

MARIO PAULO MARTINS

# Revelações Ecológicas

1ª Edição

Casa Branca  
Mario Paulo Martins  
2025

Mario Paulo Martins  
Sabrina Gimenez de Jesus

**Martins, Mario Paulo.**

Revelações ecológicas: a árvore de Natal / Mario Paulo Martins.  
– 1. ed. – São Paulo: DocenteCPS, 2025. 98 p. : il. color. ; 21 cm.

Ilustrações: (Fonte: IA)

Recriação: Sabrina Gimenez de Jesus

ISBN: 978-65-01-82028-6

1. Educação ambiental.
  2. Sustentabilidade.
  3. Fruticultura.
  4. Tradições culturais.
- I. Título.

CDD: 372.35

Publicação: 05 de outubro de 2025

# Revelações Ecológicas

Você sabe o que significa a Árvore de Natal?



**Mario Paulo Martins**

**Educador Ambiental**

Árvore de Natal é a Árvore do Nascimento.

Muitas pessoas, em muitos países do Ocidente, por serem cristãos ou por simples tradição, colocam um pinheiro com bolinhas ou enfeites na sala de uma casa ou em outros ambientes para comemorar o nascimento de Jesus Cristo.

Mas porque fazem isso. Jesus Cristo gostava de pinheiro com bolinhas?



Antes de lhes dar a resposta, há uma aula muito legal, que mostra, de forma muito simples, como acabar com a fome no mundo.



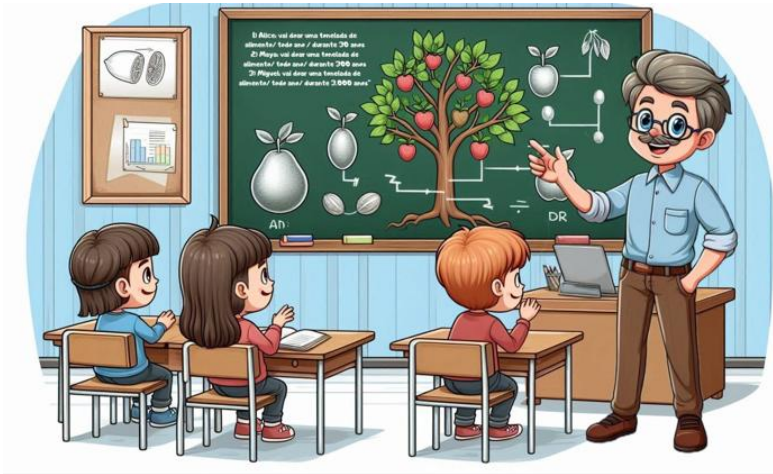
(Aula para crianças e jovens)

## **Como fazer milagre da multiplicação dos pães (alimento)**

O professor entra na sala de aula, se apresenta e pergunta se alguém já ouviu falar de Jesus Cristo. Após ouvir as respostas, pergunta se conhecem a passagem que fala do “Milagre da Multiplicação dos Pães”. E diz que vai ensinar a fazer este milagre nesta aula.

Para explicar melhor, ele conta que, no tempo de Jesus Cristo a palavra “pão” significava qualquer tipo de alimento que servisse para subsistência.

Pede ajuda voluntária de três alunos, que logo se apresentam. Escreve seus nomes na lousa e o que cada um deverá doar:



**“1) Alice: vai doar uma tonelada de alimento/ todo ano / durante 30 anos**

**2) Maya: vai doar uma tonelada de alimento/ todo ano/ durante 300 anos**

**3) Miguel: vai doar uma tonelada de alimento/ todo ano/ durante 3.000 anos”**

Após escrever na lousa, o professor pergunta se poderiam fazer tais doações. Os dois últimos dizem que não, pois não viveriam tanto tempo.

\_\_E se eu provar que vocês conseguem doar, não apenas essas quantidades e por esses períodos, mas muito mais do que isso? Que poderiam doar mais de cem toneladas e por muito mais tempo que três mil anos?

Alguns alunos ficam surpresos e o professor pergunta individualmente aos voluntários:

\_\_Alice, pode me doar uma tonelada de alimento por ano, durante trinta anos?

