

Tu és o meu herói

Como as crianças podem
combater o COVID-19!



 [Ouvir a história](#)

IASC
Inter-Agency Standing Committee

A produção de “Tu és o meu herói”

Este livro foi um projeto desenvolvido pelo Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias do Comitê Permanente Interagências (IASC GR SMAPS). O projeto foi apoiado por especialistas de organizações globais, regionais e locais das agências integrantes do IASC GR SMAPS, além de pais, mães, cuidadores, professores e crianças em 104 países. Realizou-se uma investigação global em árabe, inglês, italiano, francês e espanhol para avaliar a saúde mental e as necessidades psicossociais das crianças durante o surto de COVID-19. Os resultados desta investigação foram utilizados para desenvolver uma estrutura de tópicos a serem abordados através da história contada neste livro. O livro foi compartilhado através da narração para crianças em vários países afetados pelo COVID-19. Assim, o *feedback* de crianças, pais, mães e cuidadores foi utilizado para rever e atualizar a história.

Mais de 1.700 crianças, pais, mães, cuidadores e professores de todo o mundo compartilharam conosco como estavam a lidar com a pandemia do COVID-19. Agradecemos a essas crianças, aos seus pais e mães, cuidadores e professores por responderem às nossas perguntas e influenciarem esta história. Esta é uma história desenvolvida para e por crianças de todo o mundo.

O IASC GR SMAPS agradece a Helen Patuck por escrever a história e ilustrar este livro.

©IASC, 2020. Esta publicação foi feita sob a licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Sob os termos desta licença, pode reproduzir, traduzir e adaptar esta Obra para fins não comerciais, desde que a Obra seja citada adequadamente.

Introdução

“Tu és o meu herói” é um livro escrito para as crianças de todo o mundo afetadas pela pandemia do COVID-19.

“Tu és o meu herói” deve ser lido à criança, ou ao grupo de crianças, pelo pai, mãe, cuidador ou professor. Não recomendamos que as crianças leiam este livro de forma autónoma, sem o apoio dos pais, mães, cuidador ou professor. O guia complementar chamado “Ações para heróis” (a ser publicado) oferece suporte para abordar tópicos relacionados com o COVID-19, ajudando as crianças a gerir sentimentos e emoções, além de atividades complementares para as crianças, com base no livro.

