

# Meu Herói é Tu

Como as crianças podem  
combater o COVID-19!



**IASC**  
Inter-Agency Standing Committee

## A produção de “Meu Herói é Tu”

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 pesquisa 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, seus pais e mães, cuidadores e professores por responderem nossas pesquisas 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 o roteiro da história e ilustrar este livro.

©IASC, 2020. Esta publicação foi publicada 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, você pode reproduzir, traduzir e adaptar esta Obra para fins não comerciais, desde que a Obra seja citada adequadamente.

## Introdução

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

“Meu Herói és Tu” deve ser lido pelo pai, mãe, cuidador ou professor para uma criança ou para um pequeno grupo de crianças. Não é recomendável que as crianças leiam este livro independentemente, sem o apoio dos pais, mães, cuidador ou professor. O guia complementar chamado “Ações para Heróis” (a ser publicado posteriormente) oferece suporte para abordar tópicos relacionados ao COVID-19, ajudando as crianças a gerenciar 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 contato com o Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias (SMAPS) do IASC ([mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)) para 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 Comitê 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 em Língua Portuguesa e Revisão Técnica:** Márcio Gagliato, PhD – Consultor Sênior em Emergências Humanitárias e Diretor (Operações) da Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial – MHPSS.net; Inês Carolina Brás Ribeiro (Cruz Vermelha Portuguesa); Joana Soares Cordeiro Lopes (ACNUR) e Giovanna Monteiro Sidney (ACNUR)







A mãe de Sara é a sua heroína porque ela é a melhor mãe e a melhor cientista do mundo. Mas até a mãe de Sara não consegue encontrar uma cura para o coronavírus.

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

“O COVID-19, ou o coronavírus, é tão pequeno que não conseguimos ver”, disse a mãe. “Mas ele espalha-se em tosse e espirros de pessoas doentes, e quando elas tocam pessoas ou coisas ao seu redor. As pessoas doentes têm febre e tosse e podem ter problemas para respirar.”

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

“Nós podemos combatê-lo”, disse a mãe de Sara. “É por isso que eu preciso que estejas segura, Sara. O vírus afeta muitos tipos de 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.”





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

“Os Heróis têm superpoderes”, ela 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?”, Sara sussurrou de volta.

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

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

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

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

Com um sopro, algo incrível apareceu sob a luz do luar....







“O que é que tu és?”, disse Sara sobressaltada.

“Eu sou Ario”, ele disse.

“Eu nunca vi um Ario antes”, disse Sara.

“Bem, eu estive aqui o tempo todo”, disse Ario. “Eu venho do teu coração.”

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

“Só comigo, Sara”, disse Ario. “Nada pode machucá-la quando estamos juntos.”







Então Sara saltou para as costas de Ario e juntos eles voaram pela janela do seu quarto, para o céu noturno. Voaram em direção às estrelas e disseram olá à lua.



Enquanto o sol nascia, eles pousaram em um lindo deserto com pirâmides, onde um pequeno grupo de crianças brincava. As crianças gritaram de alegria e acenaram para Sara e seu Ario.

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

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

“Lavar as mãos com água e sabão!”, disse Salem com um sorriso. “Nós sabemos, Sara. Também tossimos nos cotovelos se estivermos doentes – 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 está a ficar em casa.”

“Hmm, talvez eu possa ajudar com isso”, disse Ario. “Eles não podem ver o coronavírus, mas... eles podem-me ver! Venham, saltem aqui, mas, por favor, sentem-se nos dois lados das minhas asas – elas estão a pelo menos um metro de distância!”





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

“Vão, contem às suas famílias, nós ficamos mais seguros dentro de casa! Nós podemos cuidar melhor uns dos outros ficando em casa!”

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







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

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

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

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

Ario soprou uma enorme bola de fogo!

“Como é que vocês relaxam quando se sentem assustados?”, perguntou-lhes Ario.





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

“Eu também, eu penso em todas as pessoas que me ajudam a sentir seguro, como meus avós”, disse Salem.  
“Sinto falta deles. Não lhes posso dar um abraço, porque poderia passar-lhes o coronavírus. Costumamos vê-los todos os fins de semana, mas agora não, porque temos que mantê-los seguros.”

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

“Ah sim!” disse Salem. “Eles ligam-me todos os dias e eu conto-lhes todas as coisas que estamos a fazer em casa. Isso faz-me sentir melhor e a eles também.”

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

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

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







E assim eles voaram em direção à terra e pousaram em uma pequena vila. Uma menina estava do lado de fora da sua casa a colher flores. Quando ela viu o Ario e as crianças sentadas nas asas dele, riu-se.