\_\_Acho que não professor.

\_\_Por quê?

\_\_Porque meu pai não tem muito dinheiro pra comprar comida, professor.

\_\_E se eu te pedir quatro sementes de laranja, pode me arrumar?

\_\_Aí sim, professor. Quatro sementes eu posso!

Se dirigindo à sala toda, com o braço meio levantado e a mão fechada, diz:

\_\_ Se eu ficar com essas quatro sementes, que Alice vai me dar, na minha mão, nada acontece. Mas se eu as colocar debaixo da terra, de preferência no tempo das chuvas, elas vão despertar

e um milagre vai acontecer: vão se transformar em quatro lindas laranjeiras, que juntas vão produzir uma tonelada de alimento por ano, durante trinta anos - que é o tempo que uma laranjeira vive, aproximadamente.

\_\_ Maya, pode me doar uma tonelada de alimento por ano, durante trezentos anos?

\_\_ Não professor!

\_\_ Por que não pode doar?

\_\_ Porque é muito tempo professor!

\_\_ E se eu te pedir quatro sementes de jabuticaba, no tempo em que as jabuticabeiras estiverem produzindo, consegue me doar?

\_\_ Sim senhor. Consigo até mais de quadro sementes, professor!

O professor repete:

\_\_ Se essas quatro sementes, que a Maya vai me doar, ficarem aqui na minha mão, nada vai acontecer; se eu colocá-las debaixo da terra, elas vão despertar outros milagres: vão se transformar em quatro enormes jabuticabeiras, que produzirão uma tonelada de alimento por ano, durante trezentos anos

- que é o tempo aproximado que vive uma jabuticabeira.

\_\_Miguel, pode me doar uma tonelada de alimento, por ano, durante três mil anos?

\_\_Não professor!

\_\_Por que?

\_\_Porque não vou viver tanto tempo assim!

\_\_E se eu te pedir quatro sementes de oliva, pode me arrumar?

\_\_O que é isso professor?

\_\_Oliva é uma fruta pequena, com um gosto muito amargo para se comer diretamente do pé, mas, se deixada de molho na água salgada, se transforma no que chamamos de azeitonas. Se espremidas, temos o azeite de oliva, um ingrediente muito bom e importante para temperar e preparar alimentos. Já existem muitas oliveiras no Brasil, adaptadas ao nosso clima.

\_\_Se você me der essas quatro sementes e eu plantá-las, vão se transformar em quatro enormes oliveiras, que produzirão todos os anos, uma tonelada de alimento. E, não apenas por

três mil anos, mas por seis mil anos, que é o tempo aproximado de vida de uma oliveira, sempre produzindo frutos.

Os olhos de alguns alunos brilham...

\_\_Aí está, vocês que pensavam que não podiam fazer nenhuma doação, agora sabem que podem doar muito alimento, durante milhares de anos.

\_\_Agora, imaginem se todas as ruas, praças, parques, escolas, estradas, fossem arborizadas com árvore frutíferas... O que aconteceria?

\_\_A resposta é simples, não faltaria alimento nesses lugares, não existiria fome, se isso fosse feito no mundo todo.

## **A revelação do segredo**



Talvez não tenha sido Jesus Cristo quem ensinou o que vem a seguir, mas com certeza foi Ele quem guardou esse segredo até hoje.

Por que armamos uma árvore de Natal no dia do nascimento de Jesus Cristo?

Jesus Cristo gosta de pinheiros com bolinhas?

Talvez essa ideia tenha vindo antes do nascimento de Jesus Cristo, na pré-história, como uma forma de garantir o alimento ao ser humano.

A árvore de Natal - árvore do nascimento - significa uma muda de árvore frutífera, que se presenteia aos pais e se planta no dia do nascimento do filho(a).

Talvez fosse uma tradição: ao saber que um casal de amigos terá um filho, imediatamente planta-se uma semente de árvore frutífera para ser doada e plantada no dia do nascimento do bebê.

Nove meses é mais do que um tempo suficiente para que a semente germine vire uma muda com frutos, pronta para ser plantada e simbolizar a garantia de alimento àquela criança que acaba de nascer.

