

DIA MUNDIAL  
DA CRIANÇA

# Sementes de saúde

Histórias infantis escritas por profissionais  
de saúde, para cuidar das crianças, famílias  
e simultaneamente de si próprios



Volume 2

PREFÁCIO DE PEDRO CHAGAS FREITAS



**Prefácio: Pedro Chagas Freitas**

## **Colaboraram neste projeto**

Catarina Peixoto Plácido

Salomé Freire

Mafalda Frazão

Eugénia Coelho

Ana Botelho Neves

Angélica Simões

Tatiana Gomes

Carla Silva

Ana Alexandra Santos

Diana Palma

Margarida Pires

Dulce Ferreira

Tânia Franco

Catarina Xavier

Cláudia Franco

Denise Azevedo

Inês Nunes

Isabelle Bernard

Joana Guerreiro

Célia Bidarra

Vanessa Mendes

Sofia Paulino

Liliana Nunes

Patrícia Fonseca

Paulo Rocha

Apoio: Gabinete de Comunicação e Relações Públicas

# ÍNDICE DE HISTÓRIAS

A Ana e o Desafio do Paladar	09
A Minha Família é como um Puzzle...	11
A Turma das Bactérias Malvadas	14
O meu Coração Fala	16
João o Corajoso	18
Bárbara e o Arco-Íris Sem Fim	20
A Cadela Mel	22
A Enfermeira Clara	24
Clementina e os Vizinhos Generosos	26
De “Campeão do Sofá” a “Explorador do Bairro”	28
Eu Não Quero esse Xarope!	30
Eu sou	32
Incluir é deixar o mundo com mais cor!	34
O Lucas já não sorri...	36
A Viagem dos Afetos	39
O fio mágico	41
O Mundo Especial do Tomás	43
Pixel e o Jardim do Tempo Lento	46
O Reino do Sempre-Novo e a Dança das Cores	49
O Tomás vai fazer vacinas	51
O Guardião de Branquilândia: o Feitiço do Sorriso Brillhante	53

# PREFÁCIO

Há profissões que nos obrigam a tocar o corpo, há profissões que nos obrigam a tocar a alma. Os profissionais de saúde fazem as duas coisas. Todos os dias. Carregam também as suas próprias fragilidades, os seus próprios medos. Quem cuida também precisa de ser cuidado, quem acolhe também precisa de acolhimento.

Este livro é especial. Nasceu daí. Nasceu da competência, claro; nasceu mais ainda da humanidade.

Somos histórias. Todos somos histórias. Quando uma criança entra num hospital, leva fantasias, receios, monstros invisíveis, dúvidas que muitas vezes nem consegue verbalizar. É aí que as histórias entram. Traduzem o medo, aproximam-se da tristeza sem torná-la insuportável.

Eu acho que é esse o poder da literatura. Ao longo da vida, tenho encontrado milhares de leitores que me dizem: "Não me senti tão sozinho." É o maior elogio que alguma palavra pode receber.

Este livro faz isso. Cada uma destas histórias é uma mão estendida. Para quem as lê, e para quem as escreveu. Escrever é transformar experiências difíceis em significado. Ao colocarem estas histórias no papel, estes profissionais estavam a olhar para si próprios. É profundamente bonito.

Quero muito que estas histórias cheguem às salas de espera, aos quartos. Quero muito que façam companhia, que acolham sem infantilizar. Precisar dos outros é humano.

A estes profissionais, deixo uma palavra: a vossa humanidade é a ferramenta mais importante do vosso trabalho. Este livro nasceu do encontro entre conhecimento e empatia, entre medicina e amor.

Desconfio que não há lugar mais bonito para uma história começar.

*Pedro Chagas Freitas*

# NOTA INTRODUTÓRIA

Cuidar é, antes de tudo, um ato profundamente humano. No universo da saúde, onde os dias são preenchidos por desafios, emoções intensas e encontros marcantes, nasce também a necessidade de criar espaços de pausa, reflexão e reconexão. Foi com este espírito que surgiu o segundo volume do “Sementes de Saúde”, um livro que reúne histórias infantis escritas por profissionais de saúde, para cuidar das crianças, famílias e simultaneamente de si próprios.

As histórias têm um poder único. São pontes entre o medo e a compreensão, entre a dor e o alívio, entre o desconhecido e a esperança. No contexto da saúde, tornam-se ferramentas terapêuticas capazes de suavizar experiências difíceis, de ajudar a nomear emoções e transformar momentos de vulnerabilidade em oportunidades de crescimento e conforto. Ao escutar uma história, a criança encontra um espaço seguro onde pode sentir, imaginar e sobretudo ser acolhida.

Este livro pretende incentivar o hábito da leitura, evidenciar o poder terapêutico das narrativas e associar-se às comemorações do Dia Mundial da Criança.

Mas este livro vai além do cuidado dirigido às crianças. Ele é também um convite ao autocuidado dos profissionais que lhe dão vida. Escrever, neste contexto, torna-se um gesto de escuta interior, um exercício de empatia e uma forma de resgatar o significado mais profundo do cuidar. Entre palavras e narrativas, cada autor

encontra um espaço para reorganizar emoções, refletir sobre vivências e reencontrar a essência humana da sua prática.

Cada história aqui presente é uma semente de cuidado, de criatividade e de humanidade. Sementes lançadas por mãos que cuidam diariamente, e que através da escrita, continuam a cuidar de forma diferente, mas igualmente transformadora.

Que estas páginas possam tocar quem as lê, acalmar quem precisa, inspirar quem cuida e lembrar que, mesmo nos contextos mais exigentes, há sempre espaço para a imaginação, para o afeto e para o encontro com o outro.

Porque, às vezes, uma simples história pode mesmo fazer a diferença.

*Mafalda Frazão*

Enfermeira Especialista em Enfermagem  
de Saúde Materna e Obstétrica/ Nomeada em funções  
de gestão da UCSP Mafra Norte



# A ANA E O DESAFIO DO PALADAR

*Catarina Peixoto Plácido e Salomé Freire*

A Ana era uma menina muito curiosa que gostava de leite, pão, sopa, fruta e adorava peixe. Era uma boa aluna e cumpria sempre, com entusiasmo, os trabalhos que a professora enviava para casa.

Um dia, na escola, celebraram o Dia Mundial da Alimentação.

— Hoje vamos falar sobre alimentação saudável — disse a nutricionista com um sorriso. — Quem aqui faz uma alimentação saudável?

— Eu! — respondeu a Ana, confiante.

— Muito bem! E o que é, afinal, uma alimentação saudável?

Todos quiseram responder

— Não comer doces! — disse a Joana. — Comer muitos legumes! — acrescentou o Miguel.

A Ana ficou em silêncio. Sentiu um aperto no peito. “Eu não gosto de legumes...”, pensou.

Mesmo assim, ganhou coragem, levantou o dedo e perguntou:

— Eu como sopa... mas não gosto de legumes. Isso conta?

A nutricionista sorriu.

— Conta, sim. Mas há uma coisa importante: o nosso paladar também se pode treinar!

A Ana ficou curiosa.

– Treinar?

– Tal como aprendemos matemática ou a ler, também podemos aprender a gostar de novos sabores. Às vezes, precisamos de provar o mesmo alimento várias vezes, 10 a 15 vezes, até o nosso paladar se habituar.

Os olhos da Ana brilharam.

– Hoje vou lançar um desafio. Quem quer participar?

– Eu!!! – disseram todos em coro.

– Então aqui vai: escolham quatro alimentos novos para provar várias vezes, vamos treinar o paladar.

A Ana mal podia esperar, escolheu brócolos, tomate, alface e cenoura.

Quando chegou a casa, correu para a cozinha.

– Mãe! Tenho um desafio da escola! Tenho de provar várias vezes brócolos, tomate, alface e cenoura!

A mãe sorriu, surpreendida.

– Que ótimo desafio! Vamos começar já hoje com uma salada.

Nessa noite, a Ana provou alface e tomate. Não gostou muito... mas não desistiu.

No dia seguinte, tentou outra vez. E no outro. E no outro...

Até que, passados alguns dias, correu pela casa cheia de alegria:

– Mãe! Mãe! Já gosto de brócolos e tomate! E também de alface! A cenoura... já está quase!

A mãe abraçou-a com orgulho.

– Vês como conseguiste!

A Ana sorriu, orgulhosa de si mesma.

– Consegui treinar o meu paladar!

E, a partir desse dia, a Ana descobriu que experimentar alimentos novos pode ser fácil e saboroso.

