

O Meu Herói É Tu 2021

Como as crianças podem ter esperança
para lidar com a COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

O desenvolvimento de «O Meu Herói És Tu 2021: Como as crianças podem ter esperança para lidar com a COVID-19!»

Este livro é a segunda edição da série «O Meu Herói És Tu», desenvolvido pelo Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias do Comitê Permanente Interagências (IASC GR SMAPS). O projeto contou com o apoio de peritos a nível global, regional e de diversos países de Agências Membro do IASC MHPSS RH, para além de pais, cuidadores informais, professores e crianças de todo o mundo.

Durante a pandemia COVID-19, mais de 1700 crianças de 104 países ajudaram a criar o livro de histórias sobre a COVID-19, que chegou a centenas de milhares de crianças de todo o mundo. Tornou-se uma história de sucesso global que chegou a crianças, com mais de 140 traduções, e uma extensa lista de adaptações multimédia. Hoje, muitas crianças ainda vivem com mudanças nas suas rotinas diárias devido à pandemia e lidam com situações que afetam o seu bem-estar mental. Muitas das preocupações não são as mesmas do início da pandemia.

Por esta razão, o IASC MHPSS RG, apoiado pela Organização Mundial de Saúde, a Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, criou «O Meu Herói És Tu 2021: Como as crianças podem ter esperança para lidar com a COVID-19!»

De forma a assegurar que este livro aborda as esperanças e preocupações das crianças durante a atual fase da pandemia, pedimos a crianças e respetivos pais, cuidadores informais e professores para partilharem os seus pensamentos, medos e experiências de como as suas vidas mudaram. Foram distribuídos inquéritos em árabe, mandarim, inglês, francês, hindi, italiano, russo, português e espanhol, de forma a diagnosticar a saúde mental e necessidades psicossociais das crianças durante a pandemia prolongada COVID-19. Com base nos resultados dos inquéritos, foi definido um conjunto de tópicos a serem abordados ao longo da história. Crianças de todo o mundo leram e corrigiram múltiplas versões da história e o seu *feedback* foi utilizado de forma a atualizar a versão final do livro.

Cerca de 5000 crianças, pais, cuidadores informais e professores de todo o mundo partilham connosco a forma como estavam a lidar com a pandemia. O nosso caloroso agradecimento a essas crianças e respetivos pais, cuidadores informais e professores por fazerem parte desta história. O Ario e a nossa equipa global estão muito gratos.

A série «O Meu Herói És Tu» foi desenvolvido para e por crianças de todo o Mundo.

O IASC MHPSS RH agradece a Helen Patuck por ter escrito o guião e ilustrado este livro. ©IASC, 2021.

Este livro foi publicado 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>). Nos termos desta licença, este trabalho pode ser reproduzido, traduzido e adaptado para fins não comerciais, desde que devidamente citado.

Introdução

«O Meu Herói És Tu 2021: Como as crianças podem ter esperança para lidar com a COVID-19!» é um livro escrito para todas as crianças no mundo que foram afetadas pela pandemia COVID-19; segue a história do livro «O Meu Herói És Tu: como as crianças podem combater a COVID-19!», lançado em 2020. Ambos livros podem ser lidos individualmente. «O Meu Herói És Tu 2021: Como as crianças podem ter esperança para lidar com a COVID-19!» deve ser lido por pais, cuidadores informais ou professores com uma criança ou pequeno grupo de crianças. Não é recomendado que uma criança leia este livro sem o apoio de um pai, cuidador ou professor.

O guia suplementar “Ações para Heróis” oferece apoio, de forma a abordar tópicos relacionados com a COVID-19, ajudando as crianças a gerir sentimentos e emoções, além de atividades complementares para as crianças realizarem baseadas no livro.

Encontre o guia suplementar aqui:

<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

Para ler o primeiro livro da série «O Meu Herói és Tu» visite:

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

Traduções

O Grupo de Referência para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial do IASC (IASC MHPSS RH) irá coordenar as traduções para árabe, bengali, mandarim, francês, português, russo, espanhol e suaíli. Por favor contacte o Grupo de Referência (mhpss.refgroup@gmail.com) para a coordenação de traduções para outras línguas e formatos. Todas as traduções finalizadas serão colocadas no site do IASC MHPSS RH.