Traduções

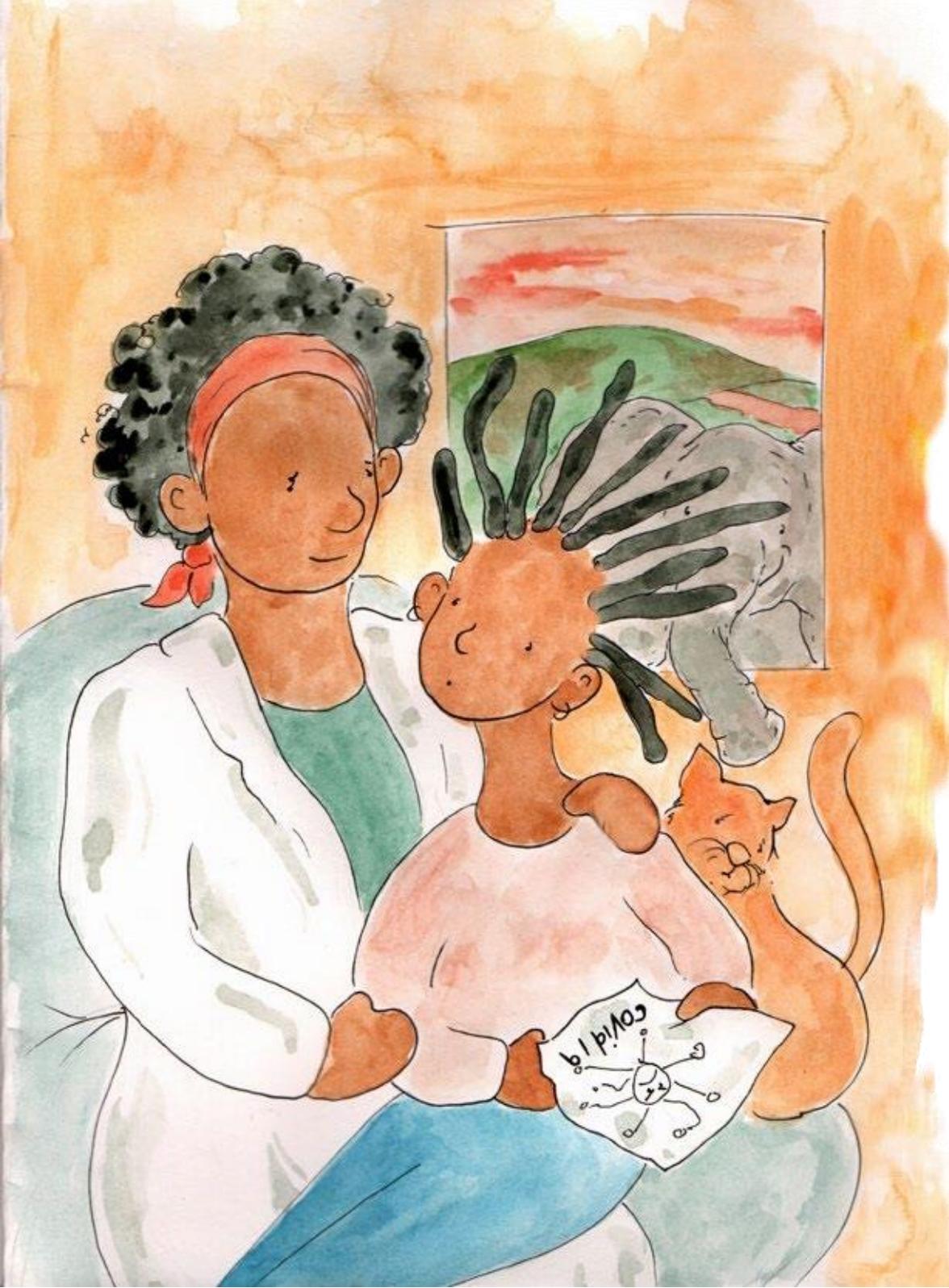
O próprio Grupo de Referência é responsável pela tradução para árabe, chinês, francês, russo e espanhol. Entre em contacto com o Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias (SMAPS) do IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) para a coordenação de traduções em outros idiomas.

Todas as traduções concluídas serão publicadas no *site* do Grupo de Referência do IASC.

Esta tradução não foi criada pelo Comité Permanente Interagências (IASC). O IASC não é responsável pelo conteúdo ou precisão desta tradução. A edição original em inglês “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO é a edição vinculativa e autêntica.”

Tradução para português (europeu): Escutar (www.escutar.pt)





A mãe da Sara é a sua heroína porque é a melhor mãe e a melhor cientista do mundo. Mas nem mesmo a mãe da Sara consegue encontrar uma cura para o coronavírus.

“Como é o COVID-19?”, perguntou a Sara à mãe.

“O COVID-19, ou o coronavírus, é tão pequeno que não conseguimos vê-lo”, respondeu a mãe. “Mas espalha-se através da tosse e dos espirros das pessoas que estão doentes, e quando elas tocam pessoas ou coisas ao seu redor. As pessoas que ficam doentes têm febre e tosse e podem ter problemas em respirar.”

“Então, não podemos combater o coronavírus porque não conseguimos vê-lo?”, perguntou a Sara.

“Nós podemos combatê-lo”, disse a mãe da Sara. “É por isso que eu preciso que estejas segura, Sara. O vírus afeta muitas pessoas e toda a gente pode ajudar-nos a combatê-lo. As crianças são especiais e podem ajudar também. Tu precisas de ficar segura por todos nós. Eu preciso que tu sejas a minha heroína.”



A Sara deitou-se na cama naquela noite e não se sentiu como uma heroína, de todo. Sentiu-se aborrecida. Queria ir para a escola, mas a escola estava fechada. Queria ver as amigas, mas não era seguro. A Sara queria que o coronavírus parasse de assustar o seu mundo.

“Os heróis têm superpoderes”, disse para si mesma, fechando os olhos para dormir. “O que é que eu tenho?”