---

*Catarina Peixoto Plácido, nutricionista especialista em Nutrição Comunitária e saúde Pública, Serviço de Dietética e Nutrição da ULS Santa Maria – Cuidados de Saúde Primários – Pólo Mafra*

*Salomé Freire, nutricionista especialista em Nutrição Clínica, Serviço de Dietética e Nutrição da ULS Santa Maria – Cuidados de Saúde Primários – Pólo Mafra*



# A MINHA FAMÍLIA É COMO UM PUZZLE...

*Mafalda Frazão*

Era uma vez uma família muito especial, que vivia numa casa branca com uma barrinha azul, mesmo de frente para o mar, onde o som das ondas embalava as histórias de quem lá morava...

Nessa casa moravam quatro pessoas a Marta, veterinária que cuidava dos animais com muito carinho. O Rui, cozinheiro que transformava simples ingredientes em magia. A Leonor, que adorava dançar e via palcos em cada tapete de casa e o Miguel, que construía altos castelos e sonhos com peças coloridas de legos.

A Marta era mãe da Leonor, e o Rui era pai do Miguel. Um dia, as suas vidas cruzaram-se e decidiram juntar as suas histórias numa só e assim nasceu uma família reconstruída, uma família feita de coragem e de novos projetos.

No início, nem tudo foi fácil e o puzzle parecia difícil de montar.

A Leonor sentia saudades dos momentos a sós com a mãe. O Miguel não gostava de dividir a atenção do pai, os dois ficavam tristes sem saber bem porquê e havia dias cinzentos em que o silêncio era pesado

e as birras apareciam sem aviso como nuvens de uma tempestade prontas a desabar.

A Marta, com o coração apertado, pensava:

— As mudanças precisam de tempo...e nós vamos conseguir...

E o Rui, enquanto preparava as refeições na cozinha, dizia muitas vezes:

— As melhores receitas são feitas devagar, com o tempero certo e têm que se deixar apurar, com cuidado, carinho e com muito amor.

Então teve uma ideia:

— E se fizéssemos a receita secreta da nossa família?

Todos gostaram da ideia. E cada um trouxe o seu melhor ingrediente:

A Marta trouxe o contar histórias antes de dormir;

O Rui trouxe abraços fortes e apertados para os dias difíceis;

A Leonor juntou gargalhadas à mesa;

O Miguel acrescentou paciência para reconstruir.

Aos poucos, a magia foi acontecendo e perceberam que o AMOR não é como um bolo que se parte e fica mais pequeno, o AMOR é como o fermento e vai crescendo.

Havia dias em que a Leonor ia para casa do seu pai, e tinha que dividir a atenção com o seu irmãozinho Ricardo. Havia dias em que o Miguel ia para casa da sua mãe e ajudava a cuidar da sua irmã Madalena. Mas... isso não subtraía o AMOR, pelo contrário, multiplicava o AMOR, fazendo com que este se espalhasse por mais pessoas.

Um dia, na escola, pediram à Leonor que desenhasse a sua família. Ela fez um desenho grande, muito colorido, com duas casas e muitas pessoas.

Um colega perguntou:

— Leonor porque tens duas casas e uma família com tanta gente?

A Leonor sorriu e respondeu com a segurança de quem tinha descoberto um tesouro:

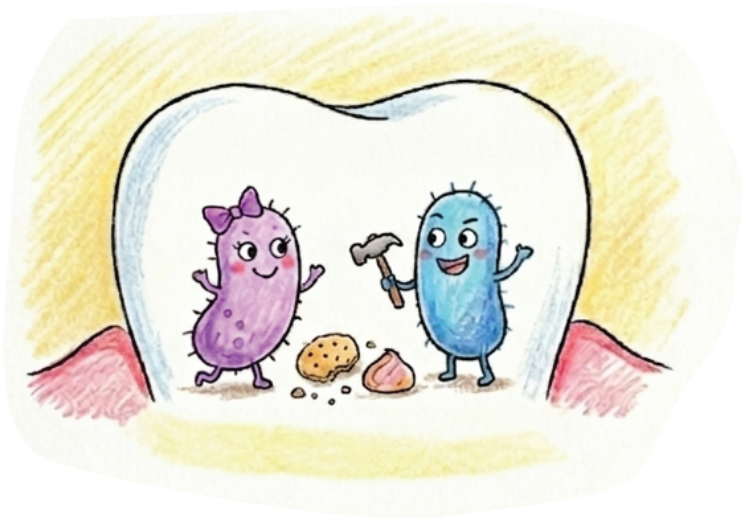
— Tenho duas casas porque o meu coração é tão grande que precisa de dois telhados para acolher todo o amor que tenho para distribuir pela minha família.

Nessa noite, o Miguel ao ver o desenho disse:

— Olha, eu estou aqui! Sabem... a nossa família é como um puzzle. As peças são diferentes, às vezes difíceis de encaixar... mas quando encaixam, formam a imagem mais bonita de todas.

Enquanto a Leonor rodopiava pela sala e o cheiro do jantar invadia a casa branca de barrinha azul, a Marta e o Rui deram as mãos. Tinham conseguido. A receita estava no ponto.

Naquela casa, aprenderam que não importa como a família começa, nem quantas casas e elementos ela tem. O que importa é o cuidado, o respeito e aquele sentimento quentinho de saber que, ali, todos têm um lugar para pertencer.



# A TURMA DAS BACTÉRIAS MALVADAS

*Eugénia Coelho*

Era uma vez, bem escondida na boca do Tomás, uma turma muito travessa: as Bactérias Malvadas! Elas adoravam os restos de comida que ficavam colados nos dentes — especialmente os doces!

## O Plano das Bactérias

Bactéria Berta: Ohhhh! O Tomás comeu biscoito! Viva! Temos festa hoje à noite!

Bactéria Beto: sim sim sim! E ele não lavou os dentes! Hehehehe! É hora do nosso plano secreto!

Bactéria Berta: estás pronto com o martelo, Beto?

Bactéria Beto: sempre pronto! Toc toc toc! Vamos furar este dentinho branquinho!

***Toc! Toc! Toc! As bactérias batem com os martelinhos nos dentes!***

As bactérias começaram a bater, bater, bater... Mas, de repente...

## A Grande Batalha!

Tomás: Mãe, já vou lavar os dentes!

Mãe: muito bem, Tomás! Não te esqueças de escovar bem bem bem!

E então... apareceu a ESCOVA MÁGICA! ☐

Bactéria Berta: Nãooooo! A escova! Fugam, fugam! FUJAM!

Bactéria Beto: O meu martelo! Perdi o meu martelo! Adeus dentinho... adeus...

*Escova para cima, escova para baixo! As bactérias vão embora!*

Esfrega, esfrega, esfrega... e todas as bactérias foram pelo cano fora!

## O Dente Feliz

Dentinho: Obrigado, Tomás! Estou limpo, branco e brilhante! Uhuuu!

Tomás: o prometido é devido! Lavo os dentes todos os dias — de manhã e antes de dormir!

Bactéria Berta: (de longe) nós voltamos... quando não lavares os dentes! Muahahaha!

Tomás: então NÃO voltam! Porque eu lavo SEMPRE!

**Lavar os dentes afasta as bactérias e protege o teu sorriso!**

Fim! Agora vai buscar a tua escova... as bactérias estão à espreita!





## O MEU CORAÇÃO FALA

*Ana Botelho Neves*

O Santiago chegou à escola com a barriga a apertar. Não sabia bem o que tinha, mas algo não estava bem lá dentro. A mãe tinha tido um bebé há três dias. Todos diziam que ele era "lindo" e "uma bênção". Mas o Santiago só conseguia pensar: antes, o abraço da mãe era só meu. A professora reparou que ele não brincou no recreio. Com voz suave, disse-lhe: — Santiago, hoje podes ir falar com a Enfermeira Sofia. Ela tem um lugar especial para quem precisa de ser ouvido. A Enfermeira Sofia estava sentada numa cadeira azul. Quando viu o Santiago disse: Senta-te aqui comigo, o que se passa? É a tua barriga que dói ou o teu coração que quer falar? O menino franziu o sobrolho. — Não sei, mas o meu coração não fala.

— Fala, sim — respondeu ela. — Só que às vezes usa uma linguagem diferente. Fala com a barriga apertada, com os olhos molhados, com a vontade de não fazer nada. Conta-me: o que sentiste esta manhã ao acordar? O Santiago pensou. — Senti um peso. Como se tivesse uma pedra aqui — disse ele, pondo a mão no peito.

