

TEXTO

José Carlos Barros

ILUSTRAÇÃO

Nuno Rufino

IDEALIZADO POR

Vanessa Costa



# O SEGREDO DE LEO



CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DE SANTO ANTÓNIO



TEXTO

**José Carlos Barros**

ILUSTRAÇÃO

**Nuno Rufino**

IDEALIZADO POR

**Vanessa Costa**

APOIO



# O SEGREDO DE LEO



## INTRODUÇÃO

(POR VANESSA COSTA)

*2017 foi o ano em que iniciei o meu Internato de Formação Específica em Pediatria Médica no Centro Materno Infantil do Norte. Desde então exerço funções nesta instituição e desde 2020 o interesse na área da Pneumologia foi crescendo. Atualmente participo na atividade da Unidade de Pneumologia Pediátrica, com especial enfoque nos cuidados respiratórios domiciliários. Durante a minha atividade clínica, quer a nível hospitalar quer domiciliário, senti necessidade de mostrar às crianças e suas famílias como o uso de ventilação e outros dispositivos de apoio pode melhorar as suas vidas. Inspirei-me nas minhas dificuldades para criar uma história que refletisse os meus principais receios, obstáculos e também vitórias!*

*Os cuidados de saúde respiratórios domiciliários são muitas vezes fonte de ansiedade, medo e receio para as crianças e suas famílias, dificultando a sua aceitação. Aliado à necessidade de eliminar estigmas e medos, este livro foi criado com o objetivo de ajudar as crianças na adaptação aos diversos dispositivos de apoio respiratório. “O Segredo de Leo” conta a história de um menino, o Leo, que apesar da sua condição de saúde é capaz de tudo o que as outras crianças conseguem. Graças à sua capacidade de sonhar e apoio constante da sua amiga Lolita (personagem inspirada na boneca da Unidade de Pneumologia do CMIN que ajuda a equipa a criar um ambiente confortável e mágico para todas as crianças), o Leo é uma criança feliz e capaz de tudo!*

*O ‘nascimento’ deste livro mágico foi possível graças à colaboração do escritor, familiar e amigo, José Carlos Barros e do ilustrador Nuno Rufino, aos quais agradeço o entusiasmo, disponibilidade e apoio. Por fim, gostaria de agradecer ao Prof. Doutor Alberto Caldas Afonso e a todos os elementos da Unidade de Pneumologia pelo apoio constante bem como à Linde Saúde que permitiu a concretização deste sonho.*



