The illustration features a young girl with long black hair, wearing a light blue lab coat, smiling and holding a blue checkered cloth. Behind her is a woman in a full light blue protective suit, including a hood and goggles, with a white surgical mask covering her mouth. A vibrant rainbow with a silver glittery center arches over them. The scene is decorated with white clouds, several blue virus-like particles with 'x' marks, and a trail of colorful confetti (red, yellow, green, blue, pink, orange) and a small grid pattern on the left side.

**A MINHA
MÃE É
MÉDICA
E JÁ TENHO
SAUDADES DELA**

Texto
**Susana Amorim
Miguel Correia**

Ilustração
Beatriz Braga

IDEIAS COM HISTÓRIA®

A editora Ideias com História dedica este livro a todos os profissionais de saúde. São eles que, neste período crítico que vivemos, se encontram na primeira linha de combate à COVID-19.

A homenagem vai também para as suas famílias, principalmente para as crianças, algumas das quais há muito que não abraçam e beijam a mãe ou o pai, que por razões de segurança chegam a passar vários dias fora de casa.

A TODOS, UM GRANDE OBRIGADO!

O meu nome é Leonor.

Quando era mais pequena todos me chamavam Nô, mas agora isso só é permitido, às vezes, dentro de casa (regra minha)... afinal de contas, já tenho 13 anos!

Os meus pais disseram-me que escolheram este nome porque no dia em que nasceu a sua primeira e única filha — eu — **apareceu no céu um bonito e colorido arco-íris.**

LEONOR





LEONOR

RIMA COM COR

É por isso que usam a frase «Leonor rima com cor», cantarolando-a, nos momentos em que estou zangada, o que acaba por me deixar ainda mais zangada! E também usam essa frase quando estou triste, mas nesses momentos já resulta!





«Leonor, hoje estás muito cinzenta... Lembra-te do arco-íris que apareceu no dia mais bonito da nossa vida, aquele em que nasceste!», disse-me o meu pai no dia em que a minha mãe deixou de vir a casa, nem sequer para comer ou dormir.

«Sim, pai. Vou tentar...», disse-lhe eu, porque senti que também ele precisava de sentir o arco-íris.



A minha mãe é médica
e sempre teve uns horários complicados; nem sempre eram os mesmos e às vezes tinha urgências que a faziam sair de casa a correr.

Ela é muito atenta aos outros, «ao coração dos outros!», como costuma dizer a sorrir. Acho que isso tem a ver com aquilo que a fez querer ser médica.

Ouvi a história
dela vezes sem conta,
porque quando era
pequenina pedia-lhe
sempre para que
me contasse essa
história, que
me fascinava.





«Quando eu era pequena queria muito ter um estetoscópio. Aquele objeto fascinava-me! Até da palavra gostava!

ESTETOSCÓPIO, dizia eu devagarinho e em voz alta, soletrando-a vezes sem conta, para desespero dos meus pais.

Nunca mais me esqueci do dia em que o pediatra me deixou ouvir o meu próprio coração.

Tive a certeza de que, desde esse dia, fiquei a conhecer-me melhor.

Pedi várias vezes aos meus pais que me dessem um porque eu queria muito ouvir o coração dos outros.





Até que, finalmente, os meus pais decidiram oferecer-me um estetoscópio... mas de brincar. Eu fiquei mesmo muito desiludida porque queria era um verdadeiro. Lembro-me que chorei muito e a minha mãe, com todo o seu carinho, deu-me um grande e prolongado abraço.

O espantoso é que com a cabeça encostada ao peito dela descobri uma coisa maravilhosa: percebi que, mesmo sem estetoscópio, conseguia ouvir o coração da minha mãe.

Mas, mesmo assim, nunca desisti da ideia de ter um estetoscópio de verdade! Por isso, decidi que queria ser médica e, assim, poder ouvir corações de várias maneiras!».

**A minha mãe dá uns
abraços bem bons
e quentinhos.**

Adoro o cheiro dela!





O que me deixou triste e cinzenta, como disse o meu pai, foi que, entretanto, quando os casos de COVID-19 aumentaram, a minha mãe começou a ter muito, muito trabalho... Começou a passar pouco tempo em casa, chegava só para tomar um duche rápido, jantar e dormir.