Então, Árvore de Natal, significa: uma muda de árvore de fruta que se doa e planta para cada criança que nasce.

Se isso tivesse sido feito há dois mil anos, se uma muda de árvore frutífera fosse plantada para cada criança nascida até hoje, não haveria fome no mundo.

Jesus pode não ter sido o autor dessa ideia magnífica, mas com certeza foi por meio do culto ao seu nascimento que a ideia chegou até os dias de hoje – e agora está sendo revelada.

Plantar uma árvore neste planeta é o mínimo que um ser humano deve fazer em vida para agradecer sua passagem por aqui. Árvores de fruto, enquanto existir fome no mundo – depois, as espécies mais variadas possíveis.

Precisamos repor todo desmatamento que causamos nesses dois mil anos para compensar o que tiramos da natureza em busca de sobrevivência e conforto.

## **O que fazer?**

Agora que você tem consciência de como se pode acabar com a fome no mundo, de maneira simples e fácil, faça sua parte.

Se seus pais não plantaram uma árvore frutífera para garantir sua sobrevivência neste planeta”, plante você mesmo - para você, para seus pais e para seus filhos.

Vamos transformar esse culto anual a Jesus Cristo e fazer o que ele mais gostaria de ganhar: um planeta sem fome, com a ideia que sempre se divulgou - uma árvore de fruto para cada criança que nasce.

Podemos plantar, nos dias de Natal, uma árvore de fruta de verdade para Jesus.

“Acho que Ele gostaria muito mais que sua intenção fosse compreendida, do que uma árvore, artificial decorada.

Vamos tornar isso uma tradição, plantar uma árvore de fruto para cada criança que nascer - o que sempre deveríamos ter feito.

Essa é a revelação do segredo da Árvore de Natal, que nos esconderam por dois mil anos, para que não soubéssemos como acabar com a fome no mundo. Mas, ao que tudo indica, Jesus Cristo sempre quis que soubéssemos.

## **Escolha a fruta que vai plantar:**

Imagine você acordar e ver sua rua cheia de árvores frutíferas.



# Abacate

Polpa cremosa, rica gorduras boas.

sabor suave, cremoso e levemente amanteigado, com um toque terroso.

Excelente fonte de vitaminas E e C.



# **Abiu**

Polpa doce e gelatinosa, bem macia.

Sabor suave, lembra caramelo.

Rico em vitamina C



# **Abriçó**

Fruta com sabor levemente  
ácido e aroma forte.

Polpa laranja, rica em vitamina  
A.

Usada para geleias e doces.



# Açaí

Polpa roxa, famosa em sucos e tigelas.

Rica em antioxidantes e energia.

Sabor terroso e levemente doce.



# Acerola

Pequena e bem vermelha.

Muito rica em vitamina C.

Sabor azedinho, usada em  
sucos.



# Ameixa

Fruta doce, com pele e polpa macia.

Boa para regular o intestino.

Rica em fibras e antioxidantes.



# **Amora**

Pequena, preta ou roxa.

Rica em vitamina C e  
antioxidantes.

Sabor agridoce, ótima para  
doces e sucos.



# Araçá

Pequena, sabor lembra  
goiaba.

Polpa amarelada, succulenta.

Rica em vitamina C.



# Babaçu

Fruto do qual se extrai óleo.

Usado em cosméticos e alimentos.

Contém muitos nutrientes e ácidos graxos.



# Banana

Fruta doce e muito popular.

Rica em potássio, boa para  
energia.

Versátil, consumida in natura  
ou em receitas.



# Bacaba

Fruta doce e muito popular.

Fruta pequena e roxa.

Usada em sucos na Amazônia.

Rica em antioxidantes.



# **Bacupari**

Fruta de casca dura e polpa  
branca.

Sabor agridoce, levemente  
ácido.

Rica em vitamina C.



# **Bacuripari**

Polpa amarela e succulenta.

Casca resistente e grossa.

Rica em antioxidantes.



# Buriti

Fruto de palmeira amazônica.

Polpa vermelha, rica em  
betacaroteno.

Usado em sucos e cosméticos



# **Butiá**

Fruta pequena, de cor alaranjada.