# CHAMO-ME LEO

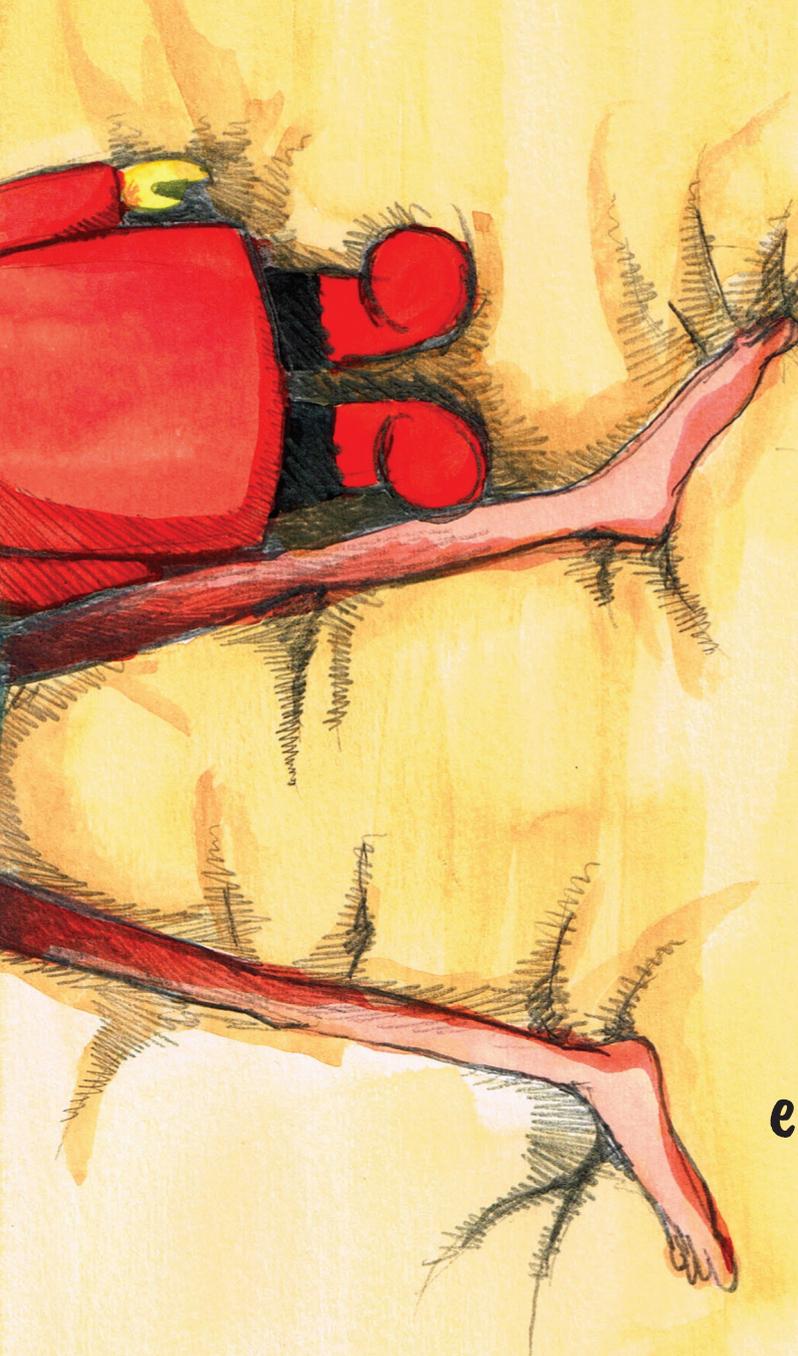
e sofro dum problema de saúde  
que me enfraquece os músculos.  
É por isso que tenho dificuldades  
nos movimentos e na respiração.  
E é por isso que preciso de ajuda médica  
e de tratamentos especiais.

Porque, para mim, e para muitas meninas  
e muitos meninos como eu, é difícil andar,  
ou engolir a comida, ou falar, ou respirar.  
Mas é também por isso que somos corajosos  
e que aprendemos que nunca se pode desistir.

Claro que há uma  
coisa que me ajuda  
a ser especial:  
é a minha  
capacidade  
de sonhar.

Não é fácil:  
é preciso aprender  
com o tempo, é  
preciso ter paciência,  
é precisa muita  
concentração.





A verdade  
é que aprendi  
a sonhar.

E, quando aprendemos  
a sonhar, somos capazes  
de ser o que quisermos  
e de viajar para qualquer  
lugar do mundo.