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

“Eu senti o teu abraço quando tu me disseste isso, Sasha”, disse Ario. “Adoro como podemos usar palavras para mostrar que nos importamos, e ações também. Queria que meus amigos aprendessem sobre o teu superpoder.”

“Qual é o meu superpoder?”, disse Sasha.

“Desde que alguém da sua família ficou doente, estás a ficar em casa para garantir que não vais passar o coronavírus para mais ninguém”, disse Ario.

“Sim, é o meu pai e ele está a ficar no quarto dele até ficar completamente bem”, disse Sasha.





“Mas isso não é assim tão mau! Nós jogamos jogos, cozinhamos, passamos um tempo no jardim e fazemos as refeições juntos. Eu e os meus irmãos, tocamos nos dedos dos nossos pés e dançamos. Lemos livros e posso continuar 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 Ario. “Tu estás a encontrar maneiras de te divertires e de estar bem com os teus entes queridos em casa. Isso faz com que sejas minha heroína!”

“Tu nunca discutes com a sua família?” perguntou Salem.

“Às vezes discutimos”, disse Sasha. “Temos que ter paciência e compreensão adicionais e ser ainda mais rápidos a pedir desculpa. Isso é um verdadeiro superpoder, porque pode fazer nós mesmos e os outros se sentirem melhor. Eu também preciso de algum tempo sozinha. Eu amo dançar e cantar comigo mesma! E posso ligar aos meus amigos às vezes...”

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

“Essa é uma ótima pergunta, Sara”, disse Ario. “Vamos descobrir.”







E então, eles despediram-se de Sasha e partiram mais uma vez. O clima ficou mais quente quando aterrissaram numa ilha rodeada pelo mar.





Lá eles viram um acampamento cheio de pessoas.

Uma menina os viu e acenou à distância.

“Olá, Ario, estou muito feliz por te ver novamente!” ela gritou. “Estamos a tentar ficar a pelo menos um metro de distância, então eu vou falar contigo daqui. Mas adoraria conhecer os teus amigos! Meu nome é Leila.”

“Oi, Leila! Eu sou Sara e este é o Salem”, Sara respondeu de volta. “Parece que te estás a proteger do coronavírus. O que mais estás a fazer?”

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

“Tu também tosses para o teu cotovelo?”, perguntou Salem.

“Pode mostrar-nos como?” Leila perguntou de volta. Então Salem mostrou-lhes.

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





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

“Sim, pequenos heróis, é estranho”, disse Ario. “Algumas pessoas não se sentem doentes de todo, mas outras podem ficar muito doentes e algumas podem morrer. É por isso que todos nós temos que 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, pode ajudar imaginar um lugar seguro nas nossas mentes. Gostariam de tentar fazer isso comigo?”

Todos disseram que sim e então Ario 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”, disse Ario.

Então, ele perguntou o que é que as crianças conseguiam ver, o que conseguiam sentir e que aromas conseguiam cheirar nos seus lugares seguros. Perguntou se existia alguém especial que gostariam de convidar para o local seguro e sobre o que poderiam conversar juntos.

“Vocês podem ir para o vosso lugar seguro sempre que estiverem tristes ou com medo”, disse Ario. “Este é o vosso superpoder, e podem partilhá-lo com os vossos amigos e familiares. E lembrem-se que eu importo-me convosco, e muitas pessoas se importam. Isso vai ajudar também.”





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

“É verdade, Leila”, disse Ario. “Podemos cuidar uns dos outros, onde quer que estejamos. Gostarias de vir conosco na nossa última jornada?”.

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





Montanhas nevadas apareceram lentamente e Ario pousou numa cidade pequena. Algumas crianças estavam a brincar perto de um riacho.