A Enfermeira Sofia abriu uma caixa colorida e tirou de lá cartões com carinhas. Alegria, tristeza, raiva, medo, calma, vergonha. Qual destes

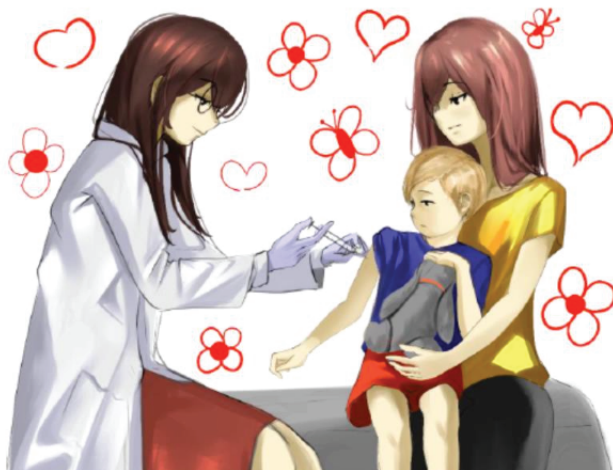
se parece mais com a tua pedra? Santiago olhou para os cartões durante um longo momento. Depois apontou para dois ao mesmo tempo: a tristeza e a raiva. Podem estar os dois juntos? — perguntou ele, sem ter a certeza.

— Podem sim — disse a enfermeira. — As emoções não vêm sozinhas. São como nuvens: às vezes vem uma, às vezes vêm várias ao mesmo tempo. E todas têm uma razão para estar ali. O Santiago respirou fundo. Nasceu o meu irmão bebé. E agora toda a gente só fala dele. A mãe está sempre cansada, o pai anda a correr de um lado para o outro, e eu... eu não tenho com quem brincar e a mãe diz que eu faço muito barulho.

A Enfermeira Sofia inclinou-se um pouco e disse com voz tranquila: Faz todo o sentido sentires isso. Quando chega um bebé a casa, tudo muda — os horários, a atenção, os abraços. É muita coisa para um coração só.

— Mas eu devia estar feliz, não devia? — disse o Santiago, com os olhos a encher de lágrimas. — É o meu irmão. Podes estar feliz e triste ao mesmo tempo. Podes gostar do teu irmão e sentir falta de como era antes. As duas coisas são verdade e nenhuma delas está errada. O Santiago piscou os olhos. Nunca tinha pensado que podia sentir coisas contrárias ao mesmo tempo e que isso fosse normal.

— O amor dos teus pais não se divide quando chega um irmão — continuou a enfermeira. — Cresce. Mas é natural que o teu coração precise de tempo para acreditar nisso. A pedra no peito do Santiago não desapareceu, mas ficou um pouco menos pesada. Antes de se despedir, a enfermeira deu-lhe um pequeno caderno azul. — Quando o teu coração falar e tu não souberes o que fazer, escreve. Desenha. Ou simplesmente volta cá. E talvez um dia, quando o teu irmão crescer, possas mostrar-lhe este caderno e contar-lhe como foi, no início, ser irmão mais velho. O Santiago assentiu. Havia um lugar na escola onde as emoções podiam sentar-se e ser ouvidas.



## JOÃO O CORAJOSO

*Angélica Simões*

Hoje foi o dia em que a minha mãe me levou ao centro de saúde. Ela em casa não me disse o que íamos lá fazer. Fomos e esperámos na sala de espera.

Entretanto veio à porta uma enfermeira chamar pelo meu nome, ela era muito simpática e conversámos pelo corredor até a sala.

Ela perguntou-me se eu sabia o que ia fazer e respondi que não. A enfermeira disse-me que eu ia fazer vacinas, porque são muito importantes para eu não ficar doente.

Ofereceu me um brinquedo, pediu para eu me sentar ao colinho da mãe porque era mais fofinho do que a cadeira e explicou que eu iria sentir uma piquinha e que ia dar devagarinho, mas que se me doesse ela parava de dar. Eu acreditei nela. Ela disse para eu respirar fundo e apertou o meu braço para não sentir a picada.

E foi verdade, quase não senti a picada, senti o líquido da vacina a entrar e disse lhe para parar e ela parou depois perguntou-me se podia continuar e eu disse que sim.

Fomos sempre conversando para eu ficar mais calmo. Ela perguntou-me o que tinha comido ao pequeno-almoço, os jogos que eu gostava

mais de jogar, mas eu continuava muito nervoso e chorei. A minha mãe disse-me para não chorar, mas a enfermeira disse-me que podia chorar, porque ninguém gosta de fazer vacinas.

Depois da Enfermeira me ter dado a vacina, disse que me tinha portado muito bem e que me iria dar um presente. Deu-me um livro com dinossauros e eu fiquei muito contente, fiquei a ver o livro enquanto a Enfermeira explicava à minha mãe os cuidados a ter após a vacinação.

Eu e a minha mãe, agradecemos à Enfermeira por ter sido tão cuidadora e meiga comigo.

Eu fui para casa todo contente com o presente que a Enfermeira me deu.



## BÁRBARA E O ARCO-ÍRIS SEM FIM

*Tatiana Gomes*

Bárbara tem 9 anos e é uma menina cheia de energia. Adora inventar jogos e descobrir coisas novas. E adora doces. Gomas, chocolates, rebuçados, chupas... tudo o que seja doce, ela gosta. Um dia, depois de uma chuvada, apareceu no céu um arco-íris tão forte e brilhante que parecia mesmo que dava para lhe tocar. E dava mesmo. A Bárbara, sempre curiosa, aproximou-se. Quando tocou na ponta do arco-íris, ele abriu-se como uma porta mágica. Sem hesitar, entrou. Do outro lado, encontrou um mundo mágico com colinas de gelatina, rios de chocolate quente, árvores com folhas que pareciam chupas coloridos, flores que cheiravam a bolo de aniversário. A Bárbara ficou maluca de contente. Começou logo a provar tudo. Um bocadinho aqui, outro ali... e mais outro. Mas, quanto mais comia, mais estranha se sentia. A barriga começou a doer e o lugar parecia perder cor. De repente, uma luz branca, muito brilhante, apareceu. A luz começou a girar devagar, e de dentro dela surgiu um lindo unicórnio chamado Pinko. O pelo era branco e parecia feito de neve brilhante. A crina movia-se sozinha, cheia de cores que mudavam lentamente. O chifre parecia um cristal, a brilhar, como se tivesse um arco-íris preso lá dentro. Pinko disse à

Bárbara com voz calma mas poderosa que o Reino do Arco-Íris Sem Fim estava a enfraquecer. A Bárbara percebeu logo porquê. Tinha comido doces a mais! Pinko aproximou-se e explicou que aquele reino vivia do equilíbrio. Quando alguém exagera nos doces, as cores desaparecem e tudo começa a desmoronar-se. A Bárbara olhou à volta. Era verdade. O lugar estava a ficar cinzento e triste e questionou o que poderia fazer. Pinko levantou o chifre e apontou para uma montanha de açúcar cristalizado que brilhava ao longe. No topo está o Coração do Arco-Íris. Só a Bárbara o poderia reacender. A Bárbara começou a subir. Não foi nada fácil. Teve de escalar pedras de açúcar que escorregavam, saltar por cima de buracos que se abriam no chão, fugir de bolas de gelatina que rolavam montanha abaixo. Quando chegou ao topo, viu um cristal enorme, apagado. Pinko apareceu ao lado dela, como se tivesse surgido do ar e disse-lhe que só teria que fazer uma escolha. Não comer mais doces... por agora! A Bárbara pôs a mão no cristal e disse com muita certeza que queria que o reino voltasse a ter cor. E queria aprender a não exagerar nos doces. O cristal acendeu-se com uma luz tão forte que iluminou o céu inteiro. O arco-íris voltou a brilhar e o reino recuperou vida num instante. Pinko abriu um caminho de luz com o chifre e disse-lhe que poderia regressar quando quisesse, agora que já sabia como manter aquele lugar seguro. A Bárbara regressou. O arco-íris estava lá no céu, forte e bonito. Nesse dia, a Bárbara percebeu que os doces são muito bons... mas só quando não se exagera. E, desde então, sempre que via um arco-íris, lembrava-se da aventura que viveu e da importância de fazer escolhas que a fazem sentir-se bem



## A CADELA MEL

*Carla Silva*

A Rita e o Francisco eram namorados e tinham um sonho em comum: ter um cão. Falavam disso muitas vezes, imaginando como seria ter um amigo de quatro patas em casa. A Rita sonhava com um cão carinhoso que a acompanhasse nos dias mais tranquilos e o Francisco imaginava um companheiro cheio de energia para brincar e correr.