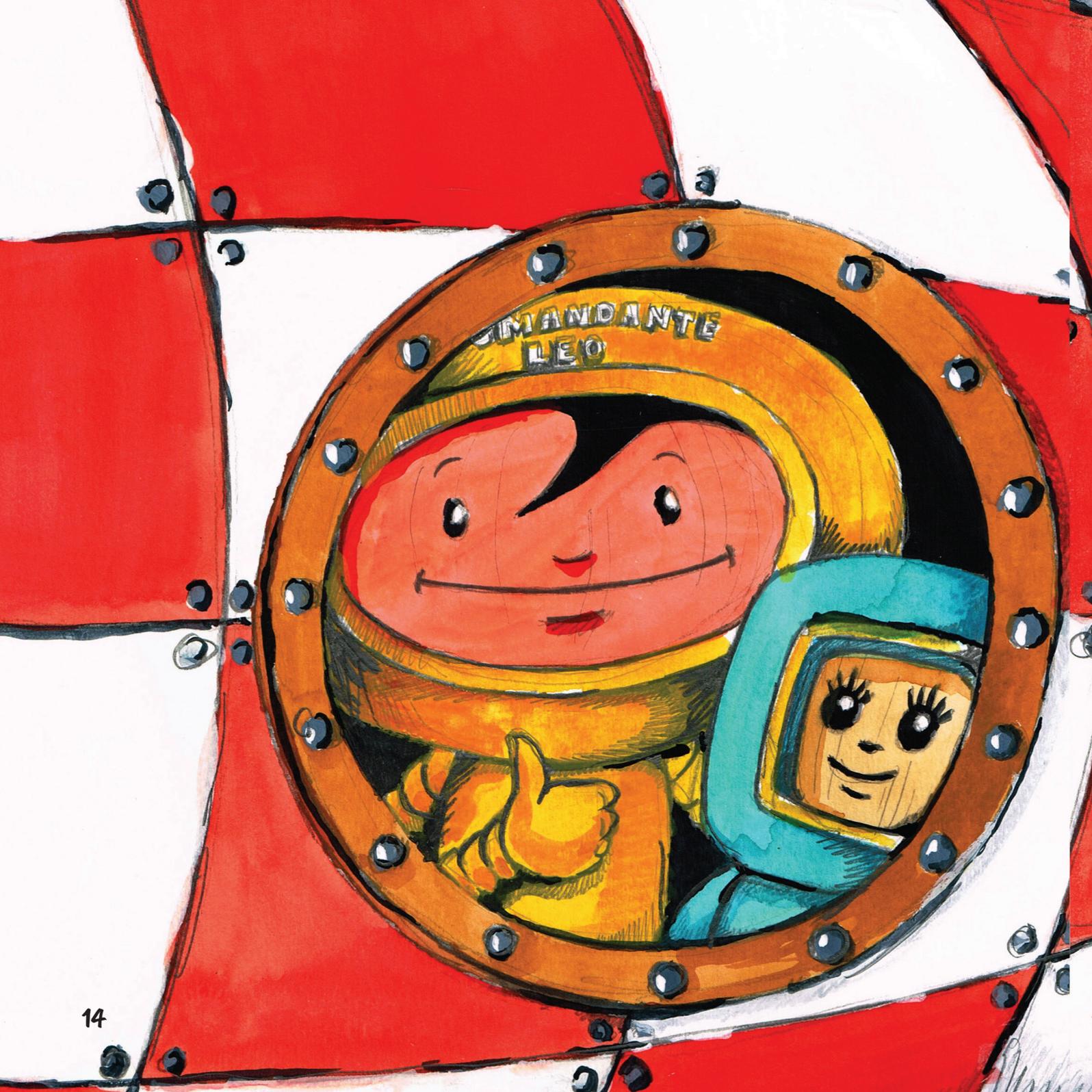


Mas eu tenho um segredo,  
que só a minha amiga Lolita conhece,  
e que hoje gostaria de partilhar convosco:  
é que os sonhos se podem  
transformar em coisas reais...

**Não acreditam?**

**Então entrem nesta história,  
e já vão ver...**





An illustration of a space helmet with a red and white visor, a black helmet body, and a yellow communication antenna. The helmet is positioned in the upper left and center. In the lower right, a portion of the Earth is visible, showing blue oceans and green landmasses. The background is a dark grey, textured surface.

ÀS VEZES, quando estou com  
uma máscara a fazer ventilação,  
fecho os olhos por instantes  
e imagino que a máscara  
faz parte de um fato espacial.

Olho-me ao espelho, e reparo que  
o meu nome está inscrito  
no capacete: Comandante Leo.

E então, de máscara e capacete,  
de luvas e fato com proteção  
à radiação solar e aos raios cósmicos,  
chego à janela da nave  
e vejo a Terra inteira,  
com os desertos e as montanhas,  
as cidades e as florestas,  
os mares e os rios...



**OUTRAS VEZES,**

a fazer exercícios na máquina de tosse,  
fecho os olhos e, de súbito, parece  
que estou em cima dum palco.