Se criar uma tradução ou adaptação deste trabalho, tenha em atenção:

- Não é permitida a inclusão do seu logotipo (ou de uma agência financiadora) no produto.
- Se forem realizadas adaptações (isto é, mudanças no texto ou imagens) a utilização do logotipo do IASC não é permitida. Em qualquer utilização deste trabalho, não deverá existir qualquer indicação/sugestão que o IASC apoia qualquer organização, produto ou serviço específico.
- Deverá licenciar a sua tradução ou adaptação sob a mesma licença, ou equivalente, da Creative Commons; CC BY-NC-SA 4.0 ou 3.0 é sugerida. Lista de licenças compatíveis: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Deverá adicionar o seguinte aviso legal na língua da tradução: «Esta tradução/adaptação não foi realizada pelo Inter Agency Standing Committee (IASC). O IASC não é responsável pelo conteúdo ou exatidão desta tradução. A edição original em inglês, Inter Agency Standing Committee «My Hero Is You: How Kids can hope with COVID-19!» Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, será a edição autêntica e vinculativa.»



Para ver todas as traduções completas e formatos de «O Meu Herói És Tu: Como as crianças podem ter esperança durante a COVID-19!», por favor visite: <https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you-2021>

Esta tradução foi realizada por: Centro de Apoio Psicológico e de Intervenção em Crise (CAPIC) - Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) – Ministério da Saúde de Portugal; Inês Carolina Ribeiro e Ricardo Garcia, Cruz Vermelha Portuguesa; Márcio Gagliato, consultor sénior em Emergências Humanitárias - MHPSS.net

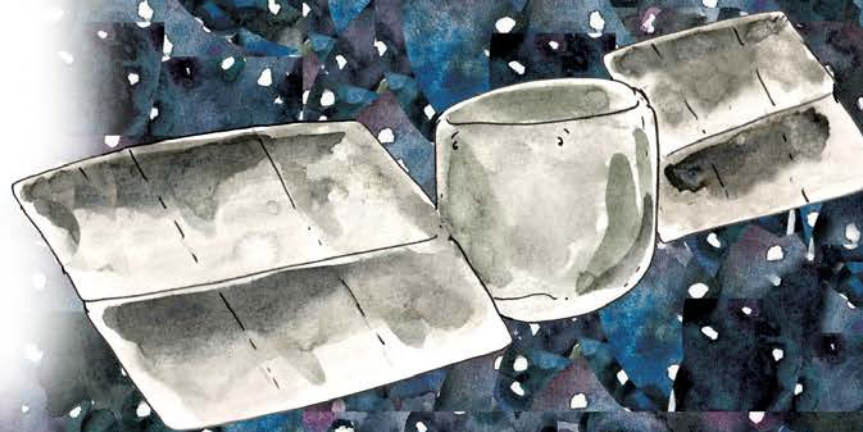
Como o Ario era uma criatura mágica, que vinha do coração das crianças, ele ouvia sempre as crianças quando elas sonhavam, quando rezavam, e mesmo quando pensavam que ninguém as estava a ouvir.

Passou um ano desde que Ario e os seus amigos viajaram pelo mundo para dizer às crianças como se podiam proteger contra a COVID-19.

As crianças aprenderam novas formas de brincar e de manter o contacto com amigos e família. Mas algumas das suas preocupações soavam alto, e os seus medos eram fortes. O vírus que todos temiam mudava constantemente.

Enquanto Ario voava pelo mundo, ouviu que os satélites também captavam as preocupações, raiva e tristeza das crianças.

As crianças tinham-se esquecido que Ario estava nos seus corações; então Ario ficou pelos céus, esperando que alguém o chamasse à terra.



Ario sentiu muita falta dos seus amigos Sara, Sasha, Salem, Leila e Kim. Sentia especialmente a falta de Sara, que seria sempre a sua heroína.

Mas, desta vez, quando o pedido chegou, era de um amiguinho muito peludo chamado Tigre.

Uma noite, Ario pousou com um bater de asas, e apareceu do lado de fora da janela de Tigre.

«Chamaste-me?» perguntou Ario, sentando-se sobre a sua enorme cauda.

«Miaaau!» soltou Tigre, com o seu pelo eriçado, e aproximou-se cuidadosamente de Ario para o cheirar.

«És realmente tu?» perguntou Tigre, olhando para o desenho infantil na parede, onde se podia ver um pequeno Ario laranja com uma linda barriga redonda.



«Estavas há espera de outra pessoa?», sorriu Ario.

«Não sei... não tenho conhecido muitas pessoas novas. Sinto-me um pouco tímido», disse Tigre.

