de tomar o pequeno-almoço.
O que é que ele está a comer?



Para ter um sorriso
brilhante
e dentes fortes, vamos
ajudar o Coelho Bravo a
lavar os dentes!





Como costumas
ir para a escola?



Com a mochila às costas, o
Coelho Bravo vai para a
escola aprender.





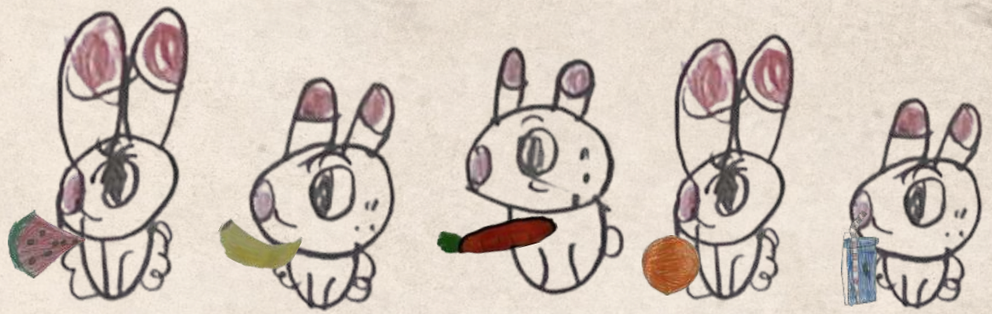


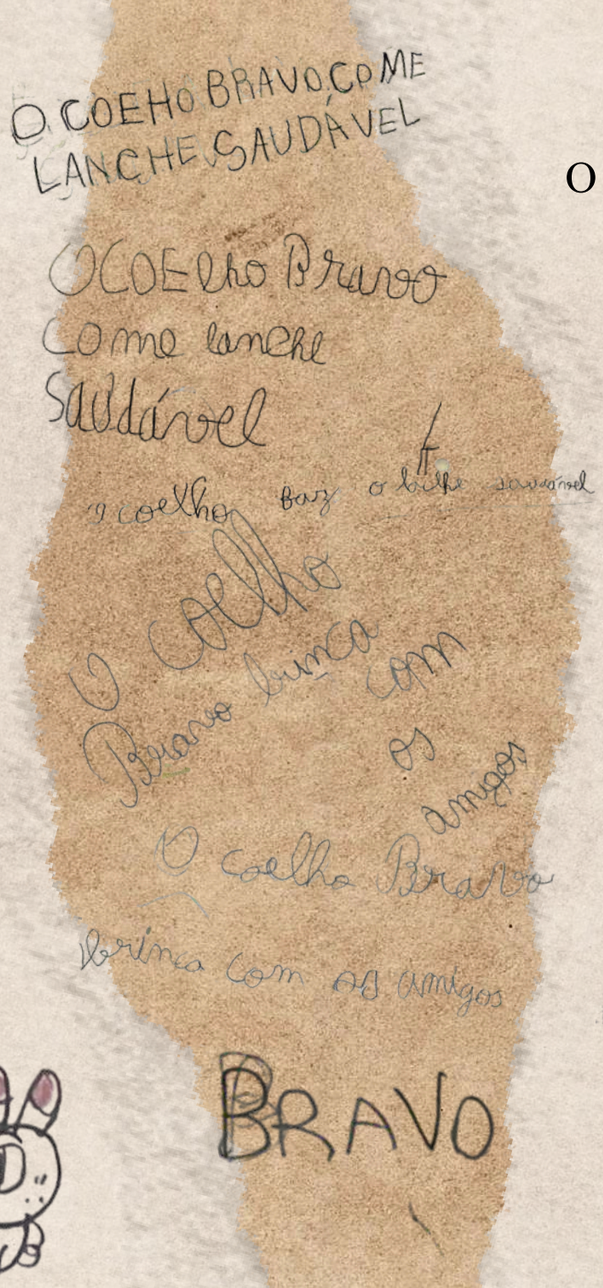
O Bravo vai para a escola.