A minha amiga Lolita está a meu lado,  
sorridente, a acompanhar-me à viola.  
Eu ando dum lado para o outro lado  
do palco, de microfone na lapela,  
e a minha voz e a música de Lolita  
vão-se misturando em cadências perfeitas,  
enquanto as meninas e os  
meninos, na plateia, ouvem as nossas canções  
e aplaudem entusiasmamente.



Há sorrisos em todos os rostos...  
Estamos felizes: eu e Lolita, em cima do palco,  
e as meninas e os meninos sentados  
nas cadeiras da sala de espetáculos,  
a ouvirem as canções e a acompanharem-nos,  
batendo as palmas ao ritmo do refrão...



MAS OS MEUS DIAS,  
às vezes, são difíceis.

Posso ter de fazer fisioterapia,  
ou usar uma máquina que me ajude  
a tossir, ou uma máscara  
para fazer ventilação.





Também há dias  
em que preciso de levar injeções,  
ou usar equipamentos especiais,  
ou ficar deitado numa mesa  
ou numa cama durante  
muito tempo seguido.



Não é fácil...





Mas, nessas alturas,  
fecho os olhos e imagino  
que as pernas e os braços  
começam a ficar quase sem peso,  
e que o corpo todo fica leve,  
muito leve, cada vez  
mais leve...





E, então, é como se estivesse  
a dormir e, ao mesmo tempo,  
estivesse acordado.

Porque sinto que estou  
a flutuar, que começo  
a elevar-me do chão,  
a subir acima das árvores  
e dos telhados das casas...

É como se estivesse a voar  
e olhasse lá para baixo a ver  
as ruas e os jardins, as pessoas  
e os automóveis, um carro de  
bombeiros, um camião do lixo,  
uma velhinha a passear um cão  
com uma trela...

NO SONHO do outro dia,  
aconteceu uma coisa estranha:  
eu voava sobre as árvores  
e os telhados das casas,  
e via as meninas e os meninos, lá em baixo,  
a brincar no recreio da escola.

E então reparei que um dos meninos  
era parecido comigo...  
Olhei com mais atenção,  
olhei, voltei a olhar. E era mesmo eu...

Eu era um dos meninos que corriam  
e jogavam às escondidas,  
que saltavam nos degraus  
da entrada, que subiam aos muros...





Lembro-me de tudo: da surpresa estampada  
no meu rosto, do «L» da minha camisola azul,  
dum portão amarelo,  
duma passadeira de peões...

E, de súbito, compreendo que não é um sonho.  
Compreendo que não estou a sonhar,  
compreendo que não estou dentro do sonho.  
É mesmo verdade: aquele menino sou eu...

Sou eu que corro e jogo às escondidas,  
que salto nos degraus da entrada,  
que subo aos muros do recreio da escola...



Depois acordei, abri os olhos  
e tinha na cara uma máscara  
de ventilação.

A enfermeira olhou-me,  
pegou-me na mão e disse  
que nunca tinha visto  
um sorriso tão grande  
como o que eu tinha  
na cara enquanto estava  
com os olhos fechados...

E eu voltei a sorrir: a senhora enfermeira ainda não sabe  
que quando sonhamos podemos ser o que quisermos  
e viajar por todos os lugares...





E a senhora enfermeira  
também não conhece  
o meu segredo:  
não sabe que os sonhos,  
às vezes, se tornam reais...

Como no sonho que  
acabara de sonhar:  
eu brincava de verdade,  
e era mesmo eu que corria,  
que saltava, que subia  
aos muros do recreio...



É **PRECISO** aprender a sonhar.

Ainda me lembro de fechar os olhos e de ver tudo escuro, que é o que vemos quando fechamos os olhos.

Eu fechava os olhos e era tudo escuro, como se estivesse no interior dum túnel ou no meio duma noite sem lua e sem estrelas...

Mas, com o tempo, fui aprendendo os mistérios dos sonhos.