Sabor ácido, usada em geleias.

Rica em vitamina C.



# **Cabeluda**

Fruta amarela e peluda.

Polpa doce e succulenta.

Rica em vitaminas A e C.



# Cacau

Base para o chocolate.

Fruto com sementes ricas em  
teobromina.

Polpa agri-doce, também  
consumida.



# Cainito

Fruta com casca roxa ou verde.

Polpa doce e gelatinosa.

Rica em vitamina C e fibras.



# **Cajá-manga**

Fruta com sabor entre manga e cajá.

Polpa amarela, usada em sucos.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



# **Cajá-mirim**

Fruta pequena, com sabor  
ácido.

Boa para sucos e geleias.

Rica em vitamina C.



# Caju

Fruta com polpa succulenta e agri-doce.

Muito usada para sucos e doces.

Rico em vitamina C e antioxidantes.



# **Cambucá**

Fruta amarela, pequena e redonda.

Sabor doce e agradável, bom para consumo direto.

Rica em fibras e vitamina C.



# **Cambucí**

Fruta de casca verde e polpa  
ácida.

Muito aromática, usada em  
sorvetes e licores.

Rica em vitamina C.



# Caqui

Fruta vermelha ou laranja,  
doce e succulenta.

Polpa macia, ideal para  
consumo fresco.

Fonte de vitaminas A e C.



# **Castanha do Pará**

Semente grande e rica em selênio.

Consumida crua ou em receitas.

Boa fonte de energia e  
antioxidantes.



# Castanha Pecã

Noz crocante e saborosa.

Usada em doces e pratos  
salgados.

Rica em gorduras boas e  
proteínas.



# **Cereja Europeia**

Fruta pequena, vermelha e doce.

Muito usada em doces e  
sobremesas.

Rica em antioxidantes e vitamina C.



# **Cereja de Madagascar**

Fruta tropical, doce e ácida.

Boa para sucos e licores.

Rica em vitamina C e  
antioxidantes.



# **Côco**

Fruta tropical de casca dura.

Água refrescante e polpa rica  
em óleos.

Versátil em receitas e rica em  
gorduras boas.



# **Cupuaçu**

Fruta amazônica de casca dura  
e polpa ácida.

Usada em sucos, doces e  
sorvetes.

Rica em antioxidantes e  
vitamina C.



# Figo

Fruta doce com pele fina.

Usado em doces, compotas e  
saladas.

Boa fonte de fibras e  
antioxidantes.



# Fruta do Conde

Fruta com gomos e polpa doce.

Aroma agradável e textura cremosa.

Rica em vitamina C e potássio.



# Fruta Pão

Fruta grande, consumida cozida ou frita.

Sabor lembra batata.

Rica em carboidratos e fibras.



## **Gabiroba de Árvore**

Fruta pequena, verde ou laranja e ácida.

Usada em sucos e doces.

Rica em vitamina C.



# Gerivá

Fruto de palmeira com casca dura.

Polpa doce e macia, consumida fresca.

Rica em vitaminas A e C.



# Goiaba

Fruta succulenta com polpa vermelha ou branca.

Sabor doce e forte aroma.

Rica em vitamina C e fibras.



# **Graviola**

Fruta grande, com casca espinhosa.

Polpa branca, doce e azedinha.

Rica em antioxidantes e vitaminas.



# **Grumixama**

Fruta pequena, preta ou roxa.

Polpa doce, usada em sucos  
e doces.

Rica em vitamina C.



# **Ingá**

Fruto comprido, com polpa doce e branca.

Consumido fresco na Amazônia.

Fonte de energia e fibras.



# Jabutica

Fruta pequena e roxa, de casca fina.

Polpa doce e succulenta, boa para sucos.

Rica em antioxidantes e vitamina C.



# Jaca

Fruta grande com polpa doce e aroma forte.

Rica em fibras e carboidratos.

Usada tanto fresca quanto em pratos salgados.



# **Jambo**

Fruta aromática, com polpa  
suculenta e levemente adocicada.

Tem variedades  
amarelas,vermelhas e rosadas.

Fonte de vitamina C e fibras.