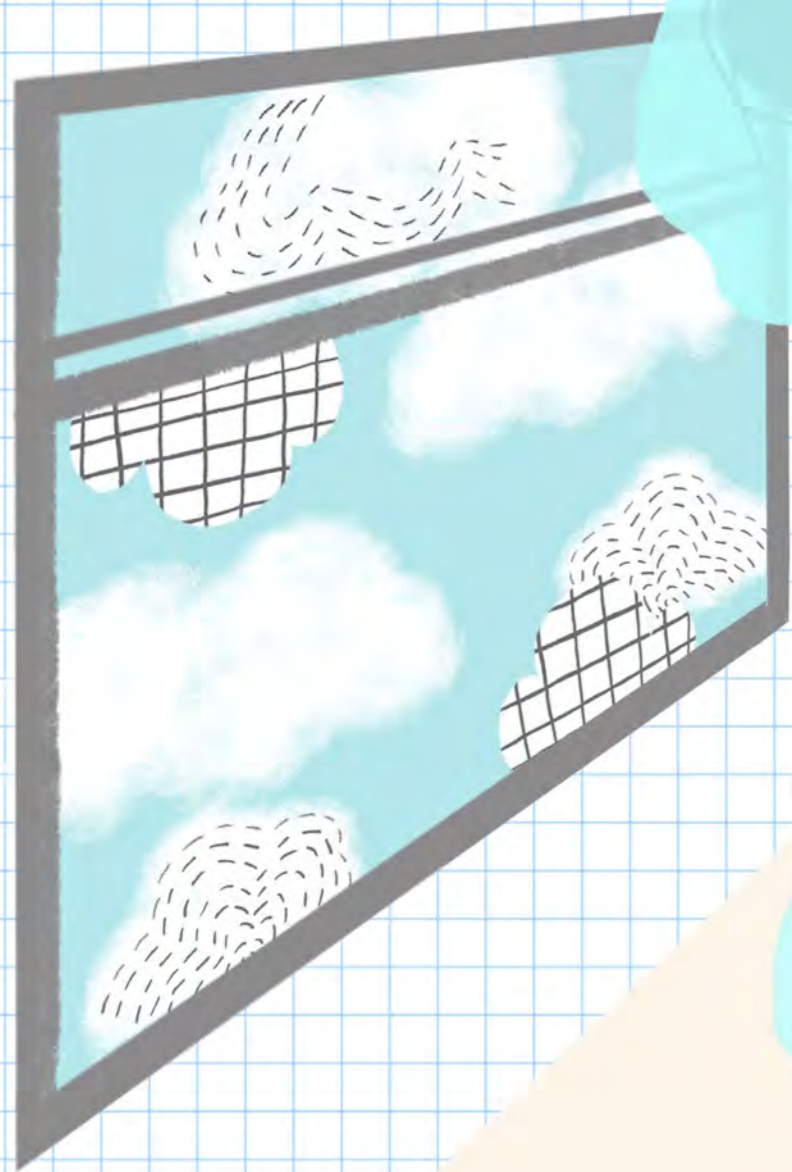
Eu percebi que ela andava muito cansada e até ajudei mais nas tarefas de casa. Durante esses dias, ela decidiu que seria melhor dormir no sofá-cama do escritório, porque tinha medo do que poderia trazer com ela do hospital. Foi esquisito viver assim...