«Bem, então vamos ser amigos», disse Ario. «Vou perguntar-te o mesmo que pergunto aos meus amigos quando eles se sentem tímidos ou tristes. De que precisas agora mesmo?»

«Oh, não!» disse Tigre, enrolando-se numa bola. «Eu preciso de algo muito grande...»

«Maior do que a amizade?» perguntou Ario.

Tigre sorriu por uns instantes, mas escondeu-se novamente atrás da sua cauda.

«Algo ainda maior», disse ele em voz baixa.

«Eu sou grande!» riu-se Ario. «Precisas de uma coisa maior do que eu?»



«Eu preciso de esperança», disse Tigre escondido atrás da sua cauda. «Depois da COVID-19, e de todos estes longos e solitários dias, preciso de ter esperança no futuro.»

«Bem, isso não é assim tão grande», disse Ario. «A esperança é algo que pode começar muito pequeno. Mas se te agarrares a ela, pode crescer e crescer e crescer. A esperança está à nossa volta. Só precisas de encontrar um pedacinho para começar.»

Ario colocou os óculos e olhou atentamente para as fotos da família nas paredes, cheias de vida, e depois para o menino que estava a dormir na cama.

«Quem fez estes desenhos?» perguntou Ario.

«O pai faz os desenhos com o meu menino», disse Tigre. «Eles têm cozinhado juntos e lido histórias à noite, muito mais do que antes. O pai até o ensina em casa, quando o menino não pode ir à escola.»

«E isso dá-te esperança?» perguntou Ario ao Tigre.

«Bem, às vezes sim, porque é bom quando eles estão todos juntos”, disse Tigre. «Mas a COVID-19 está aqui, o tempo todo. Ninguém sabe quando vai passar...»





«Desculpem», disse uma voz suave de fora da janela. Ario e Tigre deram um salto de surpresa e, quando se viraram para a janela, viram uma árvore em flor a acenar-lhes.

«Eu ouvi-te e queria dizer-te o que me dá esperança,» disse a árvore.

Ario colocou Tigre nas costas e desceram com cuidado por um dos ramos da árvore, para se sentarem debaixo dela. A árvore ficou tão feliz, que as suas flores se espalharam pelo ar.

«Uma vez por ano eu desabrocho e partilho as minhas flores com esta rua», disse ela. «Durante muito tempo, ninguém reparou em mim, mas nos últimos anos, as pessoas vieram olhar para mim. Vieram cheirar as minhas flores e alimentar os meus pássaros! Eu sinto-me observada e amada!»

«Tu és amada», disse Ario. «Quando tudo está a mudar, tu permaneces a mesma. Obrigado por isso».



«As minhas folhas mudam todos os anos», disse a árvore. «As estações mudam, o céu muda e eu fico maior. A mudança pode ser assustadora às vezes, mas também pode trazer frutas e flores».

Um barulho fez com que olhassem para cima e vissem um pássaro preto e brilhante pousado na árvore.

«A minha amiga Zoozie visita-me todos os anos», disse a árvore. «Ela é um estorninho e veio de longe».

A Zoozie era um estorninho mal-humorado que estava a tentar dormir só um pouco. Ajeitou as suas penas enquanto a árvore a sacudia suavemente.

«Agora é tudo muito mais silencioso porque as crianças não vão à escola», disse Zoozie, bocejando. «Mas eu sinto falta das suas risadas no parque. Quando faço os meus voos de norte a sul, vejo as pessoas fazerem coisas de forma diferente. Algumas pessoas usam máscaras, outras não. Algumas crianças vão à escola, outras não - como aqui».

«Crianças a irem à escola!», exclamou Tigre. «Isso vai dar-nos esperança no futuro. O meu menino sente muitas saudades da escola!»



«Podemos ir à procura de esperança para o futuro?» perguntou-lhes Ario. «Nós podíamos voar!»

«Bem, agora estou acordada», disse a estorninho, abrindo as asas. «Vamos!»

Ario pegou no Tigre e na Zoozie e juntos voaram em direção ao céu. A árvore acenou com os seus ramos para se despedir e desejar boa sorte para aquela aventura.



«Tigre é um nome pouco comum para algo tão pequeno», disse Zoozie enquanto voavam cada vez mais alto acima da terra.

«O pai do menino deu-me este nome no ano passado», disse Tigre. «Porque dou abraços calorosos e lembro o menino para ser corajoso, como um tigre. Mas não me sinto muito corajoso. Estamos em casa há demasiado tempo».