Durante muito tempo, planejaram e escolheram a raça que gostariam e prometeram que iriam cuidar muito bem de um cão, acontecesse o que acontecesse. Até que, um dia, decidiram fazer uma exploração de canis e encontraram um na Lourinhã.

Num final de semana foram passear até à Lourinhã, a viagem foi cheia de curiosidade e ansiedade. Quando chegaram ao destino, perceberam que estavam num abrigo de animais onde havia cães de todos os tamanhos e cores, todos à espera de um lar!!

A Rita segurou a mão do Francisco, emocionada, enquanto caminhavam pelos corredores. Foi então que uma cadela castanha, de olhar doce e cauda sempre a abanar, se aproximou calmamente da grade. Não ladrava muito, apenas observava com ternura.

Os dois pararam ao mesmo tempo.

— É ela... — disse o Francisco baixinho.

A Rita aproximou-se e a cadela encostou o focinho à grade, como se já a tivesse escolhido também. Nesse momento, não restaram dúvidas.

Depois de conversarem com os responsáveis, a decisão foi tomada: iam adotá-la.

Chamaram-lhe Mel.

No dia em que a Mel chegou a casa, parecia que sempre tinha vivido ali. Explorou cada canto, brincou no jardim e, no fim do dia, deitou-se perto da Rita e do Francisco, como se finalmente tivesse encontrado a sua família.

A partir desse dia, a vida deles mudou. A casa ficou mais cheia de alegria, de brincadeiras e de amor. E a Rita e o Francisco perceberam que alguns sonhos demoram a chegar, mas quando chegam, vêm com um nome, um olhar doce e o coração cheio de amor.



## A ENFERMEIRA CLARA

*Ana Alexandra Santos*

Era uma vez uma enfermeira chamada Clara, que durante o dia trabalhava no centro de saúde da sua cidade.

Tinha cabelo loiro e caracóis, usava farda branca, um sorriso no rosto e tinha sempre palavras doces para quem precisava de ajuda.

Clara cuidava dos bebés, ajudava os idosos, fazia tratamentos de feridas, até em casa daqueles que mais necessitavam de ajuda, dava vacinas e ensinava as pessoas a serem mais saudáveis!

Todos diziam:

— A enfermeira Clara tem mãos mágicas!

Mas ninguém sabia o seu grande segredo...

Quando a lua aparecia no céu e as estrelas começavam a brilhar, Clara trocava a farda branca por uma capa azul cintilante e uma máscara dourada. Transformava-se na incrível Super-Enfermeira Nocturna!

Com os seus poderes especiais, voava pelos telhados da cidade à procura de quem precisasse de ajuda.

Se uma criança tinha medo do escuro, ela acendia pequenas estrelas no quarto.

Se alguém estava triste, Clara usava o seu Raio do Abraço, que aquecia o coração...

Se um gato ficava preso numa árvore, ela subia num instante e trazia-o em segurança.

E quando apareciam os terríveis Monstros dos Germes, a Super-Enfermeira Nocturna lançava bolhas de sabão gigantes que limpavam tudo e deixavam o ar perfumado.

Todas as noites fazia boas ações, sem nunca pedir nada em troca.

Na manhã seguinte, voltava ao centro de saúde como se nada tivesse acontecido.

— Bom dia! Em que é que eu posso ajudar hoje? — dizia Clara com o mesmo sorriso.

As pessoas não sabiam que a heroína que salvava a cidade à noite era a mesma enfermeira que cuidava delas durante o dia.

Mas no fundo, talvez desconfiassem... porque sempre que Clara passava, sentiam esperança, coragem e carinho no ar "Nunca se vá embora daqui que faz-nos cá muita falta" - diziam os utentes.

E assim, Clara mostrava ao mundo que os maiores superpoderes são cuidar, amar e ajudar.



# CLEMENTINA E OS VIZINHOS GENEROSOS

*Diana Palma*

Era uma vez uma menina chamada Clementina.

Clementina era muito pobrezinha, mas tinha algo muito precioso: um sorriso alegre e um coração enorme. Vivia com os seus pais numa quinta pequenina, longe da cidade. A família tinha poucas coisas e, muitas vezes, quase não tinha o que comer. Mesmo assim, Clementina estava sempre contente e gostava muito de ajudar os vizinhos. Todos os dias, Clementina passava pelas quintas ao redor e ajudava a apanhar as ervinhas, cuidava dos animais, fazia pequenas compras e estava sempre pronta para qualquer favor.

Um dia, a mãe chamou a Clementina e disse com carinho: — Filha, precisamos de comida. Podes ir à cidade vender uma das nossas galinhas para comprarmos legumes e algumas coisas para casa?

Clementina pegou na galinha com cuidado e seguiu caminho pelos campos verdes, passando de quinta em quinta. Quando chegou à quinta do Senhor José, ele perguntou: — Para onde vais com essa galinha, Clementina?

Ela respondeu: — Vou vendê-la na cidade para poder comprar comida para a minha família.

O Senhor José, que tinha uma quinta cheia de abóboras, sorriu e disse: — Não vendas a tua galinha. Eu dou-te algumas abóboras para levars para casa. Clementina ficou muito feliz e agradeceu com um sorriso grande.

Mais à frente, passou pela quinta da Dona Manuela, que ao saber do que se passava lhe ofereceu cenouras fresquinhas. O Senhor Francisco deu-lhe batatas, o Senhor António ofereceu cebolas e alhos, e o Senhor Jacinto encheu-lhe o cesto com pães e compotas doces.

Quando Clementina chegou a casa, o cesto ia cheio de alimentos e o coração ainda mais cheio de alegria, os pais ficaram muito emocionados com tanta generosidade. Decidiram então fazer algo especial para agradecer.

Com as abóboras, cenouras, batatas, cebolas, alhos, pães e compotas, a mãe preparou uma bela sopa quente e cheirosa, feita com muito carinho. O pai ajudou a pôr a mesa, e Clementina foi chamar os vizinhos.

Nessa noite, todos os amigos se reuniram em volta da mesa, na pequena quinta. Partilharam a sopa, o pão e muitas histórias, riram juntos e celebraram a amizade, a união e a generosidade.

A quinta, que costumava ser silenciosa, encheu-se de vozes, risos e alegria. Clementina olhou à sua volta e percebeu que, mesmo sendo pobre em coisas, a sua família era muito rica em amigos.

Os pais agradeceram a todos e abraçaram a filha com orgulho, sabendo que o bom coração de Clementina tinha unido todos naquela noite tão especial.

Quando partilhamos o que temos, mesmo que seja pouco, criamos laços de amizade e felicidade que alimentam o coração.



## DE CAMPEÃO DO SOFÁ A EXPLORADOR DO BAIRRO

*Margarida Pires*

O Lucas era o “campeão do sofá”, ele conhecia muito bem todos os programas de televisão e era craque nos seus jogos preferidos.

Mas, na escola, a realidade era outra, na hora do intervalo, enquanto os seus colegas corriam e partilhavam jogos divertidos, o Lucas sentia-se logo cansado. As pernas pesavam e ele preferia ficar a ver, sentado.

Cada vez tinha mais dificuldade em acompanhar os seus colegas e sentia que eles deixavam de o convidar para as suas atividades. O Lucas começava a sentir-se muito sozinho e sem amigos.

Certa manhã, o pai do Lucas disse-lhe: "Sabes, o nosso corpo é como o teu comando de jogos, se as pilhas estiverem fracas, ele não responde bem e, o que carrega as tuas pilhas é o exercício, quanto menos exercício fizeres, menos energia vais ter."

Naquela tarde, o Lucas pediu ao pai para ir com a sua bicicleta até ao parque. No início, subir a pequena ladeira da rua foi difícil. O Lucas sentiu o rosto quente e a respiração rápida. "Isto é muito chato!", pensou, mas, quando chegou ao topo e começou a descer, sentiu o

vento fresco a bater-lhe na cara, era como se ele estivesse a voar sem sair do chão!

No parque encontrou alguns dos seus colegas, com quem conversou e brincou por algumas horas.

Quando chegou a casa pensou que isto tinha sido muito divertido e até se sentia muito melhor.

No dia seguinte, ele já não ficou no banco da escola. Correu um pouco, saltou, jogou à bola e, para sua surpresa, dormiu muito melhor nessa noite.