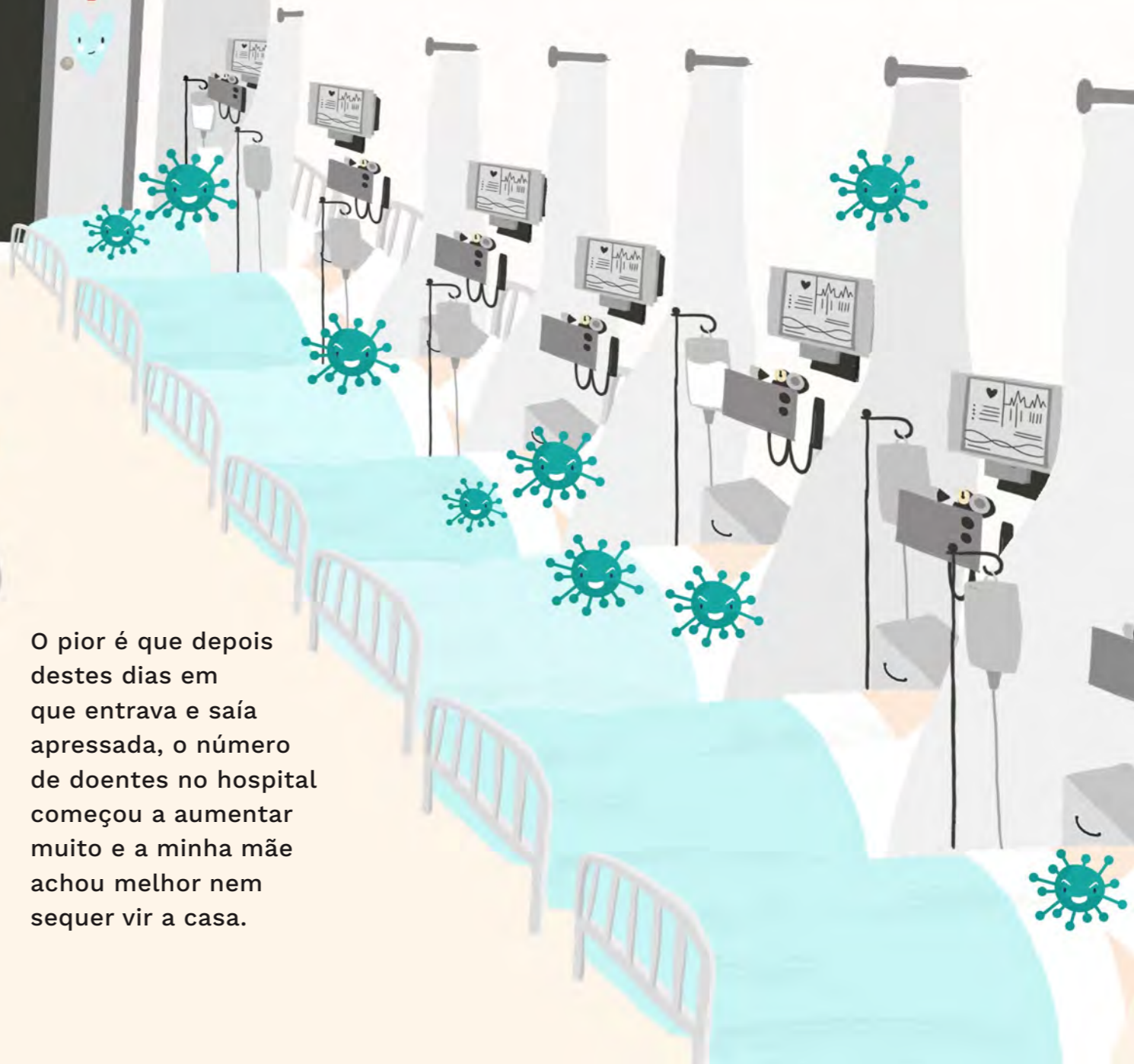


«Este coronavírus é perigoso e é muito importante todos termos cuidados acrescidos com a limpeza e até com a nossa proximidade. Como estou em contacto com pessoas infetadas, não convém estarmos muito próximos, desculpem», disse-nos a minha mãe com tristeza e sem o habitual abraço.





O pior é que depois destes dias em que entrava e saía apressada, o número de doentes no hospital começou a aumentar muito e a minha mãe achou melhor nem sequer vir a casa.





Um hotel, em frente ao hospital, disponibilizou-se a ajudar os profissionais de saúde, oferecendo refeições e quartos para que pudessem dormir lá e dessa forma protegerem as famílias.

«É para vos proteger, fico mais descansada assim e isto vai ser temporário», disse ela.





Ok, temporário... Mas há tanto tempo que não ouço o coração da minha mãe de perto! Acho que é por isso que nem sempre tenho conseguido ser «a Leonor». Sinto-me «a Nô» de antigamente, pequenina, a resmungar, a precisar de colo e sem perceber bem o que se passa no mundo.

Sei que não tem sido fácil estar comigo mas, felizmente, o meu pai tem imensa paciência. Paciência e imaginação! Ele é publicitário e isso ajuda-o a ter muitas ideias.