«É preciso ter muita coragem para ficar no mesmo lugar, Tigre», disse Ario. «Especialmente quando é para manter os outros seguros».

Tigre sentiu-se feliz quando ouviu isso e aconchegou-se no pelo quente de Ario.



Quando chegaram às nuvens, ficou escuro e enevoado, e Tigre começou a ficar com muito medo e a tremer.

«O que se passa, Tigre?» perguntou Ario.

«A escuridão deixa-me triste», respondeu Tigre. «Foi assim quando o avô adoeceu e quando o perdemos. Foi como se as luzes se tivessem apagado e pensámos que nunca mais se iam acender».

«O que te faz sentir melhor quando te sentes assim?» perguntou Ario.

«Um grande abraço do menino», disse Tigre.

«Eu preciso de dormir», disse Zoozie. «Fico muito cansada quando estou triste».

«Dormir é muito importante... é difícil ter esperança sem dormir».

«Sim, somos todos tão diferentes», disse Ario. «Quando não posso receber abraços e não consigo dormir, eu inspiro profundamente. Algumas vezes até expiro fogo!»

Ario soprou uma pequena explosão de luz na escuridão, aquecendo todos por um instante.





«Eu também penso nos meus amigos estorninhos», disse Zoozie. «Olhem! Lá estão eles!»

De repente, nas nuvens, apareceu uma imensidão de estorninhos voando juntos e dançando ao vento.

«E vejam! Eles estão a pelo menos um metro de distância!» disse Ario. «Conseguem ver?»

Ario passou por baixo do bando de estorninhos, rodopiando Tigre nos seus braços.

«Tigre, quando estico as minhas asas e danço com os meus amigos, sinto-me muito melhor», disse Zoozie.

Voaram em silêncio, pois às vezes as palavras não são tão boas como estar na companhia dos outros. Zoozie e Ario estavam preocupados com Tigre, e ele sabia disso.

Voaram durante o que pareceram dias, até que encontraram uma montanha simpática e descansaram nas suas nuvens brancas e fofas.

Ario, Tigre e Zoozie pousaram na neve fofa para procurarem alguns pedaços de gelo, e então perceberam que a montanha os estava a ouvir.

«Aqui em cima, ouço principalmente silêncio», disse a montanha. Mas quando há muito vento, também ouço crianças a falarem com os seus amigos e familiares. E também ouço as suas preocupações. Desde a chegada da COVID-19 que as crianças têm preocupações que soam muito alto. Eu tento ouvir, porque às vezes quando as pessoas deixam as preocupações sair, conseguem sentir-se melhor.

«Estás preocupada com alguma coisa?» perguntou Ario.

«Estou preocupada porque a minha neve está a derreter demasiado rápido», disse a montanha, observando as suas encostas com olhos tristes.

«Como consegues manter a esperança no futuro, aqui em cima sozinha?» perguntou Tigre.



«Eu tento não me preocupar com o futuro», disse a montanha. «Sinto-me grata por cada pássaro, floco de neve e amigo que me vem visitar e, quando eles não estão aqui, desenho-os na neve, como memórias de neve».

«Isso é o que o meu menino faz!» sorriu Tigre, enquanto brincava e desenhava um pequeno Ario na neve.

«Espere... quem é esta?» perguntou Ario, enquanto olhava para uma fotografia na neve. Um pequeno desenho mostrava uma menina de cabelo preto com umas lindas tranças. «É a...?»

«Sara?» respondeu a montanha.

«Como é que ela veio parar aqui?» perguntou Ario. Estava surpreendido e, de repente, sentiu muitas saudades da sua amiga.

«Ela veio cá recentemente, com a sua amiga Sasha. Subiram a encosta desde ali, num lama, traziam máscaras», disse a montanha, indicando uma encosta íngreme perto.



«Eu sei exatamente onde podemos encontrar esperança no futuro», disse Ario, saltando tão rápido que a montanha tremeu por baixo deles!

«Adeus, querida montanha!» disse ele, envolvendo Tigre num braço e Zoozie no outro e deslizando com a sua barriga montanha abaixo. A neve espalhou-se por todo o lado, até desaparecerem no ar mais quente.

Ario sabia exatamente para onde estava a voar e, assim que viu a casa, aterrou com um grande estrondo, pousando Zoozie e Tigre gentilmente no chão.