De repente, uma voz gentil sussurrou o seu nome na escuridão.

“Quem está aí?”, sussurrou a Sara por sua vez.

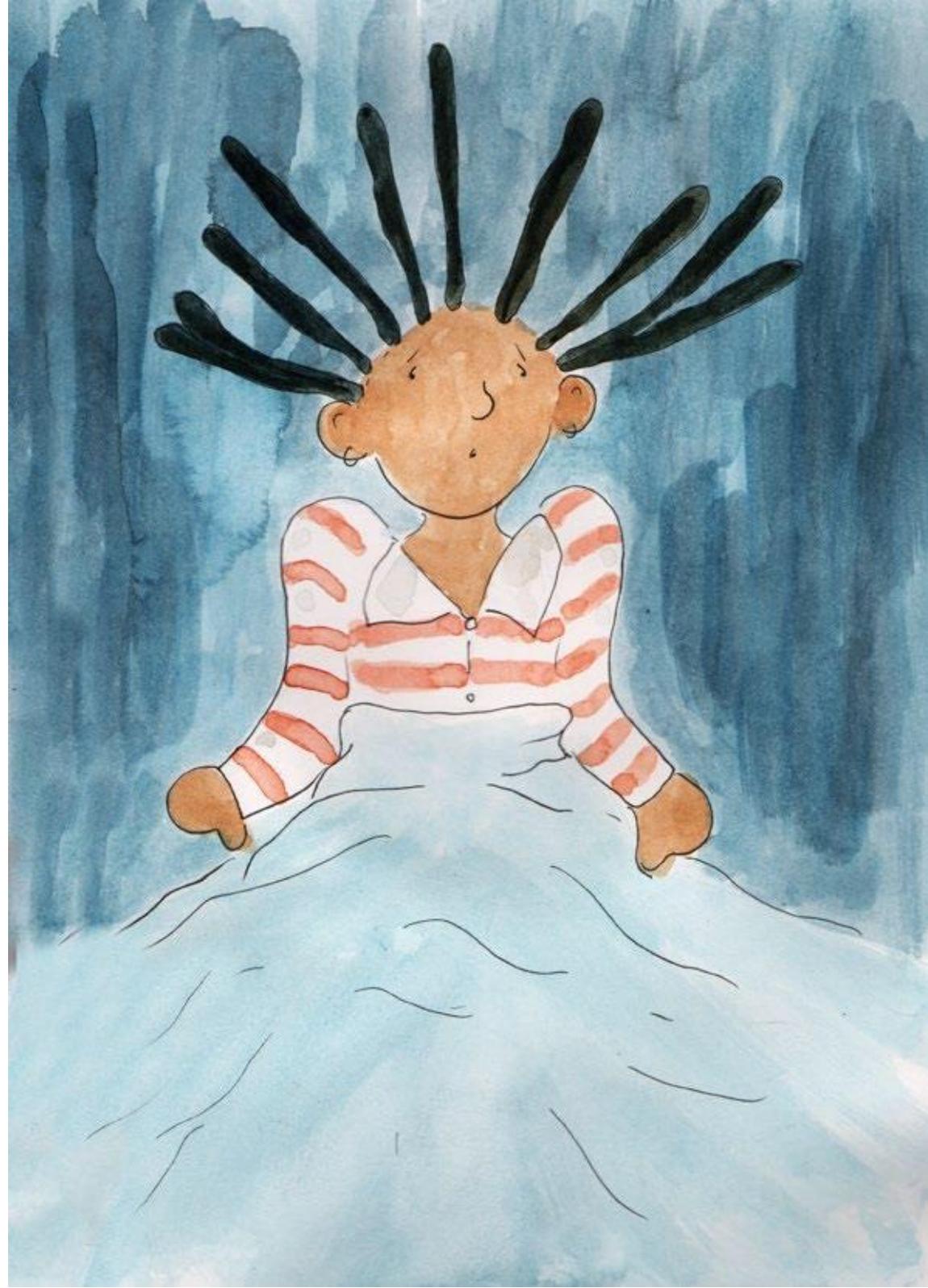
“Do que precisas para seres uma heroína, Sara?”, perguntou a voz.