O Coelho BRAVO vai
para a escola

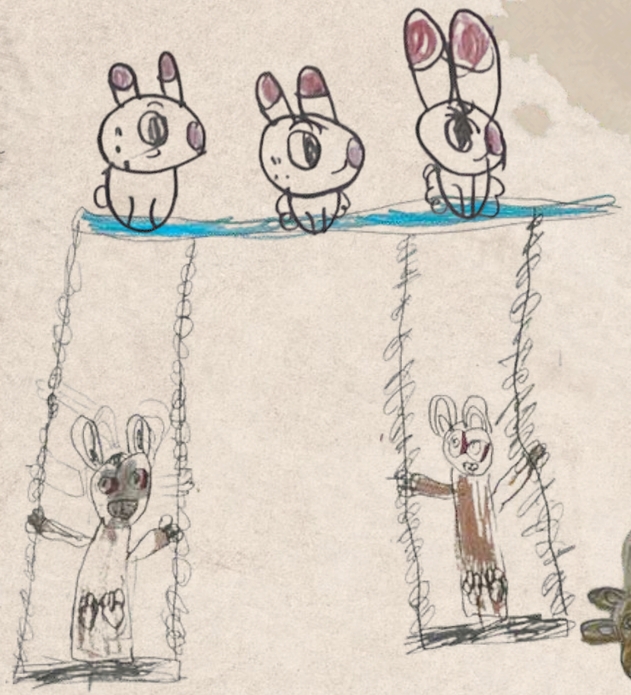


Está na hora do lanche da manhã!
O Coelho Bravo vai comer algo saudável.





O pátio está à espera e ele corre para junto dos amigos.



Quantos Coelhos consegues encontrar?





A manhã passou a voar!
Está na hora de almoçar...

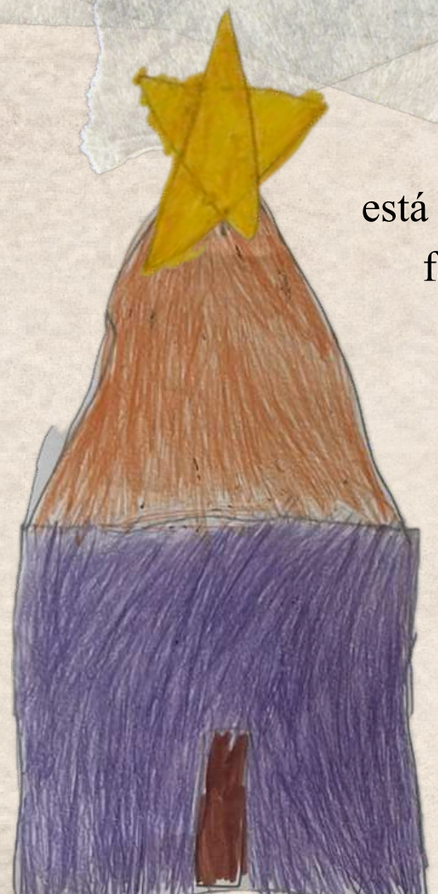
...e de lavar as mãos.



Que desporto está a praticar?

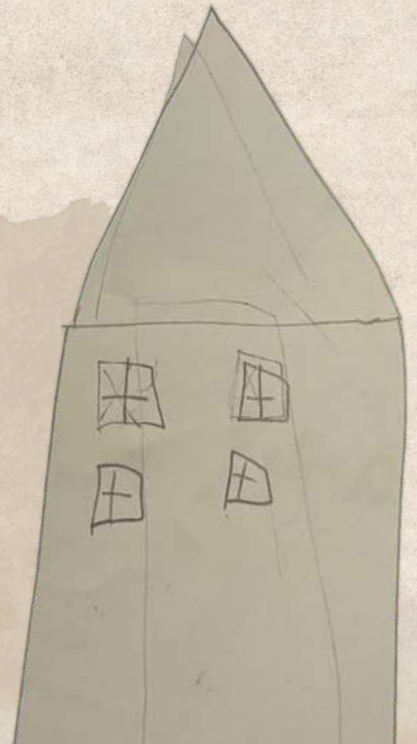
A escola acabou, mas o dia ainda tem muita ação! O Bravo vai praticar desporto.

O sol começa a descer,
está na hora de voltar para casa e
fazer a mochila para o dia
seguinte!



















O Bravo põe o seu avental e sobe para o banquinho, para ajudar a fazer o jantar.



A mesa está posta, vamos comer!

