



- 1 A família
- 2 Como funciona meu corpo
- 3 História do HIV
- 4 As consultas no Hospital
- 5 Confiar e compartilhar
- 6 **Um dia qualquer**
- 7 Meus amigos do Hospital
- 8 A medicação
- 9 O futuro
- 10 Os direitos das crianças

Um dia qualquer

FUNDACIÓN
LUCIA

Marta
Costa





Um dia qualquer

Ilustraciones de Marta Costa

FUNDACIÓN LUCÍA

Xavier Clusella
Núria Curell
Claudia Fortuny
Marina Galdeano
Pilar Garriga
Patricia Madrigal
Antoni Noguera

É cedo, pela manhã um raio de sol quer entrar no meu quarto, pelas cortinas.

De repente, riiiiiiiiiiiiiiiiiiiiinnnnngggg! Riiiiiiiiiiiiiiiiiiiiinnnnnggg!
riiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiinnnnngggg! O despertador já tocou, dou um pulo da cama e... fora da cama!

- Aaaaaaaaah! Que preguiça!

2

São as oito da manhã e começa um novo dia. Nossa, que chato ! Agora tenho que tomar os comprimidos e este xarope que não gosto de jeito nenhum.

Enquanto me visto para ir a escola, penso:

Que vontade tenho que já seja sábado para que eu possa dormir um pouco mais!

Digo isso porque nos sábados, depois de tomar o medicamento, fico um pouco na cama sem fazer nada.



Como a cada manhã a primeira coisa que faço é me levantar e fazer “pipi”, e depois lavo meu rosto para limpar a meleca.

Mamãe me chama desde lá da cozinha.
- Lucía, o café-da-manhã já está pronto!

Uma coisa que devemos fazer cada manhã é tomar o café-da-manhã bem. É preciso tomar um bom café-da-manhã para poder começar o dia com a energia suficiente para entender tudo que expliquem na escola e poder brincar no recreio.



- HUUUUUUUUUMMMMMMM! Torradas com marmelada, e uma tigela de leite com cereais. Que bom!

E depois do café-da-manhã, escovar meus dentes. É muito importante escovar os dentes depois de cada comida!

Cada vez que acabamos de comer, temos que escovar bem os dentes para evitar que se danifiquem com os microbios bem pequenos que provocam as cáries. Temos que utilizar bem a escova começando pela gengiva até os dentes, para arrastar o resto de comida que possam ter ficado aí. Ah! E temos que dedicar um tempo, não vale fazer isso em 2 segundos.



Bem, já estou preparada para levar minha mochila até a escola.

Tenho que evitar encher muito a mochila, para que não seja muito peso e me doa as costas. Sempre que estamos um bom tempo sentados, como por exemplo na aula, temos que sentar bem, com a coluna reta. Se nos sentamos de qualquer maneira e levamos muito peso com frequência, depois de algum tempo acabará doendo as costas.



- A hora do recreio! Que bom!

Vou lavar as mãos para comer o sanduiche que mamãe me preparou. E depois, a brincaaaaaaaaaaaaaaaaaaarr.

Eu adoro o recreio.

É a hora de desfrutar com meus amigos e amigas!



- HUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUMMM! Que cheiro bom de comida que mamãe preparou! Hoje ela cozinhou lentilhas e peixe. Ah! E de sobremesa, morangos com suco de laranja.

12

É muito importante comer tudo : Legumes, frutas, verduras, carne, peixe, ovos, cereias, leite, queijo, iogurte... e também balas e doces desses que gostamos tanto! Mas com prudência e não a todas as horas.



- Bom agora vou lavar as mãos e comer!

Ah, e antes de me sentar para comer, ajudo a por a mesa, porque é muito divertido. Sim, já sei que lavei minhas mãos antes do café-da-manhã... mas as mãos temos que lavar antes de cada refeição.

Ou temos que colocar na boca toda a sujeira que ficou em nossas mãos quando brincamos pelo chão, ou tocamos todos os brinquedos cheios de poeira?



- Nossa, já è hora do lanche !

Agora comerei este doce que eu tanto gosto. Posso comer todos os doces que eu quizer. Mas não a todas as horas e nem todos os dias, da mesma forma que tão pouco posso ver muito a televisão. Enquanto estou comendo assisto estes desenhos animados que eu tanto gosto, e depois tenho que fazer os deveres da escola.

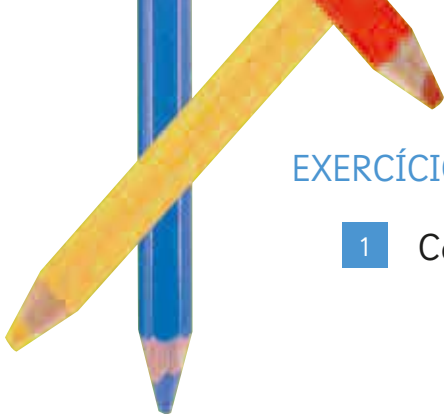


Outra vez estes comprimidos e o xarope !
Meus pais e a doutora dizem que são muito importantes.
Mesmo assim, tem diz que queria fazer uma magia e que desaparecessem.
Mas tomos todos os dias, porque sei que me ajudam e me fazem sentir bem.
Bem, amigos, já passou outro dia, e foi muito divertido compartilhar com todos vocês.



Agora eu vou dormir ! Já sei que é cedo.
Mas amanhã ainda não é final de semana, e as crianças necessitam dormir muitas horas
para poder funcionar bem no dia seguinte.
Adeus e até a próxima!