Já não acordava com preguiça, acordava com vontade de se mexer e até a professora o elogiou, porque estava mais concentrado e a participar nas aulas.

O Lucas percebeu que trocar um bocadinho de sofá por um passeio de bicicleta e uns jogos com os amigos o ajudava a sentir-se muito melhor.

O "campeão do sofá" transformou-se no "explorador do bairro", e agora todos os amigos queriam passear e brincar com ele e convidavam-no para as suas atividades.



## EU NÃO QUERO ESSE XAROPE!

*Dulce Ferreira*

A Raquel estava enroscada no sofá, com a manta até ao queixo. — Ai... — murmurou, levando a mão ao ouvido. — Dói muito.

A mãe sentou-se ao pé dela e fez-lhe uma festa no cabelo: — O ouvido ainda está a doer?

A Raquel abanou a cabeça que sim. Depois viu o frasquinho pequenino que a mãe tinha na mão e franziu logo a testa.

— Eu não quero esse xarope!

— Não queres? — perguntou a mãe, sem ralar.

— Não! eu não gosto do sabor.

A mãe pousou o frasco na mesa e ficou ali, quietinha, a olhar para a Raquel como quem escuta uma coisa muito importante: — Sabes uma coisa? — disse ela, baixinho. — Eu acho que o teu ouvido está a doer... e que tu também estás assustada.

A Raquel encolheu os ombros. O ouvido doía. A ideia do xarope fazia impressão. E, lá no fundo, ela tinha medo. A mãe pegou-lhe na mão.

— Queres que imaginemos o que se passa aí dentro desse ouvido? Eu acho — disse a mãe, em voz de segredo — que mora aí um bichinho

rabugento no teu ouvido. Não é um bichinho a sério, claro.

A Raquel olhou para ela, curiosa.

— Sim. E está a dizer: “Não saio! Não saio! Quero fazer eco e dar pontapés!”. Apesar da dor, a Raquel riu-se um bocadinho.

— E o xarope — explicou a mãe. — Vêm falar baixinho com esse rabugentinho e dizer: “Chega de barulho. Está na hora de acalmar.”

A Raquel ficou a pensar e disse — Mas eu continuo sem gostar.

— Podes não gostar — disse a mãe. — Não precisas de gostar para seres corajosa.

A Raquel olhou para o frasquinho. Ainda lhe parecia uma coisa estranha. Ainda não era amigo. Mas já também não parecia um monstro enorme.

— Fazemos juntas. Queres um abraço antes? Queres que eu conte até três?

A Raquel pensou e disse: — Quero ficar ao teu colo. De uma vez a Raquel engoliu o xarope e fez uma careta. Depois bebeu um golinho de água. No fim a mãe perguntou-lhe: — Sabes de uma coisa de que gosto muito em ti?

— O quê?

“— Disseste exatamente o que sentias. Tiveste medo, pediste ajuda e deixaste-te cuidar. Isso também é coragem”. A Raquel sorriu, aninhada no colo quente da mãe. O ouvido ainda precisava de tempo para curar, mas o coração já se sentia muito mais seguro.



## EU SOU

*Tânia Franco*

O meu corpo guarda um segredo,  
Que nasceu dentro de mim.  
Às vezes sinto medo,  
E a noite não tem fim.

Naqueles dias difíceis,  
O cansaço vem sem avisar.  
Esta teia de fios invisíveis,  
Prende-me e obriga-me a parar!

Mas, mesmo nos momentos cansados,  
Há sempre uma luz pronta a brilhar.  
O amor dos abraços apertados,  
Guardam a força para continuar.

As mãos que me seguram,  
Os colos que me sabem embalar,  
Os remédios que me ajudam,  
E tantos amigos para brincar!

A minha história é diferente,  
É um caminho que continua.  
Dou passos sempre em frente,  
Com uma coragem que não recua.

Eu não sou a minha doença!  
Sou muito mais do que consegues ver.  
Sou esperança, sou presença.  
Sou mil coisas a acontecer!



## INCLUIR É DEIXAR O MUNDO COM MAIS COR!

*Catarina Xavier, Cláudia Franco, Denise Azevedo, Inês Nunes*

Numa vila perto do mar, onde o vento cheirava a sal e as gaivotas cantavam ao amanhecer, moravam duas lindas meninas. A Maria, de pele clarinha, olhos verdes e cabelo louro, liso como um rio tranquilo, e a Iara, de pele escura e cabelo enrolado como molinhas cheias de alegria. Apesar de viverem na mesma rua, demoraram um pouco a descobrir o quanto tinham em comum. Na escola, os colegas achavam-nas muito diferentes, a Maria gostava de desenhar flores delicadas, uma a uma, com calma, enquanto Iara preferia dançar, rodopiando com fitas coloridas que desenhavam arco-íris no ar. Um dia, na aula de artes, a professora anunciou: hoje, o trabalho é em duplas! Houve um burburinho na sala. Sem saber bem porquê, Maria e Iara olharam uma para a outra. Primeiro com curiosidade... depois com um sorriso tímido que, aos poucos, cresceu. Sentaram-se juntas. A Maria começou a desenhar um jardim cheio de flores de vários tamanhos, com pétalas detalhadas e caminhos sinuosos. Iara observou por um momento... e então teve uma ideia. Pegou em pedacinhos de

papel colorido, tecidos e fitas, e começou a colar formas que pareciam borboletas a dançar, folhas ao vento e até pequenos raios de sol em movimento. O teu jardim está bonito! disse Lara, mas acho que ele quer dançar. A Maria sorriu e disse: então vamos pô-lo a mexer! E assim trabalharam lado a lado, uma desenhava e a outra dava movimento, uma criava formas, a outra trazia ritmo e cor. Quando terminaram, as flores pareciam balançar, as borboletas quase saíam do papel, e havia uma alegria que fazia toda a turma parar para olhar. A professora ficou encantada: Isto não é apenas um desenho... é uma história! Nesse dia, algo mudou. A Maria aprendeu que a arte podia dançar e a Lara descobriu que até a dança podia ficar guardada num papel. Tornaram-se amigas inseparáveis. Passaram a brincar sempre juntas, às vezes desenhavam na areia da praia, outras vezes dançavam ao som das ondas. E, pouco a pouco, os colegas começaram a perceber que aquilo que parecia diferente era, afinal, o que tornava tudo mais especial. Inspirados por elas, outros colegas começaram a misturar ideias, cores, músicas e brincadeiras. A escola ficou mais alegre, mais criativa. Aprenderam que incluir é deixar o mundo com mais cor, mais dança e muito mais amizade! Assim, na rua das duas amigas, ninguém mais falava em diferenças como algo que separa. Pelo contrário, cada pessoa traz uma cor única para o mundo, e quando essas cores se encontram, nascem jardins que dançam, histórias que brilham e amizades que nunca mais acabam.



## O LUCAS JÁ NÃO SORRI...

*Isabelle Bernard*

A Clara sempre foi uma miúda de olhos muito abertos. Aos sete anos, a sua curiosidade levava-a a querer perceber tudo: desde o porquê de as estrelas brilharem até à forma como as coisas funcionavam. Mas havia algo que ela levava ainda mais a sério: notar como as pessoas à sua volta se sentiam.

Na sua turma, havia o Lucas. Ele costumava ser aquele miúdo que não parava quieto, que se ria com vontade, corria pelo recreio todo e tinha sempre uma história engraçada para contar. Mas, ultimamente, a Clara tinha reparado em mudanças. O riso dele parecia mais baço e, no recreio, já não corria como antes. Passava mais tempo sentado num canto, de cabeça baixa, como se estivesse longe dali. Por vezes, a Clara via-o com os olhos rasos de água, mesmo quando ninguém lhe dizia nada.

Certo dia, na aula, a professora resolveu conversar com todos sobre um tema importante.

— Sabem, meninos, nós cuidamos dos nossos ferimentos quando caímos, não é? Se esfolamos um joelho, pomos um penso. Mas temos de nos lembrar que também é preciso cuidar do que sentimos e dos

nossos pensamentos. É como tratar da nossa saúde por dentro.

Aquelas palavras ficaram a ressoar na cabeça da Clara.

No intervalo seguinte, enquanto todos brincavam, ela avistou o Lucas sozinho, sentado num banco de madeira, a olhar fixamente para o chão. A Clara aproximou-se devagarinho.

— Olá, Lucas. Está tudo bem? — perguntou, com um tom de voz calmo.