“Preciso de uma forma de dizer a todas as crianças do mundo como podem proteger-se, para que elas possam proteger todas as outras pessoas.”, respondeu a Sara.

“Então, o que precisas que eu seja?”, perguntou a voz.

“Eu preciso de algo que possa voar... algo com uma grande voz... e algo que possa ajudar!”

Com um sopro, algo incrível apareceu à luz do luar...





“O que és tu?”, perguntou a Sara sobressaltada.

“Sou o Ário”, respondeu ele.

“Nunca vi um Ário antes”, replicou a Sara.

“Bem, eu estive aqui o tempo todo”, disse o Ário. “Venho do teu coração.”

“Se eu te tenho... então posso falar a todas as crianças do mundo sobre o coronavírus!”, disse a Sara. “Posso ser uma heroína! Mas espera, Ário, é seguro viajar com o coronavírus por aí?”

“Só comigo, Sara”, disse o Ário. “Nada pode magoar-te quando estamos juntos.”





Então a Sara saltou para as costas do Ário e juntos voaram pela janela do quarto para o céu noturno. Voaram em direção às estrelas e disseram olá à lua.

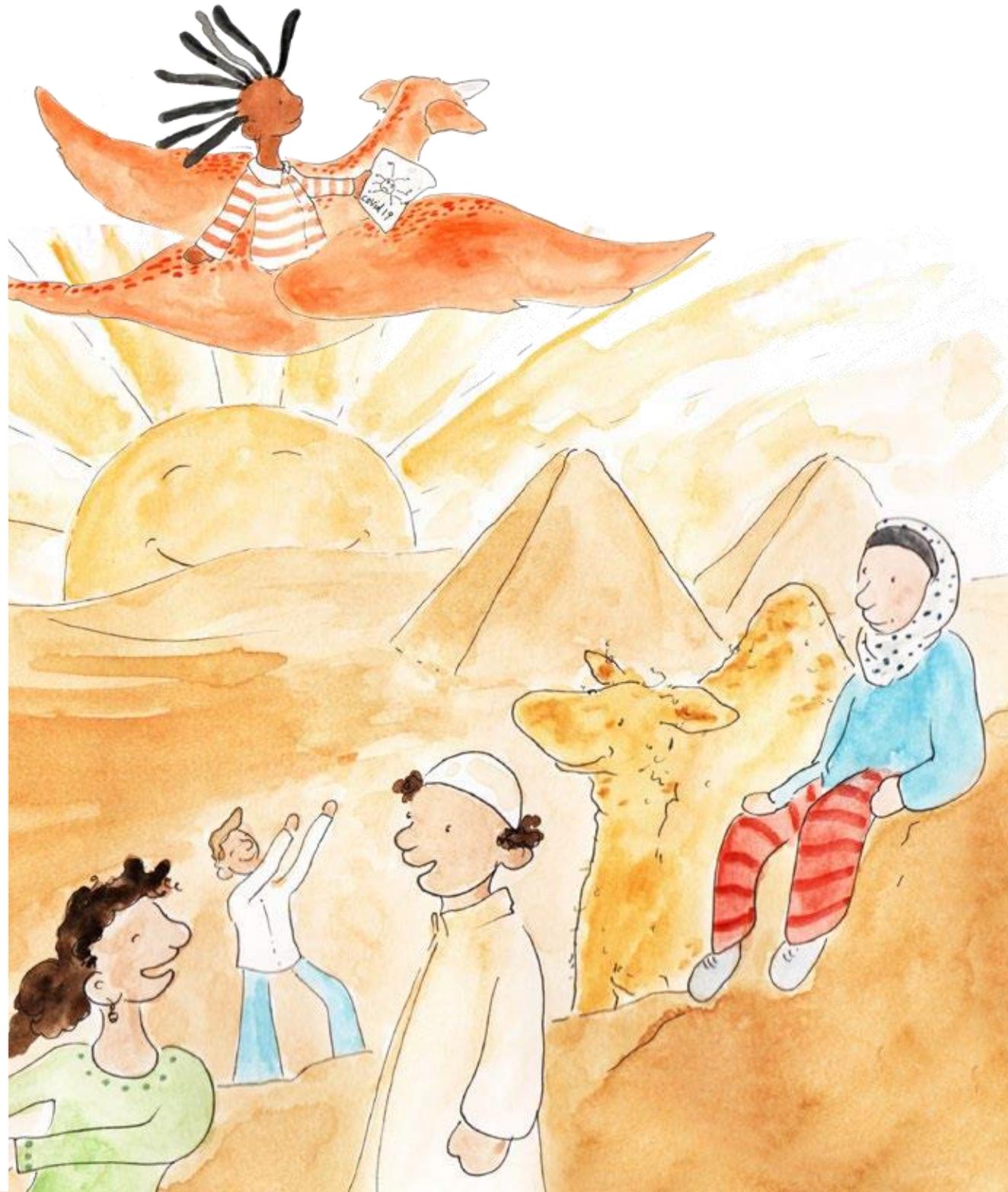
Enquanto o sol nascia, pousaram num lindo deserto com pirâmides, onde um pequeno grupo de crianças brincava. As crianças gritaram de alegria e acenaram para a Sara e o Ário.