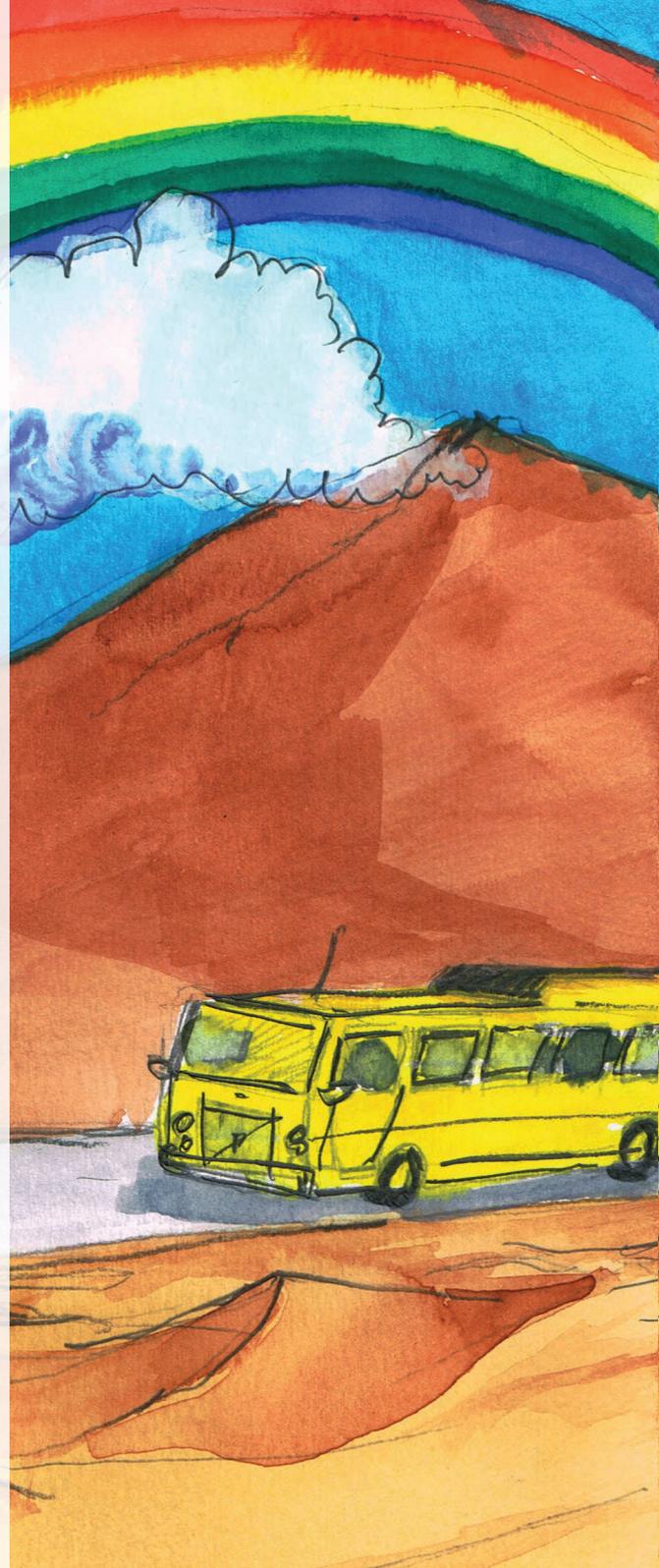
A principal dificuldade é que é preciso acreditar que podemos continuar a ver quando fechamos os olhos... Mesmo que pareça tudo muito escuro...



Porque é preciso algum tempo até conseguirmos ver uma luz, e depois uma cor, e depois outra, até vermos todas as cores do arco-íris...