O Lucas apenas encolheu os ombros, sem levantar a cabeça.

— Acho que nem por isso...

Antes que a Clara pudesse dizer mais alguma coisa, ouviu umas risadinhas de troça. Dois colegas aproximaram-se a passo largo.

— Olhem para o Lucas, sempre aqui plantado sozinho! — disse um deles, com um sorriso parvo.

— És mesmo esquisito, pá! — atirou o outro, a rir-se.

A Clara sentiu um aperto no peito. Olhou para o Lucas e percebeu que aquilo não era uma brincadeira de miúdos; aquilo estava a magoá-lo a sério. Lembrou-se logo do que a professora tinha dito: os sentimentos também precisam de cuidados.

Ela não hesitou. Respirou fundo e tomou uma decisão. Primeiro, pôs-se ao lado do Lucas, como se fosse um escudo.

— Ele não está sozinho, eu estou aqui com ele — disse ela, com uma firmeza que nem sabia que tinha.

Depois, fez um sinal ao Lucas e os dois afastaram-se dos outros. Quando estavam num sítio mais sossegado, ela perguntou:

— Queres contar-me o que se passa?

O Lucas hesitou, engoliu em seco, mas acabou por desabafar:

— Eles passam a vida a gozar comigo por tudo e por nada... fico tão triste que já nem me apetece vir à escola.

A Clara ouviu tudo com atenção, sem o interromper. Não tentou dar lições nem dizer que "não era nada". Limitou-se a estar ali.

— Isso deve ser muito difícil, Lucas... — disse ela, com sinceridade.

— Mas não tens de aguentar isso sozinho.

A Inês pensou um pouco e sugeriu:

— Vamos falar com a professora? Os adultos ajudam a resolver estas coisas e ela vai saber o que fazer.

De mãos dadas, foram os dois contar o que se passava. A professora ouviu-os com muita calma e paciência. Agradeceu a coragem da Clara e do Lucas e, mais tarde, explicou a toda a turma que aquele tipo de comportamento não era aceitável. Conversou com todos sobre o respeito e sobre como as palavras podem ferir tanto ou mais do que um empurrão.

Com o passar dos dias, o Lucas começou a sentir-se mais seguro. Percebeu que não precisava de guardar as dores só para si e que havia amigos de verdade e adultos que se importavam.

A Clara também aprendeu uma lição para a vida: às vezes, as feridas que mais doem são as que não se veem — a tristeza, o medo ou a solidão. E essas feridas precisam de tanta ou mais atenção do que um joelho esfolado.

E, aos poucos, o sorriso verdadeiro do Lucas acabou por voltar.



## A VIAGEM DOS AFETOS

*Joana Guerreiro*

O Afonso era um menino doce, de sorriso terno e olhos cor de avelã. O seu maior sonho era conhecer o espaço, os planetas e chegar perto das estrelas brilhantes e misteriosas. Sempre ouviu dizer que algumas escondiam o olhar guardião dos nossos antepassados inclusive do avô que partiu recentemente. Deveria ser um local mágico em que a ausência de gravidade permitiria dar piruetas e esvoaçar à volta da terra colorida enquanto a capa de super-herói traçaria rastros super-sónicos de cor.

Enquanto os seus amigos pediam pistas de carros e videojogos, o Afonso queria ter um telescópio para ver as estrelas e a lua.

O quarto do Afonso era revestido de estrelas fluorescentes que brilhavam no escuro, a janela do quarto era virada para o mar, para o oceano atlântico que banhava o arquipélago dos Açores e da Madeira tal como tinha aprendido na escola. Na mesinha de cabeceira tinha um aviãozinho de papel que construiu na escola.

Certa noite, num passe de magia o seu aviãozinho ganhou vida e...Vrruuuum...levantou voo em direção ao manto negro e reluzente. Em poucos segundos a sua casa ficou bem pequena, a sua terra minús-

cula e o seu país um pontinho encostado ao oceano. Quando espreitou pela escotilha nem queria acreditar no festival de cores que o seu planeta apresentava. O azul infinito dos oceanos que transmitia a calma que tantas vezes o adormecia ao som das ondas tempestivas. O verde das florestas e das selvas que escondiam vida e que faziam lembrar as férias de verão no meio da natureza em casa dos avós. O branco das nuvens que traziam pureza e conforto e pediam o aconchego da família nas tardes de nevoeiro, o castanho da terra que mostrava solidez e incitava ao desafio do conhecimento. Lá ao fundo, as estrelas eram tantas, imensas e estavam por todo o lado. A mais brilhante de todas era a do seu avô que o abraçou de saudades e de super-poderes para continuar a viagem da sua vida quando acordasse. O Espaço era lindo mas também era frio e tão silencioso que o fez sentir falta da sua terra. Nesse momento sentiu saudades de casa, do azul terno do olhar da sua mãe, do amarelo brilhante do sorriso do pai, e do arco íris de emoções do seu irmão mais novo. Estava a ficar com fome e frio. Fechou os olhos com muita força e o avião de papel começou a viagem descendente de regresso até à janela do seu quarto. O Afonso queria voltar para onde as cores faziam sentido. Foi quando o avião pousou no tapete do seu quarto e pouco depois os pais o acordavam com o abraço mais apertado do universo. Nesse momento percebeu que embora o Espaço fosse incrível, a maior maravilha do planeta Terra não eram os mares nem as montanhas vistas de longe, mas sim a cor do afeto da família.

As estrelas, essas estarão com ele todas as noites à distância de um olhar ou de um sonho de criança.



## O FIO MÁGICO

*Célia Bidarra*

Era uma vez um menino chamado Gonçalo que adorava brincar em casa, junto dos manos mais velhos e dos pais.

Um dia chegou a altura de ir para a Escola. Já era um crescido.

Nesse dia, quando chegou à porta, o Gonçalo sentiu um aperto no coração e um nó na garganta e agarrou com muita força a mão da mamã.

Ele pensou: "E se a mamã se esquece de mim? Vou ficar aqui sozinho? Tenho medo".

A Mamã, que percebia tudo o que o Gonçalo sentia, baixou-se, e deu-lhe um beijinho muito doce na ponta do nariz. De seguida disse-lhe que tinha um segredo para contar. Mostrou-lhe um pedaço de fio de lã vermelho e pediu para o guardar no bolso. Disse-lhe que aquele fio era mágico e mesmo quando não estavam juntos, eles ficavam sempre ligados por esse fio. Era um fio feito de amor, e que o ajudaria sempre que ele precisasse. A mamã explicou que o Gonçalo podia saltar, correr e brincar à vontade, porque o fio era muito forte, esticava muito e nunca se partia. E sempre que sentisse saudade poderia agarrar nele.

O Gonçalo entrou na sala e, embora no início estivesse calado,

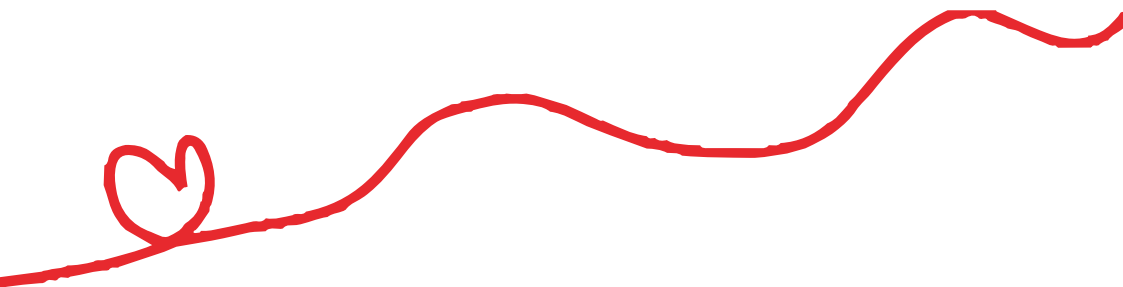
depressa percebeu que não estava sozinho. Viu que estava a professora para o ajudar, havia lápis e canetas para pintar, legos para construir, muitos jogos e novos amigos para brincar. De vez em quando, punha a mão no peito, sentia o coração a bater e sorria, porque sabia que o fio mágico estava ali e isso reconfortava-o.

O dia passou a voar entre brincadeiras, canções e desenhos.

Quando o sol começou a ficar mais baixinho, e depois do lanche, a porta da sala abriu-se e, com um grande sorriso, apareceu o papá e as outras mães dos outros meninos, que os vinham buscar.