“Bem-vindos, eu sou o Salem!”, gritou um dos meninos. “O que estão a fazer aqui? Desculpa, não podemos chegar mais perto, temos de estar pelo menos a um metro de distância!”

“É por isso que estamos aqui!”, gritou a Sara. “Eu sou a Sara e este é o Ário. Sabias que as crianças podem manter os seus vizinhos, amigos, pais, mães e avós em segurança face ao coronavírus? Todos nós precisamos de...”

“Lavar as mãos com água e sabão!”, completou o Salem com um sorriso. “Nós sabemos, Sara. Também tossimos para os cotovelos e acenamos para as pessoas em vez de apertar as mãos. Tentamos ficar dentro de casa, mas moramos numa cidade com muitas pessoas... nem toda a gente fica em casa.”

“Hmm, talvez eu possa ajudar”, disse o Ário. “As pessoas não conseguem ver o coronavírus, mas... conseguem ver-me a mim! Venham, saltem para aqui, mas, por favor, sentem-se nas minhas duas asas – elas estão a pelo menos um metro de distância!”



O Ário voou para o céu com o Salem e a Sara encavalitados nas asas. Voou atravessando a cidade e começou a rugir e a cantar! O Salem gritou para as crianças nas ruas:

“Vão, digam às vossas famílias que ficamos mais seguros dentro de casa! Podemos cuidar melhor uns dos outros ficando em casa!”

As pessoas ficaram impressionadas com o que viram. Todas acenaram e concordaram em ir para as suas casas.





O Ário voou bem alto até ao céu. O Salem gritou de alegria. Lá em cima, entre as nuvens, um avião passou e os passageiros olharam com admiração.

“As pessoas terão de parar de viajar, pelo menos por enquanto”, disse Salem. “Estão a fechar as fronteiras pelo mundo fora, e todos devemos permanecer onde estamos e com as pessoas que amamos.”

“Tantas coisas parecem ter mudado”, disse a Sara. “Às vezes fico com medo.”

“Pode parecer assustador e confuso quando as coisas estão a mudar, Sara”, disse o Ário. “Quando sinto medo, respiro muito devagar - e expiro fogo!”

O Ário soprou uma enorme bola de fogo!

“Como fazem para relaxar quando se sentem assustados?”, perguntou ele.



“Gosto de pensar em alguém que me faz sentir segura”, disse a Sara.

“Eu também. Penso em todas as pessoas que me ajudam a sentir-me seguro, como os meus avós”, disse o Salem.

“Sinto falta deles. Não posso dar-lhes um abraço porque poderia passar o coronavírus. Costumamos vê-los todos os fins de semana, mas agora não porque devemos zelar pela sua segurança.”

“Podes ligar-lhes?”, perguntou a Sara ao amigo.

“Ah sim!” replicou o Salem. “Eles ligam-me todos os dias e eu conto-lhes todas as coisas que estamos a fazer em casa. Assim sinto-me melhor, e eles também.”

“É normal sentir falta das pessoas que amamos e que não podemos ver”, disse o Ário. “Mostra o quanto nos importamos. Sentias-te melhor se conhecesses outros heróis?”