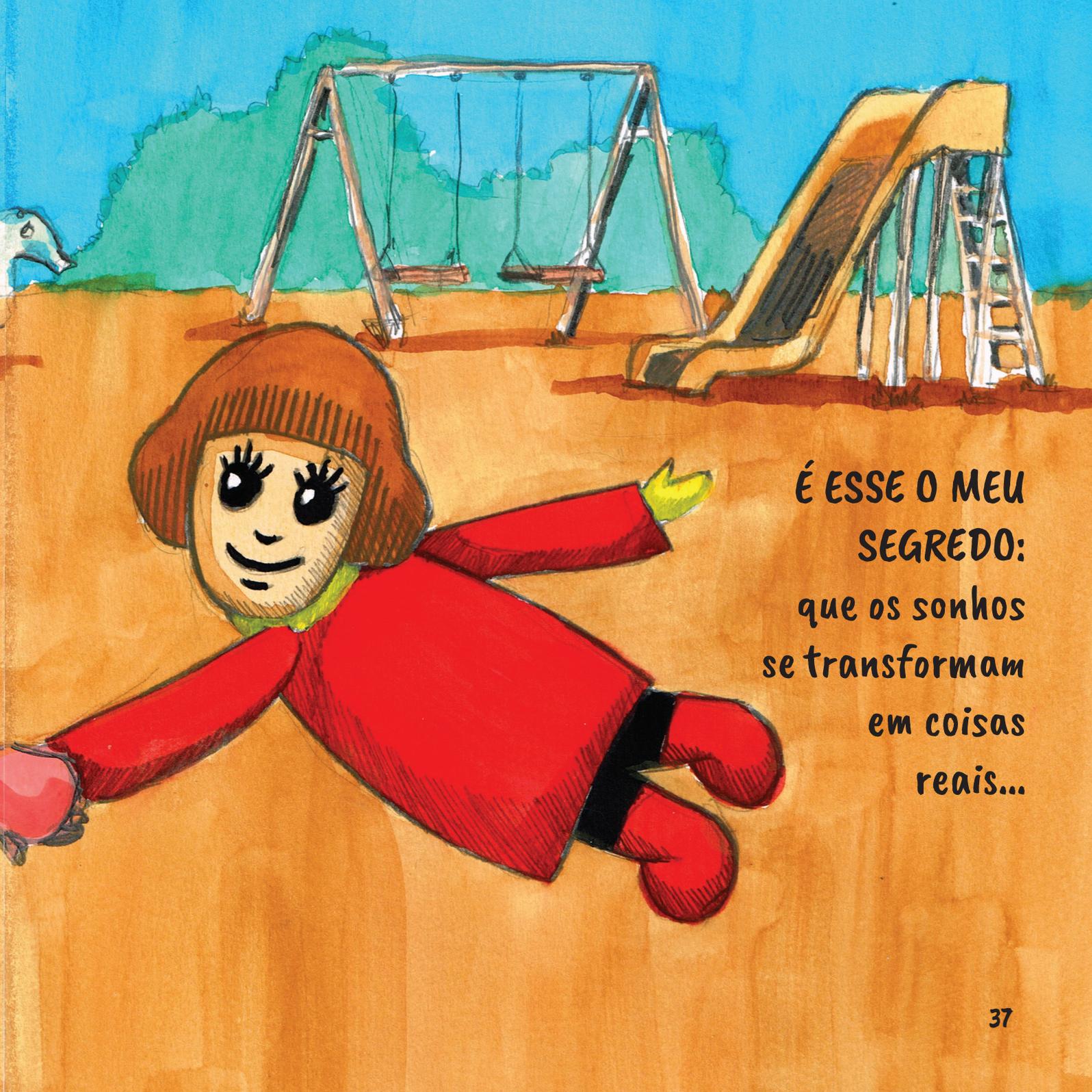
Só depois começamos a ver o sol e as nuvens, e depois as montanhas e as praias, e depois os autocarros e os aviões...

É por isso que temos um sorriso na cara quando estamos a sonhar: porque, quando sonhamos, podemos ser o que quisermos, fazer o que quisermos e viajar pelos lugares todos do mundo...









É ESSE O MEU  
SEGREDO:  
que os sonhos  
se transformam  
em coisas  
reais...



**É ESSE O MEU SEGREDO:**  
que os sonhos se transformam  
em coisas reais...

Basta acreditar... Não há diferença  
nenhuma entre sonhos e realidade. Não há  
crianças diferentes.

**E tudo é mesmo real, eu sou capaz de tudo:**  
jogar às escondidas, subir aos muros,  
saltar nos degraus, correr de mãos dadas  
com a minha amiga Lolita pelo recreio  
da escola... E as minhas máscaras em casa  
dão-me ainda mais força para brincar!

COM O APOIO