# Jambolão

Fruta roxa, com polpa agridoce.

Usada em sucos e doces.

Rica em antioxidantes e vitamina  
C.



## **Jatobá**

Fruto com casca dura e polpa  
farinácea.

Sabor adocicado, consumido fresco  
ou em farinhas.

Fonte de fibras e nutrientes.



# Janipapo

Fruta marrom, de polpa succulenta e agri-doce.

Muito usada em sucos e licores.

Rica em ferro e vitaminas.



# Juá

Fruta pequena, de polpa amarga.

Usada em preparações medicinais  
e cosméticos.

Rica em saponinas e nutrientes.



# Laranja

Fruta cítrica de polpa suculenta e doce.

Muito consumida in natura ou em sucos.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



# Limão

Fruta ácida e cítrica.

Usada em bebidas, doces e pratos salgados.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



# Maçã

Fruta doce, crocante e versátil.

Usada em doces, sucos e  
saladas.

Rica em fibras e antioxidantes.



# Mamão

Fruta grande, de polpa laranja e doce.

Boa para o intestino devido às fibras.

Rica em vitamina C e betacaroteno.



# Manga

Fruta tropical, doce e succulenta.

Usada em sucos, sobremesas e pratos salgados.

Rica em vitamina A e C.



# **Mangaba**

Fruta de casca amarelada e polpa doce.

Sabor agradável, bom para sucos e doces.

Rica em vitamina C e minerais.



# **Mangostão**

Fruta de casca roxa e polpa  
branca.

Sabor doce e levemente ácido.

Rica em antioxidantes e  
vitaminas.



# Marôlo

Fruta de casca grossa e polpa cremosa.

Sabor doce e aroma forte.

Rica em vitamina C e fibras.



# Marmelo

Fruta de polpa firme e sabor ácido.

Usada em doces e compotas.

Rica em pectina e fibras.



# Murici

Fruta pequena e doce, típica da Amazônia.

Polpa usada em sucos e sobremesas.

Rica em fibras e vitaminas.



# Nectarina

Fruta de pele lisa e sabor doce.

Semelhante ao pêssego, com  
polpa firme.

Rica em vitamina C e  
antioxidantes.



# **Nona**

Fruta tropical de polpa cremosa  
e doce.

Sabor lembra a fruta do conde.

Rica em vitamina C e minerais.



# **Nêspera**

Fruta pequena e laranja, de  
sabor doce e ácido.

Polpa macia, boa para consumo  
in natura.

Rica em vitamina A e fibras.



# **Oliva (azeitona)**

Fruto pequeno e oval, verde ou preta, usado inteiro ou como azeite.

Amargo, salgado ou terroso.

Fonte de gordura boa, vitamina E, antioxidante, faz bem pro coração e pele.

Árvore dura 6.000 anos  
Adaptado ao clima tropical



# Pajurá

Fruta amazônica de polpa doce e aromática.

Muito usada em sucos e sorvetes.

Rica em antioxidantes e vitamina C.



# Pequi

Fruta com polpa amarela e  
sabor forte.

Usada em pratos típicos como  
o arroz com pequi.

Rica em vitamina A e gorduras  
boas.



# Pêra

Fruta doce e succulenta.

Textura macia e agradável ao  
paladar.

Rica em fibras e vitamina C.



# **Pêssego**

Fruta de casca aveludada e polpa doce.

Muito usada em doces e sucos.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



# Pinha

Fruta tropical de gomos e polpa cremosa.

Sabor doce, ideal para consumo in natura.

Rica em vitamina C e fibras.