“Sim, por favor!”, gritaram a Sara e o Salem.

“Ótimo, a minha amiga Sasha tem um superpoder muito especial”, disse o Ário. “Vamos lá!”





E assim voaram em direção à terra e pousaram numa pequena vila. Uma menina colhia flores à frente da sua casa. Quando ela viu o Ário e as crianças que transportava nas asas, riu-se.

“Ário!”, exclamou. “Temos de ficar a, pelo menos, um metro de distância, por isso vou mandar-te um abraço! O que estão todos aqui a fazer?”

“Senti o teu abraço nas tuas palavras, Sasha”, replicou o Ário. “Adoro como podemos usar palavras para mostrar que nos importamos, e ações também. Queria que os meus amigos aprendessem sobre o teu superpoder.”

“Qual é o meu superpoder?”, perguntou a Sasha.

“Desde que uma pessoa da tua família ficou doente, ficas em casa para garantir que não passas o coronavírus para ninguém”, explicou o Ário.

“Sim, essa pessoa é o meu pai e ele fica no quarto dele até estar completamente bem”, explicou a Sasha.



“Mas não é assim tão mau! Fazemos jogos, cozinhamos, passamos algum tempo no jardim e fazemos as refeições juntos. Eu e os meus irmãos tocamos nos dedos dos pés e dançamos. Lemos livros e continuo a aprender porque às vezes sinto falta da escola. No início, foi estranho ficar em casa, mas agora parece normal.”

“Isso nem sempre é fácil, Sasha”, disse o Ário.
“Estás a encontrar maneiras de te divertires e de estares bem em casa com os teus entes queridos. Isso faz com que sejas minha heroína!”

“Nunca discutes com a tua família?”
perguntou o Salem.

“Às vezes discutimos”, respondeu a Sasha. “Temos de ter paciência e compreensão adicionais e ser rápidos a pedir desculpa. Isso é um verdadeiro superpoder, porque pode fazer-nos sentir melhor. Também preciso de algum tempo sozinha. Adoro dançar e cantar para mim mesma! E posso ligar aos meus amigos, às vezes...”

“Mas, Ário, e as pessoas que estão longe de casa ou que não têm casa?”, perguntou a Sara.

“É uma ótima pergunta, Sara”, respondeu o Ário. “Vamos descobrir.”





Então, despediram-se da Sasha e partiram mais uma vez. Sentiram o ar mais quente quando aterraram numa ilha rodeada pelo mar.



Ali, viram um acampamento cheio de pessoas.

Uma menina viu-os e acenou-lhes à distância. “Olá, Ário, estou muito feliz por te ver novamente!” gritou ela. “Esforçamo-nos por ficar a pelo menos um metro de distância, pelo que vou falar contigo daqui. Mas adoraria conhecer os teus amigos! O meu nome é Leila.”

“Olá, Leila! Sou a Sara e este é o Salem. Parece que estás a proteger-te do coronavírus. O que mais estás a fazer?”

“Estamos a lavar as mãos com água e sabão!”, respondeu a Leila.

“Também tosses para o cotovelo?”, perguntou o Salem.

“Podes mostrar-nos como se faz?” continuou a Leila. Então o Salem mostrou-lhes.

“Estamos todos a tentar ser corajosos, mas estou preocupada com uma coisa”, disse a Leila. “Posso falar sobre isso convosco? Ouvi dizer que alguém ficou doente e morreu, e isso deixou-me com muito medo. É verdade que as pessoas podem morrer de coronavírus?”



O Ário deu um longo suspiro e sentou-se no seu enorme traseiro.

“Sim, pequenos heróis, é estranho”, disse o Ário. “Algumas pessoas não se sentem doentes de todo, mas outras podem ficar muito doentes e algumas podem morrer. É por isso que todos devemos ter um cuidado especial com as pessoas mais velhas e com aquelas que têm outras doenças, porque elas tendem a ficar mais doentes. Às vezes, quando estamos com muito medo ou inseguros, imaginar que estamos num lugar seguro pode ajudar. Gostariam de tentar fazer isso comigo?”

Todos disseram que sim e, então, o Ário pediu às crianças que fechassem os olhos e imaginassem um lugar onde se sentissem seguras.