Para me alegrar e lembrar que **«Leonor rima com cor»**, ele prepara-me saladas de fruta com cores de arco-íris, veste roupas demasiado coloridas (ainda bem que não sai de casa assim!); no outro dia fez um desenho muito giro e pediu que eu pintasse com as cores mais vibrantes de todas.

A verdade é que nem sempre é fácil encontrar cor nestes dias, mas sei que os meus pais se estão a esforçar para isso e sinto que também eu devo fazê-lo.



Uma coisa que me tem ajudado muito é a caixinha especial que a minha mãe deixou comigo no primeiro dia em que foi dormir ao hotel. Tem papelinhos dobrados lá dentro, e a minha mãe sugeriu que todos os dias retirasse um e que a frase lá escrita inspirasse o meu dia. Estas são as frases que já li e que vou voltar a dobrar e a colocar na caixinha, juntamente com mais algumas que vou fazer com o meu pai.

LEMBRA-TE QUE
TODOS OS DIAS
SÃO IMPORTANTES!

OUVE O TEU
CORAÇÃO!

ACREDITA NOS TEUS
SONHOS E DESEJOS!

VAMOS CONSEGUIR!

DESCOBRE A BELEZA
QUE EXISTE
À TUA VOLTA!

TENS MUITAS
QUALIDADES!

ESCREVE UM POEMA!

CUIDA DOS TEUS
PENSAmentos, PENSA
EM COISAS BONITAS!

RELAXA!

TELEFONA
A ALGUÉM!

SÊ CORAJOSA!

TODOS OS DIAS TÊM ALGO ESPECIAL!

NÃO DEIXES DE APRENDER COISAS NOVAS!

DÁ O MELHOR
DE TI PRÓPRIA EM
TUDO O QUE FAZES!

SE PRECISARES
DE AJUDA, NÃO TENHAS
VERGONHA EM PEDIR!

NÃO TE ESQUEÇAS
DE LER!

SÊ CRIATIVA!

VAMOS TODOS
FICAR BEM!

ÉS FANTÁSTICA!
CUIDA DO PAI!

CUIDA DA NOSSA CASA!

ÉS ESPECIAL!

ACREDITA
EM TI!

TU CONSEGUES!

PENSA
POSITIVO!

ÉS MARAVILHOSA!

DÁ O TEU
MELHOR
SORRISO!

FAZ UM DESENHO!

AJUDA
ALGUÉM!

CADA DIA
QUE NASCE
É UMA NOVA
OPORTUNIDADE!

CUIDA DE TI!

NÃO ACREDITES
NOS TEUS MEDOS!

QUE ESTE DIA TE
TRAGA ALEGRIA!

FAZ EXERCÍCIO
FÍSICO!

CONFIA NAS
TUAS CAPACIDADES!

ÉS LINDA!



PROPOSTA DE ATIVIDADE:
FAZ UMA CAIXINHA, COMO ESTA,
PARA TI. VAIS VER COMO É
BOM LER UMA FRASE
BONITA PELA MANHÃ!

Já lhe disse que adorei a caixinha e que também ela se deve lembrar das frases que lá escreveu!

Todos os dias envio e recebo mensagens da minha mãe e sempre que possível fazemos videochamada, o que ajuda muito nas saudades.

OLÁ, LEONOR! MINHA NÔ! NÃO TE ESQUEÇAS QUE CONTINUAMOS JUNTAS, MAS AGORA DE UMA FORMA ESPECIAL!
 QUERIA MUITO ABRAÇAR-TE COM OS MEUS BRAÇOS, MAS APRENDI A ABRAÇAR-TE COM O CORAÇÃO.
 QUANDO FECHO OS OLHOS E RESPIRO FUNDO, SINTO O AMOR QUE NOS UNE, E SABES QUE COR TEM O NOSSO AMOR? A COR DE UM COLORIDO ARCO-ÍRIS!
 LEONOR RIMA COM COR, LEMBRAS-TE?





Tenho tirado algumas notas sobre os meus dias, foi a minha mãe que me pediu que o fizesse. **«Quero saber tudo, tudinho, daquilo que tu e o pai andam a fazer durante estes dias!»**, pediu ela.