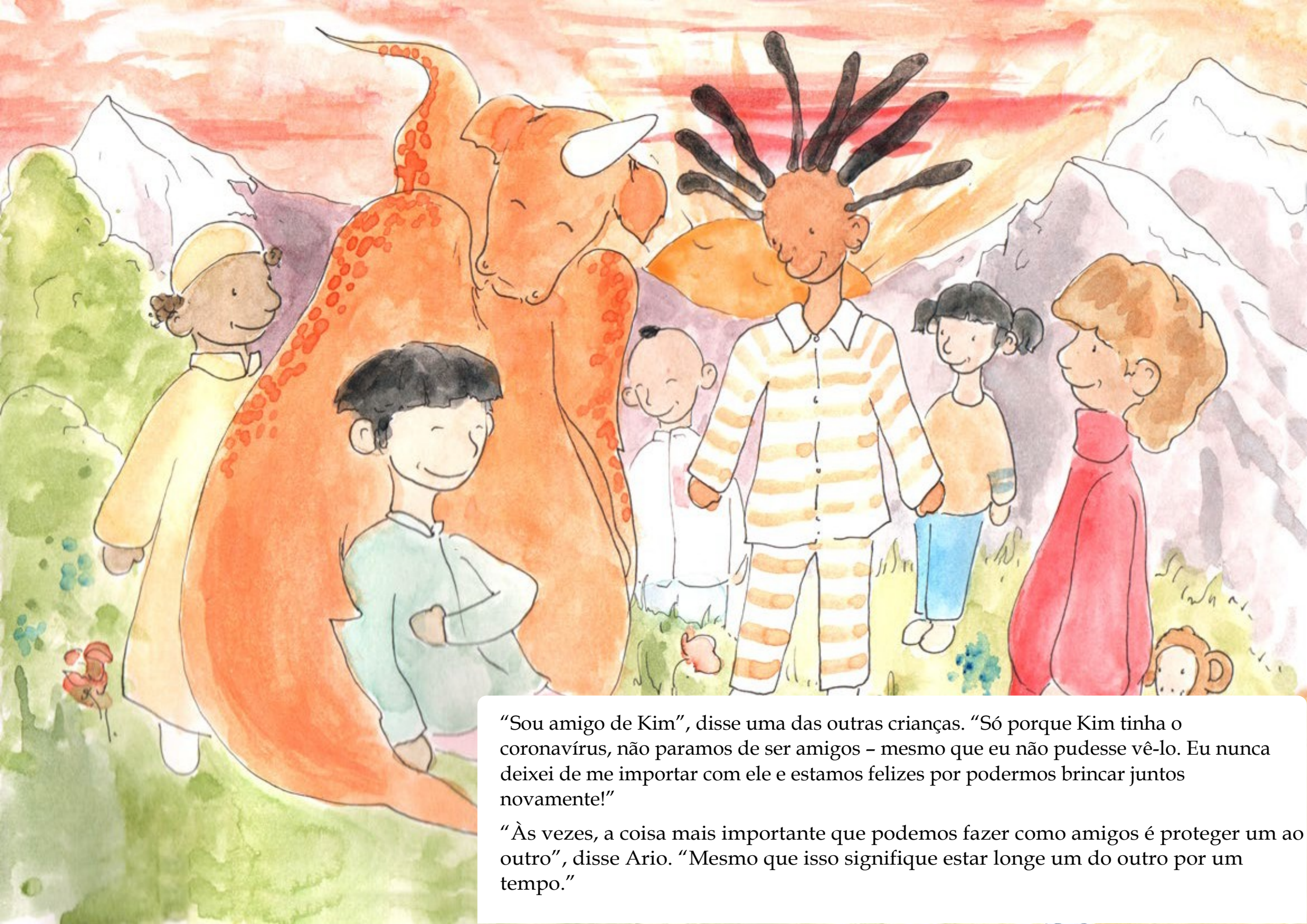
“Ario!” um deles gritou, acenando para ele.

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

“Como foi pra ti?” Salem perguntou.

“Eu tossia e às vezes sentia-me muito quente. Também ficava muito cansado e não quis brincar durante alguns dias”, disse Kim. “Mas dormi bastante e a minha família cuidou de mim. Alguns dos nossos pais e avós tiveram que 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 de Kim”, disse uma das outras crianças. “Só porque Kim tinha o coronavírus, não paramos de ser amigos – mesmo que eu não pudesse vê-lo. Eu nunca deixei de me importar com ele e estamos felizes por podermos brincar juntos novamente!”

“Às vezes, a coisa mais importante que podemos fazer como amigos é proteger um ao outro”, disse Ario. “Mesmo que isso signifique estar longe um do outro por um tempo.”





“Podemos fazer estas coisas um pelo outro”, disse Leila.

“E um dia, poderemos brincar novamente e voltar à escola como antes”, disse Salem.

Era hora de ir para casa e hora de Sara despedir-se de seus novos amigos. Eles prometeram um ao outro que nunca esqueceriam a aventura juntos.

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





Ario deixou-os de volta às suas casas, e esperou que Sara adormecesse antes de sair.

“Podemos fazer o mesmo amanhã?”, Sara perguntou-lhe.

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

“Tu és o meu herói”, ela sussurrou.

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





Sara adormeceu e, quando acordou no dia seguinte, o Ario 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. Ela correu para a sua mãe com o desenho 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, tu estás certa!”, disse a sua mãe. “Existem muitos heróis a manter as pessoas a salvo do coronavírus, como médicos e enfermeiros maravilhosos. Mas tu lembra-me que todos nós podemos ser heróis, todos os dias, e a minha maior heroína és tu.”