“Concentrem-se numa memória ou num momento em que se sentiram seguros”, pediu o Ário.

Depois, perguntou às crianças o que sentiam, o que viam e que cheiros havia no ar, nos seus lugares seguros.

Perguntou se existia alguém especial que gostassem de convidar para o local seguro e sobre o que poderiam conversar.

“Podem pensar no vosso lugar seguro sempre que estiverem tristes ou com medo”, disse o Ário. “Este é o vosso superpoder, e podem partilhá-lo com os vossos amigos e familiares. E lembrem-se que eu me importo convosco, assim como muitas outras pessoas. Isso também ajudará.”





A Leila disse: “Podemos cuidar uns dos outros”.

“É verdade, Leila”, replicou o Ário. “Podemos cuidar uns dos outros, onde quer que estejamos. Gostarias de vir connosco na nossa última jornada?”

A Leila decidiu viajar com o Ário e os seus novos amigos. A Sara ficou feliz por a Leila se ter juntado a eles porque sabia que por vezes precisamos de nos apoiar uns aos outros. Voaram em silêncio, mas a Leila sabia que os seus novos amigos se importavam muito com ela.



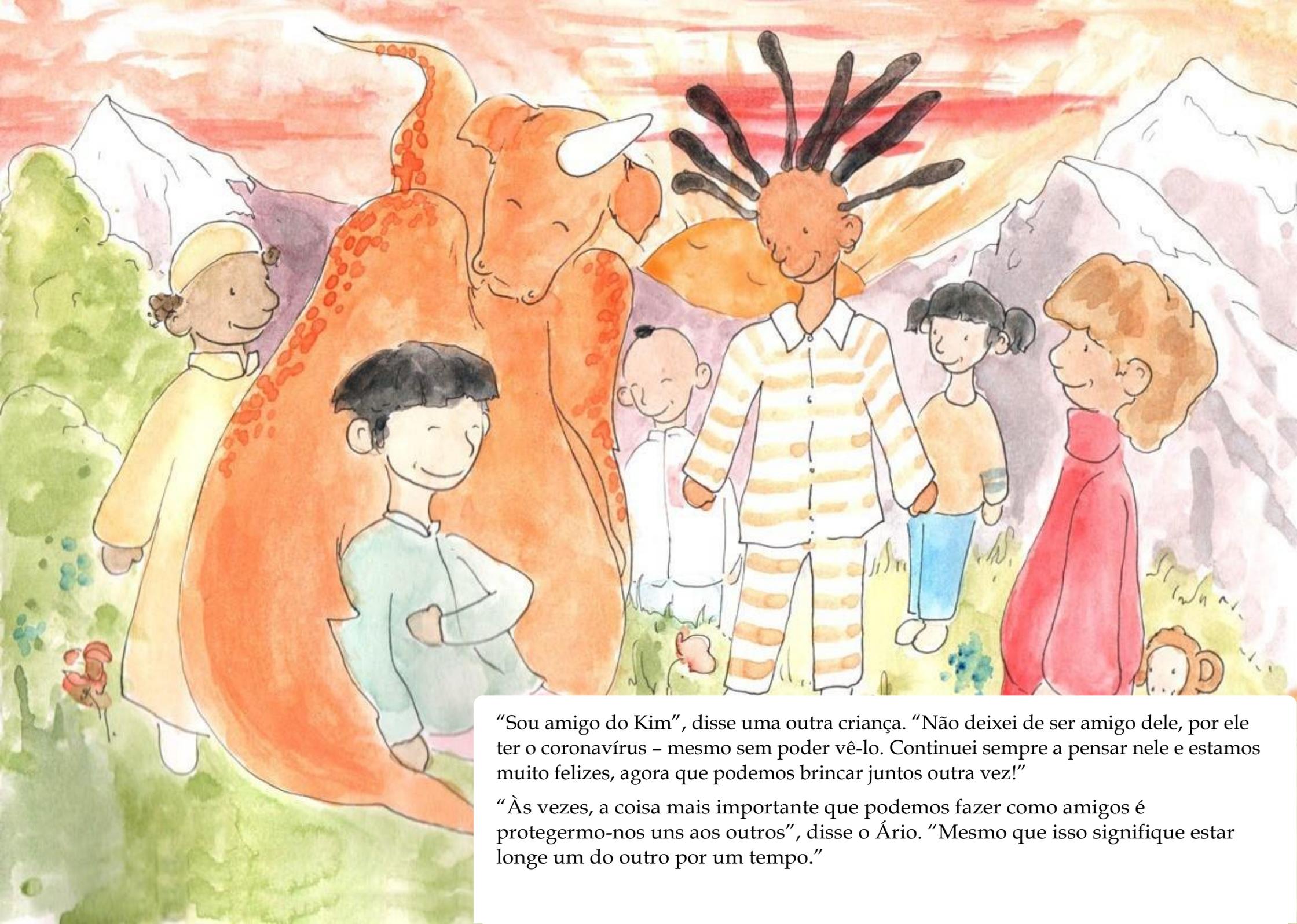
Começaram a ver umas montanhas cobertas com neve e o Ário pousou numa cidade pequena. Algumas crianças estavam a brincar perto de um riacho.