Além das nossas invenções culinárias, porque o meu pai desenrasca-se muito bem na cozinha, temos jogado aqueles jogos de tabuleiro que estavam guardados no armário e relembra-los foi bem bom e divertido. Também lhe tenho mostrado o que nós, adolescentes, vemos e jogamos na net, e temo-nos divertido muito a tirar *selfies* com filtros engraçados. Claro que cada um de nós tem também o seu tempo e espaço próprios, até porque ele tem de trabalhar e eu de estudar, mas arranjamos sempre um tempinho a dois e as refeições são partilhadas sempre longe da televisão!

**A minha forma, a nossa forma,
de cuidarmos da mãe e de todos
aqueles que estão a cuidar
dos doentes no hospital,
é ficarmos em casa e cuidarmos
de nós próprios e dos que nos
são próximos.**

Tenho descoberto que há muitas formas de cuidar e ajudar. O pai gosta que eu lhe faça as torradas da manhã, ele faz-me o sumo de laranja. Eu gosto que ele veja filmes comigo, ele faz as pipocas. Ele vai às compras e eu ponho a roupa a secar. Somos uma bela equipa! Mas claro, quando a mãe está é tudo mais fácil e alegre. De qualquer forma, queremos tranquilizá-la e vamos enviando fotos sobre o que fazemos e como está a nossa casa. Sabemos que ela gosta de tudo arrumadinho e temos feito esse esforço.



**Há, também, muitas formas
de agradecer a todos aqueles
que estão a trabalhar no hospital.**

Por exemplo, aqui na zona onde vivemos,
as pessoas vêm à janela bater palmas,
até já filmei e enviei para a minha mãe.

Ela adorou!



Eu e o meu pai também tivemos uma ideia para demonstrar a nossa gratidão.

Eu acho que ficou bem gira, e já sei que resultou porque a minha mãe disse-me que no hospital todos sorriram quando viram o nosso trabalho. O meu pai prometeu-me que vai fazer um vídeo inspirador para colocar *online* e a nossa mensagem poder chegar mais além!





MULTIVITAMÍNICO

DIÁRIO

ESPECIALMENTE FORMULADO PARA AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DE HOMENS E MULHERES QUE **CUIDAM DOS OUTROS.**

Está indicado para o tratamento sintomático de estados de carência energética, stresse, preocupação e medo. Também é eficaz com sentimentos de saudade.

Atualmente, estas situações são bastante frequentes na população em geral, mas tem-se notado uma maior ocorrência no decorrer do dia de quem trabalha na área da saúde. Os profissionais tendem a acumular demasiado cansaço, tensão e outros problemas associados a uma enorme carga de trabalho e falta de descanso, juntamente com o facto de estarem longe da família. São fatores com consequências graves para o seu bem-estar!

ESTE MULTIVITAMÍNICO AJUDA A NEUTRALIZAR OS EFEITOS NEGATIVOS DECORRENTES DESTA CONDIÇÃO.

FAVORECE A LIBERTAÇÃO DE ENDORFINAS E GERA UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR, PELO MENOS TEMPORARIAMENTE.

É importante não esquecer que aliado a este multivitamínico é também fundamental uma alimentação cuidada, a prática de algum exercício físico e, sempre que possível, umas boas horas de sono.



ANÁLISE NUTRICIONAL

VALOR ENERGÉTICO: ELEVADO

SEM AÇUCARES INCLUÍDOS, MAS DE SABOR **DOCE.**

ALTO VALOR EM FIBRAS, QUE AJUDAM A ELIMINAR SUBSTÂNCIAS CONSIDERADAS TÓXICAS AO METABOLISMO: **FRUSTRAÇÃO, TRISTEZA, IRRITAÇÃO, DESÂNIMO, MEDO...**

COMPOSIÇÃO

VITAMINAS

NECESSÁRIAS PARA O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO

VIT. A = AMOR, AMIZADE, ALEGRIA

VIT. B = BONDADE

VIT. C = CARINHO, CONFIANÇA,
CORAGEM, COMUNICAÇÃO

VIT. D = DEDICAÇÃO

VIT. E = ESPERANÇA

MINERAIS

ESSENCIAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO GERAL

P (FÓSFORO) = PACIÊNCIA, PERSISTÊNCIA

FE (FERRO) = FOCO, FORÇA INTERIOR

MG (MAGNÉSIO) = MEMÓRIAS BOAS

CA (CÁLCIO) = CALMA, CONCENTRAÇÃO

SE (SELÊNIO) = SERENIDADE, SORRISO



DOSE RECOMENDADA



Uma dose de 4 em 4 horas, mas pode aumentar a dose se sente que perde **vitalidade, esperança, alegria ou confiança em si mesmo.**