O Gonçalo correu para os braços do pai e mostrou o fio mágico. O papá deu-lhe um abraço apertado e disse: "Viste? Foi mágico o fio não foi?"

O Gonçalo, muito contente, respondeu que sim, porque tinha sentido o fio mágico junto ao seu coração todo o dia. E assim, percebeu que a escola é um lugar de grandes e boas aventuras e que os pais voltam sempre, sempre, sempre para os ir buscar para as suas casas.





## O MUNDO ESPECIAL DO TOMÁS

*Vanessa Mendes*

A mamã Sofia sabia que o seu filho Tomás via o mundo de uma forma muito especial. Enquanto outras crianças corriam e gritavam no parque, o Tomás preferia observar as folhas das árvores a dançar com o vento ou alinhar os seus carrinhos em filas perfeitas.

Um dia, uma menina aproximou-se e perguntou: — “Porque é que o Tomás brinca assim?”

Sofia sorriu com carinho e respondeu: — “Porque cada criança é única, e todas merecem ser compreendidas.”

A menina ficou a pensar... e sentou-se ao lado do Tomás, tentando alinhar também os carrinhos.

No início, Sofia sentia-se um pouco perdida. Não entendia por que razão o Tomás não gostava de abraços apertados ou de barulhos altos. Mas, com o tempo, percebeu algo muito importante: o Tomás não estava distante... ele apenas comunicava de uma forma diferente.

E começou a explicar isso às outras crianças: — “Sabiam que comunicar pode acontecer de muitas formas? Com palavras, gestos ou até com um olhar?”

Todos os dias, Sofia aprendia com o seu filho.

Aprendeu que um sorriso podia não vir com palavras, mas com um olhar brilhante. Aprendeu que pequenas rotinas eram como mapas que ajudavam o Tomás a sentir-se seguro. E aprendeu que respeitar o tempo e o espaço do outro é uma forma de carinho.

Um dia, no centro de saúde, uma enfermeira disse à Sofia: — “O Tomás tem uma forma única de sentir o mundo. E a senhora é a ponte que o ajuda a mostrá-lo aos outros.”

Essas palavras ficaram guardadas no coração da Sofia.

Então, ela começou a contar histórias sobre o Tomás — histórias onde as diferenças eram superpoderes.

Numa dessas histórias, Sofia perguntou às crianças: — “E vocês, como acham que o Tomás vê o mundo?”

As crianças começaram a desenhar cores, sons e formas diferentes. E ali aprenderam algo importante: a empatia começa quando tentamos ver o mundo pelos olhos do outro.

Com o tempo, as pessoas à volta também começaram a compreender melhor o Tomás. Os colegas aprenderam a brincar com ele, respeitando o seu espaço.

Um dia, decidiram experimentar uma brincadeira diferente: brincar sem falar, usando apenas gestos e sorrisos. E descobriram algo especial, incluir é convidar, esperar, escutar e aceitar.

Noutra tarde, fizeram um jogo de emoções. Em que mostraram caras felizes, tristes e assustadas... e aprenderam que entender as emoções ajuda a compreender melhor os outros. Também fizeram um grande puzzle. Cada criança desenhou algo especial sobre si numa peça. Quando juntaram todas, perceberam: as diferenças não nos separam, tornam o mundo mais bonito. E Sofia deixou de sentir medo.

Porque percebeu que ser mãe do Tomás não era mais difícil... era apenas diferente e profundamente especial.

Numa tarde tranquila, enquanto o sol se punha, Tomás sentou-se ao lado da mãe e, sem dizer nada, encostou a sua cabeça ao ombro dela.

E naquele momento silencioso, Sofia soube que o amor não precisa sempre de palavras.

Às vezes, basta sentir.

E todos aprenderam mais uma coisa, que pequenos gestos de compreensão fazem uma grande diferença...e juntos, aprendemos melhor e crescemos mais felizes.



## PIXEL E O JARDIM DO TEMPO LENTO

*Sofia Paulino*

Era uma vez, num mundo onde o céu brilhava em tons de azul elétrico e as estrelas piscavam como notificações, um pequeno robô chamado Pixel. Pixel vivia na Cidade dos Ecrãs Brilhantes, um lugar onde tudo acontecia depressa. As ruas eram feitas de tablets reluzentes, os edifícios pareciam telemóveis gigantes e, por todo o lado, surgiam sons alegres: plim, ding, buzz. Era impossível ficar aborrecido ali. E Pixel adorava isso. Mal acordava, ligava-se imediatamente. Jogava, via vídeos, falava com amigos robôs e explorava novos mundos digitais cheios de cor e movimento. Cada nova notificação fazia-o sentir entusiasmado, como se estivesse sempre à beira de uma grande descoberta. — Só mais um jogo... só mais um vídeo... — dizia ele, com um sorriso luminoso. Mas, com o passar dos dias, algo começou a mudar. Primeiro, foi um cansaço leve. Depois, vieram as dificuldades em concentrar-se. Pixel já não conseguia terminar um jogo sem querer começar outro. Sentia-se inquieto, como se o silêncio fosse estranho e desconfortável. Mesmo rodeado de tanta atividade, começou a sentir-se... sozinho, com muitas interações mas pouco tempo para sentir. Um dia, ao olhar para o seu

reflexo num ecrã, reparou que a sua luz estava mais fraca. — O que se passa comigo? — perguntou. Tentou ignorar, procurando mais distrações, mas sentia-se cada vez mais cansado, confuso e triste.

Até que, numa manhã, algo inesperado aconteceu. Ao tentar ligar-se, o seu sistema falhou. O ecrã apagou-se. Silêncio. Sem notificações. Sem sons. Sem movimento. Pixel ficou assustado. Nunca tinha estado... desligado. Sem saber o que fazer, começou a caminhar. Saiu da Cidade dos Ecrãs Brilhantes e entrou numa zona desconhecida: o Jardim do Tempo Lento.

Ali, não havia luzes intermitentes nem sons digitais. Havia árvores altas, relva macia e um vento suave. Pixel sentiu estranheza... mas também curiosidade. Ao longe, viu uma tartaruga a descansar ao sol. — Desculpa... sabes onde posso encontrar uma tomada? Acho que estou sem energia... A tartaruga abriu os olhos devagar e sorriu. — Talvez estejas sem energia... mas não é desse tipo que precisas. Pixel ficou confuso. — Então... o que faço? — Fica — respondeu a tartaruga. — E experimenta não fazer nada.

Pixel nunca tinha feito isso. No início, foi difícil. Sentia ansiedade e inquietação. — Isto é aborrecido... — murmurou. Mas decidiu tentar. Sentou-se na relva, observou uma folha a cair, ouviu os pássaros e sentiu o vento. Aos poucos, algo começou a mudar. A sua ansiedade diminuiu, a mente acalmou e aquele vazio transformou-se em espaço para pensamentos e

emoções. Pixel sentiu-se... em paz. Pela primeira vez em muito tempo, percebeu que estava verdadeiramente presente. — Acho que estou a sentir... algo bom — disse. — Estás a cuidar de ti — respondeu a tartaruga.

Pixel passou algum tempo no Jardim do Tempo Lento. Aprendeu a descansar, a observar e até a aborrecer-se — descobrindo que daí nasciam ideias novas. Quando regressou à Cidade dos Ecrãs Brilhantes, tudo parecia igual... mas ele estava diferente. Continuava a gostar dos jogos e dos amigos digitais, mas agora sabia parar. Fazia pausas, desligava-se para respirar, pensar e sentir. E quando voltava a ligar-se, fazia-o com mais alegria e energia.

Os outros robôs começaram a notar. — Estás diferente, Pixel. O

que aconteceu? Ele sorria e respondia: — Descobri um lugar onde as baterias se carregam de outra forma. E sempre que alguém parecia cansado ou triste, falava-lhes do Jardim do Tempo Lento.

Porque aprendeu algo muito importante: Nem tudo o que nos faz sentir bem vem de um ecrã. E, às vezes, para nos encontrarmos... precisamos primeiro de nos desligar. E assim, Pixel viveu muitas aventuras — rápidas e lentas, digitais e reais — sempre atento ao seu coração e às suas emoções. E nunca mais deixou que a sua luz se apagasse.



---

*Sofia Paulino, Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica –  
USF D. João V*



## O REINO DO SEMPRE-NOVO E A DANÇA DAS CORES

*Liliana Nunes*

Era uma vez...