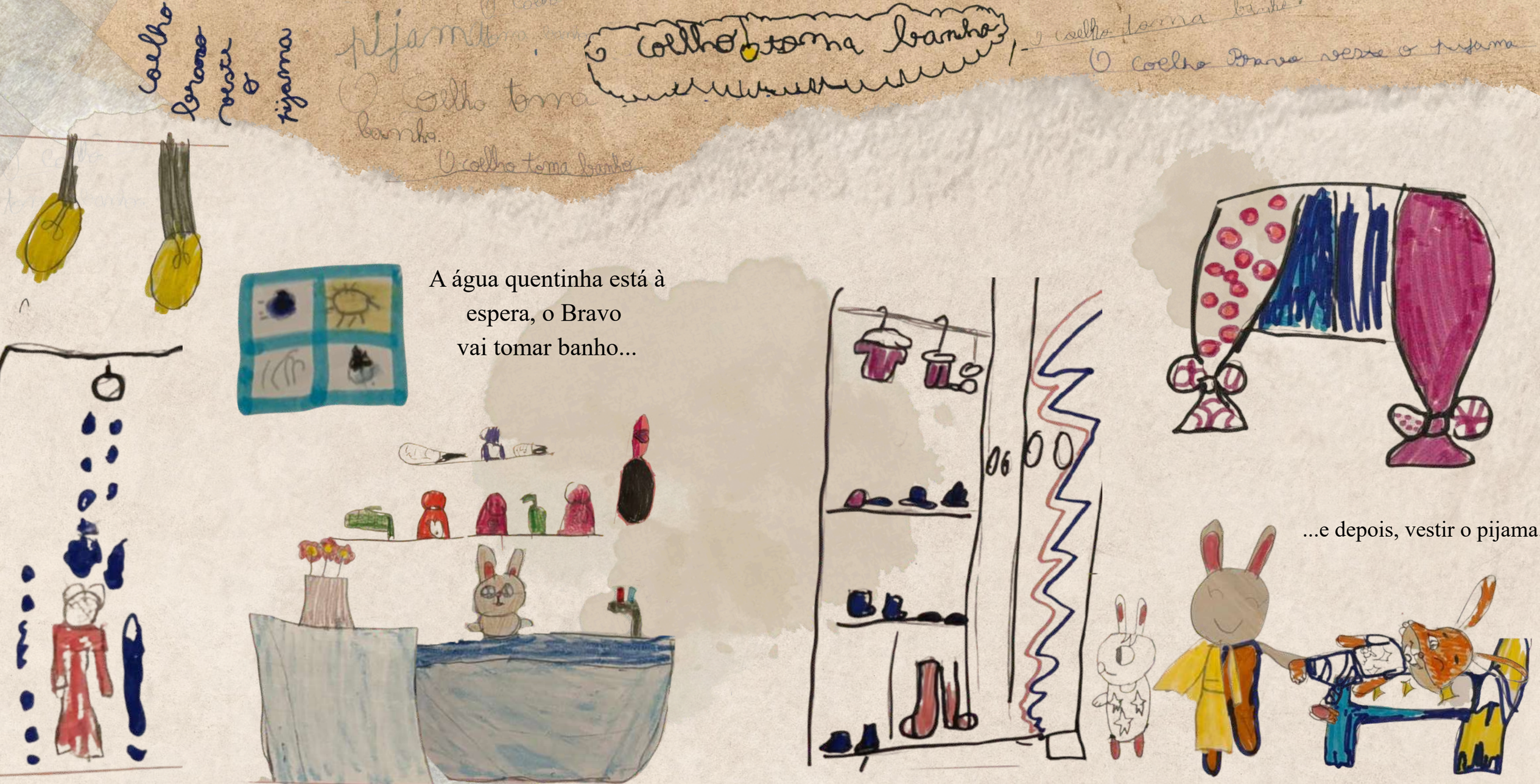


O cozinheiro Bravo está a jantar

Mais uma vez, a escova de dentes entra em ação para nenhum bichinho do açúcar ficar para contar esta história.



Quantas vezes lavas os dentes por dia?



A água quentinha está à
espera, o Bravo
vai tomar banho...

...e depois, vestir o pijama.

Antes de dormir o Bravo lê o seu livro, para entrar no mundo da imaginação.





Xiuuuu, o Bravo já adormeceu....

Título:
A rotina do Bravo

Autores:
Beatriz Pereira, Henrique Martins, Marta Arrais e Rúben Matias

Coordenação:
Lúcia Pombo

Ilustrações:
Ana Cazua, Beatriz Cassamá, Bella Rosales, Davi Resende, Diogo Ramos, Dumilde Mário, Enzo Rosário, Hugo Almeida, Liany Neves, Lucca Baldo, Margarida Teixeira, Maria Maia, Maria Moura, Morgana Vieira, Nuriel Monteiro, Rodrigo Almeida, Sara Silva, Saúl Monteiro, Tomás Dias, Wami António (turma do 1º ano da Escola Básica de Esgueira de 2025/26, Professora Titular Ana Filipa Almeida)

Edição:
Universidade de Aveiro
Julho 2026

ISBN
978-989-9253-76-6

DOI
https://doi.org/10.48528/aefw-h174

Os conteúdos apresentados são da exclusiva responsabilidade dos respetivos autores.
© Autores. Esta obra encontra-se sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0

A rotina do BRAVO

Projetos de Intervenção Educacional III
Licenciatura em Educação Básica
Departamento de Educação e Psicologia
Universidade de Aveiro

Parceria com o Edu4Health

O Edu4Health é financiado por Fundos FEDER através do COMPETE 2030, no âmbito do projeto COMPETE2030-FEDER-00771400 (Refª FCT: 16541).