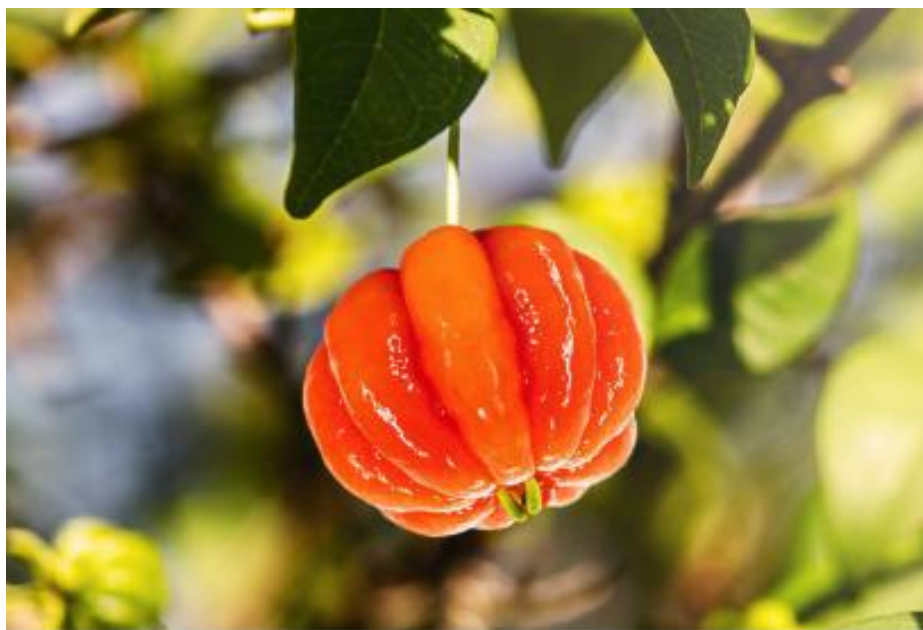


# **Pindaíva**

Fruta pequena com polpa fibrosa e doce.

Típica de regiões tropicais.

Rica em nutrientes e antioxidantes.



# Pitanga

Fruta pequena e avermelhada,  
de sabor agri-doce.

Muito usada em sucos e  
geleias.

Rica em vitamina A e  
antioxidantes.



# Pitomba

Fruta de casca dura e polpa doce.

Sabor agri-doce e refrescante.

Rica em fibras e vitamina C.



# **Pupunha**

Fruta de palmeira, muito consumida cozida.

Sabor amido, semelhante à batata.

Rica em vitamina A e carboidratos.



# Romã

Fruta de casca dura, com  
sementes suculentas.

Sabor ácido e levemente doce.

Rica em antioxidantes e vitamina  
C.



# Sapoti

Fruta de polpa doce e textura granulosa.

Sabor lembra caramelo.

Rica em fibras e vitamina C.



# Sapucaia

Fruto de casca dura e sementes nutritivas.

As sementes são comestíveis e ricas em gorduras boas.

Boa fonte de proteínas e minerais.



# **Seriguela**

Fruta pequena e doce, com polpa succulenta.

Muito popular no Nordeste do Brasil.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



# **Tamarindo**

Fruta de sabor agri-doce e casca dura.

Usada em molhos, sucos e doces.

Rica em fibras e vitamina C.



# **Tangerina**

Fruta cítrica, fácil de descascar.

Sabor doce e refrescante.

Rica em vitamina C e fibras



# **Tucumã**

Fruta amazônica de polpa amarela ou branca e oleosa.

Usada em sucos e pratos típicos.

Rica em vitamina A e ácidos graxos.



# Umarí

Fruta pequena e amarela, de  
sabor ácido.

Usada em sucos e conservas.

Rica em vitamina C e  
antioxidantes.



# **Uvaia**

Fruta amarela de sabor ácido e aroma forte.

Muito usada em sucos e licores.

Rica em vitamina C e antioxidantes.



## **Uva japonesa**

Fruta pequena e succulenta, de  
casca fina.

Sabor doce e agradável.

Rica em antioxidantes e fibras.

## **Sobre as árvores:**

**Na pesquisa das árvores, feita a populares de várias localidades, algumas levam nomes diferentes, dependendo da região e o mesmo fruto pode ter outras variedades.**

**Não foram colocadas, nesta relação a Carambola, por fazer mal à algumas pessoas e nem Macaúba, por ser perigosa, embora haja variedade sem “espinhos” no tronco.**

**Queremos fazer pesquisas em todas as regiões do Cinturão Tropical, das fruteiras existentes, registrar num só trabalho todas as espécies e suas características.**

**Precisamos divulgar esta ideia, de cada ser humano ter, pelo menos, uma árvore de fruta plantada, em qualquer lugar do planeta.**