EXERCÍCIOS

1 Complete um horário como o seguinte :

	Dia de Escola	Fim de semana
Me levanto		
Café-da-manhã		
Brincar		
Almoçar		
Lanchar		
Faço deveres		
Vou dormir		

2 Anote quantas vezes ao dia você lava as mãos e quando lava.

3 Escreva em que situações você acha que é necessário lavar as mãos. O que você acha que poderia acontecer se não as mãos durante todo o dia ?

4 Anote o que você come durante toda uma semana :

	Domingo	Segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
Café-da-manhã							
Almoço							
Lanche							
Jantar							

Depois responda:

Você acha que é uma alimentação equilibrada?

Que leite você toma diariamente?

O Que você prefere para o café-da-manhã, ou lanche:

Um bom sanduiche ou doces e balas?

Qual o teu prato predileto? E qual o que você menos gosta?



Comentário para os educadores

Estes contos estão pensados para ser contados a crianças com idade entre 7 e 13 anos pelo que se cochece sobre o HIV e a AIDS: O princípio ; como eles supõem que surgiram novas doenças desde de sua origem e desenvolvimento que afectam os seres humanos; formas de transmissão desta infecção; formas de prevenção, e também o tratamento clínico, social e emocional.

As histórias destes contos não correspondem as histórias de Lucía, que deu nome á esta Fundação.

Temos que levar em consideração:

- 1 Ao tratar-se de assuntos que são complexos para as crianças, recomendamos que uma pessoa adulta acompanhe a leitura destes contos para aclarar suas dúvidas.
- 2 O contexto estão situados na Espanha, país que originou estes textos. Onde se pode ter acesso aos tratamentos, a qualidade de vida dos infectados é boa, mas as circunstâncias não são iguais ao resto do mundo. Existem muitos países que onde estar infectado pelo HIV é sinônimo de morte segura a curto prazo.
- 3 Em quanto aos tratamentos, se descreve e se comenta apenas os que estão sendo usados no momento da redação destes contos, mas houve outros momentos mais complicados, e também se espera uma melhora.
- 4 Um dos objetivos fundamentais destes contos é diminuir o preconceito ou má informação social que acompanha esta infecção e os infectados, informando desde um enfoque mais objetivo possível.
- 5 Todos os contos estão pensados para responder e trabalhar diversas questões dos meninos e meninas quando peçam para falar sobre estes temas.
Este material esta pensado para ajudar os adultos e facilitar o diálogo com as crianças sobre esta infecção.
Para o público infantil em geral, este material são ferramentas básicasde informação para a prevenção da infecção do HIV. Para os meninos e meninas que já têm doença existem contos que são para antes de comunicar o diagnóstico, próprio ou familiar : o 2 Como funciona meu corpo, o 4 As consultas no hospital, o 6 Um dia qualquer. Outros contos são utilizados para responder perguntas que os meninos e meninas façam quando já se fale abertamente do seu diagnóstico.
- 6 Todos os contos têm um mínimo de 5 exercícios para a reflexão e incorporação dos conhecimentos.

1 A família

Todos temos uma família e uma história familiar.

2 Como funciona meu corpo

Conceitos de anatomia e fisiologia necessários para compreender melhor como cuidar a saúde e fazer uma boa prevenção.

3 Histórias do HIV

Explica a origem do HIV, o descobrimento do vírus e os mecanismos de transmissão desta infecção.

4 As consultas no hospital

Para ter um bom cuidado da saúde são necessários controles frequentes.

5 Confiar e compartilhar

A rejeição social induziu aos infectados a prevalecer o direito da intimidade para proteger-se da discriminação e o maltrato. Mas há que saber que usar este direito a medidas extremas conduziria em muitos momentos a sociedade porque necessitamos nos relacionar com outros. Na vida sempre há que saber analisar com quem podemos e queremos compartilhar teus segredos.

6 Um dia qualquer

A vida cotidiana de uma criança que toma medicação é diferente, mas pela sua condição de criança temos que saber que têm outras necessidades, iguais a de outras crianças.

7 Meus amigos do hospital

As experiencias da infecção do HIV são muito diversas, e queremos contemplar outras diferentes a de Lucía.

8 A medicação

Explica o mecanismo da medicação para evitar que a infecção aumente e a necessidade de utilizar medicamentos de diversos tipos.

9 O futuro

A esperança de ter um futuro é o vínculo com a vida. Nos conta como as crianças infectadas fazem planos de futuro, e as perguntas mais frequentes que fazem a elas mesmas.

10 Os direitos das crianças

Reflexão sobre a vulnerabilidade dos meninos e meninas, jovens e seus direitos.

Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA.

Primera edición en catalán: Diciembre 2005
Segunda edición en catalán: Noviembre 2006
Tercera edición en castellano: Noviembre 2008
Cuarta edición en castellano argentino: Diciembre 2011

Diseño de la colección:
Cass

Coordinación del proyecto:
Pilar Garriga

© Rafael Arjona, 2011,
de las ilustraciones

© Fundación Lucía, 2011,
de los textos

ISBN: 978-84-246-3094-2
Depósito Legal: B-43.967-2008

Impreso en la UE

Impreso en Índice,
SL Fluvià, 81
08019 Barcelona

Prohibida la reproducción y la transmisión total o parcial de este libro bajo ningún formato ni por ningún medio electrónico o mecánico (fotocopia, grabación o cualquier otro tipo de almacenaje de información o sistema de reproducción), sin el permiso escrito de los titulares del copyright y de la casa editora.