Convém, para a sua correta administração, estar tranquilamente sentado/a durante pelo menos 2 minutos após a sua toma, sendo aconselhado que, enquanto o faz, **recorde um momento feliz da sua vida, assim como imaginar algo maravilhoso para o seu futuro.**

CONSERVAÇÃO



DEVE MANTER-SE AO ALCANCE DE TODA A FAMÍLIA.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:
NÃO APRESENTA DATA DE VALIDADE.
PODE ADQUIRIR-SE SEM RECEITA MÉDICA E É GRÁTIS.

É SEGURO, NÃO TEM CONTRAINDICAÇÕES E NÃO PROVOCA ADIÇÃO.
TAMBÉM NÃO ESTÃO DESCRITOS EFEITOS SECUNDÁRIOS.

Tenho muitas saudades da minha mãe... mas um orgulho ainda maior! E é esse sentimento de orgulho e admiração que me ajuda a sorrir. Sei que ela está a cuidar de todos nós, do mundo, e isso é tão, mas tão bonito e importante!

Hoje, quando ela me enviou uma mensagem pela manhã, achei importante dizer-lhe o seguinte: «Mãe, tenho-me lembrado que Leonor rima com cor, fica descansada. E quero que também tu te lembres de que o teu nome, Constança, rima com uma coisa maravilhosa: ESPERANÇA! Sei que em breve vamos poder dar um abraço gigante, onde vão caber todos aqueles que ainda não pudemos dar. Adoro-te, um beijinho da tua filha Nô».



+ COMPREENDER OS MÉDICOS

O QUE VIVEM ATUALMENTE OS MÉDICOS E MÉDICAS QUE LIDAM DIRETAMENTE COM DOENTES INFETADOS COM COVID-19?

Como certamente já viste nas notícias, os médicos e restantes profissionais da área da saúde, como os enfermeiros, vivem nestes dias em que há muitos casos de pessoas infetadas uma situação muito difícil. Até mesmo com risco para as suas próprias vidas. No mundo todo, são milhares os profissionais infetados, e muitos os que, infelizmente, acabaram mesmo por morrer. Só em Itália foram mais de 100. É por isso importante percebermos o que estes profissionais sentem nesta altura, para melhor os compreendermos...

UMA SENSAÇÃO
DE INSEGURANÇA
PERMANENTE

CANSAÇO FÍSICO
DEVIDO AO EXCESSO
DE TRABALHO E À
FORMA EXIGENTE
COMO ESTE É
DESENVOLVIDO

DIFICULDADE EM GERIR
OS RECURSOS EXISTENTES,
NOMEADAMENTE NOS
CUIDADOS INTENSIVOS

DIFICULDADE
EM GERIR
AS SITUAÇÕES
DE MAL-ESTAR
PSICOLÓGICO
DOS DOENTES

MEDO
DE SEREM
CONTAGIADOS

SENTIMENTOS
DE CULPA PELA
DIFICULDADE
EM CONCILIAR
AS QUESTÕES
PROFISSIONAIS
COM AS
FAMILIARES,
PRINCIPALMENTE
QUANDO TÊM
FILHOS

Título: A minha mãe é médica e já tenho saudades dela

Coleção: Tudo vai ficar bem

Coordenação editorial: Miguel Correia

Texto: Susana Amorim e Miguel Correia

Direção de arte: Joana M. Gomes

Ilustração e paginação: Beatriz Braga

ISBN: 978-989-8937-14-8

Edição: Ideias com História — 2020

IDEIAS COM HISTÓRIA®

Chamo-me Leonor, tenho treze anos, e a minha mãe é médica. Ela sempre teve horários estranhos, mas agora, desde que apareceu este novo coronavírus, cada vez estou menos com ela. Nos últimos dias ela deixou mesmo de vir a casa e já tenho saudades. Muitas.