Um mundo chamado Reino do Sempre-Novo. Lá, tudo brilhava como se tivesse sido acabado de pintar! As crianças corriam descalças pela relva fofinha, sentindo as cócegas das flores, e mergulhavam em ribeiras de água fresca que pareciam feitas de diamantes líquidos.

O passatempo favorito de todos era subir às árvores mais altas para dar "olá" às nuvens e sentir o sol a dar beijinhos quentes nas bochechas. Ninguém tinha pressa. O único relógio que existia era o da alegria: se estavas a rir, era hora de brincar!

Mas, à medida que os anos passavam, aquelas crianças cresceram. Elas começaram a usar sapatos muito apertados e a carregar mochilas cheias de coisas "sérias". Esqueceram-se de como era balançar nos ramos e passaram a olhar mais para o chão do que para o céu.

Pouco a pouco, o Reino do Sempre-Novo começou a ficar... cinzento. As flores fecharam as pétalas e os passarinhos cantavam mais baixinho, porque os adultos já não tinham tempo para ouvir. Parecia que a

magia tinha ido fazer uma sesta muito longa.

Um dia, uma menina chamada Flora, que ainda guardava todo o brilho do mundo nos olhos, encontrou o seu avô sentado num banco de madeira, a suspirar de forma pesada e perguntou-lhe - avô, porque é que o teu mundo está sem cor? O avô explicou que se tinha esquecido de como se sentia a gratidão e de como se criavam coisas novas. Flora sorriu, tirou os seus sapatos e disse - Vem comigo! A magia não desapareceu, ela está só à espera que tu tires as botas!

Flora levou o avô até à beira da ribeira e convenceu-o a colocar os pés na água fria. No início, o avô achou estranho, mas depois... splash! Ele soltou uma gargalhada que não usava há anos. Ao ouvir aquele som, algo maravilhoso aconteceu: o cinzento começou a derreter como se fosse tinta fresca. As árvores esticaram os ramos para os convidar a subir. O sol brilhou com o triplo da força!

E viveram felizes... e criativos!

O avô percebeu que não precisava de "ter mais" para ser feliz; ele só precisava de ver mais a beleza que já ali estava. A partir desse dia, os adultos do reino aprenderam um segredo precioso: a criatividade é uma luz que nunca se apaga. Basta darmos as mãos aos mais novos, correremos um bocadinho pela erva e nunca, mas nunca mesmo, deixarmos de rir sem pressa.

O mundo voltou a ser um lugar de encantar, onde todos os dias eram uma novidade e o final de cada tarde era uma festa de cores!



# O TOMÁS VAI FAZER VACINAS

*Patrícia Fonseca*

O Tomás tinha 5 anos e era um menino muito curioso. Nessa manhã, o pai e a mãe sentaram-se com ele no sofá.

— Tomás, hoje vamos ao centro de saúde, disse a mãe com um sorriso.

— Vais levar uma vacina, explicou o pai com voz tranquila.

A mãe continuou:

— As vacinas são importantes porque ajudam o nosso corpo a ficar forte e protegido, como se fossem superpoderes contra os bichinhos das doenças.

O Tomás ouviu com atenção. Pensou um bocadinho...

— Posso levar o meu boneco? — perguntou ele.

— Claro que sim! — disseram os pais.

E o Tomás pegou no seu boneco favorito, apertou-o bem junto ao peito e levou-o com ele.

No centro de saúde, apareceu a enfermeira, com um sorriso simpático.

— Olá, Tomás! Que bom ver-te aqui! Vejo que trouxeste um amigo especial.

O Tomás segurou o boneco com força. O coração batia tum-tum tum-tum.

A enfermeira falou devagar e com carinho:

— Tomás, às vezes, quando vimos fazer uma vacina, é normal sentirmos medo.

A Enfermeira mostrou um boneco, um elefante, que ela foi enchendo como se fosse um balão.

— Este é o medo — explicou a enfermeira — e todos nós o temos. — E às vezes o medo parece que fica grande, maior do que nós.

O Tomás olhou para o medo e depois para a enfermeira.

— Mas sabes uma coisa muito importante? — continuou ela. — Em ti existe, também, a coragem.

E a Enfermeira nesta altura mostrou um pano fofinho, com as cores do arco-íris.

— A coragem pode abraçar o medo. A enfermeira fez a coragem envolver o medo. — Quando a coragem abraça o medo, ele fica mais pequenino, mais calmo e mais fácil de controlar.

O Tomás sorriu um bocadinho. Já se sentia um pouco melhor.

— Agora, Tomás — disse a enfermeira — tu podes escolher. — Queres fazer a vacina no colo da mãe ou no colo do pai?

O Tomás pensou...

— No colo da mãe! — respondeu confiante.

A mãe sentou-se, abraçou o Tomás e ele segurou o boneco com força.

A vacina foi rápida. — Já está! — disse a enfermeira.

O Tomás tinha os olhos com lágrimas, mas limpo-as com as suas mãos e disse orgulhoso: — Consegui!

Então a enfermeira olhou para o boneco.

— Acho que o teu amigo também precisa de uma vacina para ficar protegido!

A enfermeira fez de conta que deu a vacina ao boneco e colocou-lhe um penso pequenino.

O Tomás riu-se.

— Pronto, agora estamos os dois protegidos!

E assim, de mãos dadas com a coragem, o Tomás saiu do centro de saúde muito orgulhoso de si.



## O GUARDIÃO DE BRANQUILÂNDIA: O FEITIÇO DO SORRISO BRILHANTE

*Paulo Rocha*

Era uma vez, escondida atrás de dois lábios vermelhos, uma cidade mágica chamada Branquilândia. Lá, as ruas eram feitas de gengivas rosadas e as casas eram trinta e dois cubos de marfim, brancos e reluzentes, conhecidos como os "Dentes Residentes".

Em cada uma destas casas morava uma Fadinha do Brilho. O trabalho delas era polir as paredes para que, cada vez que o dono da cidade — um menino chamado Tiago — se risse, o brilho fosse tão forte que iluminasse o dia de toda a gente.

Mas o Tiago tinha um segredo: ele adorava o Reino dos Doces. Pipocas, gomas e chocolates eram os seus melhores amigos. O problema não eram os doces, mas sim o que vinha depois. Muitas vezes, o Tiago ficava com sono e deitava-se sem chamar o exército da limpeza.

Certa noite, enquanto o Tiago dormia, o silêncio de Branquilândia foi quebrado. Pequenas sombras cinzentas e pegajosas, os Monstros da Cárie, saltaram.

Eles traziam picaretas minúsculas e baldes de tinta amarela. — "Olhem só este resto de chocolate!" — gritou o Comandante Sujidade. — "Vamos escavar um túnel aqui neste molar e construir a nossa fortaleza!"

As Fadinhas do Brilho tentaram lutar, mas estavam presas na "cola" dos restos de comida. As casas começaram a perder o brilho, ficando baças e tristes. Algumas até começaram a sentir picadas de dor.

Na manhã seguinte, o Tiago sentiu algo estranho. O seu hálito não cheirava a flores e os seus dentes pareciam "vestidos" com uma capa de lã pegajosa. Ao olhar-se ao espelho, viu que o seu sorriso estava escondido. Foi então que o seu pai se aproximou e lhe entregou a Espada de Cerdas e o Escudo de Menta (a escova e a pasta).

"Tiago," — disse o pai — "um grande cavaleiro nunca deixa a sua cidade desprotegida. Os monstros atacam à noite, mas tu tens o poder de os expulsar."

O Tiago percebeu a missão. Ele molhou a sua espada, aplicou o escudo de menta e começou o combate:

1. O Movimento do Comboio: Xique-xique! Escovou a parte de cima dos dentes, onde os monstros escondiam os mantimentos.
2. A Dança das Luas: Fez pequenos círculos nas paredes das casas, expulsando a tinta amarela.
3. O Varredor Mágico: Não esqueceu a língua, onde o Comandante Sujidade tentava camuflar-se.

De repente, uma onda de água fresca inundou Branquilândia! Foi como um tsunami que levou todos os monstros e a sujidade pelo cano abaixo. As fadinhas, agora livres, começaram a saltar de alegria. As casas brilhavam mais do que nunca.

O Tiago sorriu para o espelho. Os seus dentes estavam tão brancos que pareciam estrelas. Ele aprendeu que lavar os dentes não era um castigo, mas sim um superpoder. Desde esse dia, Branquilândia tornou-se a cidade mais brilhante do mundo, protegida todas as manhãs e todas as noites pelo seu maior herói.





# DIA MUNDIAL DA CRIANÇA 2026



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
SANTA MARIA