“Ário!” gritou um deles, acenando.

“Olá, Kim!”, saudou o Ário. “Pessoal, eu queria que conhecessem alguns amigos meus que tiveram o coronavírus e que ficaram melhor.”

“Como foi para ti?” perguntou o Salem.

“Tossia e às vezes sentia-me muito quente. Também ficava muito cansado e durante alguns dias não tive vontade de brincar”, disse Kim. “Mas dormi bastante e a minha família cuidou de mim. Alguns dos nossos pais e avós tiveram de ir ao hospital. As enfermeiras e os médicos foram muito cuidadosos com eles e as pessoas da nossa comunidade ajudaram-nos em casa. Depois de algumas semanas, estávamos bem novamente.”



“Sou amigo do Kim”, disse uma outra criança. “Não deixei de ser amigo dele, por ele ter o coronavírus - mesmo sem poder vê-lo. Continuei sempre a pensar nele e estamos muito felizes, agora que podemos brincar juntos outra vez!”

“Às vezes, a coisa mais importante que podemos fazer como amigos é protegermo-nos uns aos outros”, disse o Ário. “Mesmo que isso signifique estar longe um do outro por um tempo.”



“Podemos fazer tantas coisas uns pelos outros”, constatou a Leila.

“E um dia, poderemos voltar a brincar e a ir para a escola”, acrescentou o Salem.

Era hora de ir para casa e de a Sara se despedir dos seus novos amigos. Prometeram uns aos outros que nunca esqueceriam a aventura que tinham vivido juntos.

A Sara ficou triste por não se verem durante algum tempo. Mas sentiu-se melhor quando se lembrou do que o seu amigo Kim tinha dito. Só porque não podes ver as pessoas, não significa que deixes de as amar.



O Ário deixou-os nas suas casas, e esperou que Sara adormecesse antes de partir.

“Podemos fazer a mesma coisa amanhã?”, pediu a Sara.

“Não, Sara, agora é hora de ficares com a tua família”, disse o Ário. “Lembra-te da nossa história. Podes manter aqueles que amas em segurança lavando as mãos e ficando em casa. Eu nunca estou longe. Podes estar sempre comigo quando fores ao teu lugar seguro.”

“Tu és o meu herói”, sussurrou ela.

“Tu também és a minha heroína, Sara. Tu és uma heroína para todos os que te amam”, concluiu ele.



A Sara adormeceu e quando acordou no dia seguinte o Ário já tinha ido embora. Então, ela foi para o seu lugar seguro para conversar com ele, e depois desenhou tudo o que viram e o que aprenderam na aventura. Correu para a mãe com o desenho e para contar as novidades.

“Todos nós podemos ajudar as pessoas a ficarem seguras, Mãe”, disse ela. “Eu conheci tantos heróis na minha aventura.”

“Oh Sara, tens razão!”, disse a mãe. “Existem muitos heróis a manter as pessoas a salvo do coronavírus, como médicos e enfermeiros maravilhosos. Mas tu lembras-me que todos nós podemos ser heróis, todos os dias, e a minha maior heroína és tu.”