Sara apareceu à porta com um sorriso tão largo quanto os oceanos que Ario e os seus amigos tinham atravessado.

Sara perguntou se podia abraçar Ario. Uma pergunta respondida com os braços bem abertos de Ario.

Ario riu-se de felicidade.

Como era a primeira vez em muito tempo, os dois amigos abraçaram-se demoradamente. Já não se viam há tanto tempo.

«Tinha tantas saudades de te abraçar», sussurrou Sara.



A mãe de Sara saiu à rua, enquanto empurrava Sasha na sua cadeira de rodas.

«Mãe!» gritou Sara. «Olha quem regressou».

«Deves ser o Ario», disse a mãe de Sara, sorrindo.

«E tu deves ser a melhor cientista do mundo», disse Ario. A mãe da Sara riu.

«Às vezes», disse ela.

«Agora também tenho mais tempo para passar com a minha pequena heroína».

«Como o pai do meu menino!» disse Tigre. «Ele agora tem mais tempo. Mas às vezes ele fica zangado ou triste...»

«Também acontece isso comigo», disse a mãe de Sara. «Especialmente quando tenho muitas coisas para fazer. Estamos todos a passar por uma altura difícil. Temos de tomar conta de nós próprios e de dizermos uns aos outros que nos preocupamos – e que gostamos uns dos outros».

«Estes são os meus amigos, Tigre e Zoozie», disse Ario antes de abrir as suas asas e dar um grande abraço a Sasha.



«Estamos a tentar encontrar esperança no futuro», disse Tigre a todos.

«A esperança é importante», disse Sara. «O Ario e os meus amigos deram-me esperança com as nossas aventuras no ano passado! Dissemos a todos que, para nos mantermos seguros, devíamos lavar as mãos, manter-nos a pelo menos um metro de distância dos outros, e usar máscaras. E minha mãe tem ajudado a criar a vacina!»

«A Sara também está a fazer um trabalho importante», disse a mãe, enquanto lhe dava um beijo. «É importante desenvolver a vacina, mas também é importante garantir que ninguém se sente sozinho».

«És mesmo tu a melhor cientista do mundo?» perguntou-lhe Tigre.

«Não há um cientista melhor», sorriu a mãe de Sara. «Trabalhamos juntos, e é isso que faz com que as pessoas se sintam melhor novamente. A pessoa que coloca a vacina na embalagem, ou a pessoa que a transporta para o hospital, ou a pessoa que administra a vacina, é tão importante como o cientista. Somos todos pequenas rochas que, juntas, criam a mais forte das montanhas».

«É só que...» disse Tigre, sentindo-se repentinamente envergonhado. «Como tens esperança no futuro, sendo a melhor cientista do mundo?»

«É fácil», disse a mãe da Sara a sorrir. «Eu apenas olho para a Sara».



A Sara estava a olhar para Ario.

«Ario, disseste-me que vieste do meu coração», disse Sara. «E, quando partiste, algo mais veio do meu coração. Quando comecei a contar às pessoas sobre a nossa aventura no ano passado, todos queriam falar comigo sobre isso, em tantos idiomas diferentes e de muitas maneiras diferentes».

«O que queres dizer com isso?» perguntou Ario.

«Deixa-me mostrar-te!» disse Sara.

Agarrou Ario pela mão e levou-o até dentro de casa onde estava um pequeno computador fazendo sons. No ecrã estavam imensos rostos de crianças, algumas o Ario reconheceu.

«Fazemos parte da Equipa do Ario», disse Sara com orgulho. «Os nossos amigos estão nos nossos corações, *online*, e até escrevem cartas! Falamos com pessoas de todo o mundo sobre como podem manter-se seguras e também ligadas em rede. Algumas pessoas pensam que nem toda a gente pode ter COVID-19. Mas todas as pessoas podem ter, não podem, Ario?»

«Pois podem», disse Ario com ar triste. «Não interessa a cor da tua pele ou onde vives».





«Ou se podes andar ou rolar», disse Sasha, entrando na sala na sua cadeira de rodas, com Tigre enrolado no seu colo, ronronando ruidosamente.

«Quando me sinto sozinha, gosto de conversar com meus amigos *online*», disse ela. «Falamos sobre as coisas que nos fazem rir e dos jogos que gostamos de jogar!»

«Adoro criar novas músicas e tocá-las para os meus amigos!» exclamou Juan, um novo amigo no computador.

«Muitas pessoas ainda não podem fazer coisas fora de casa, porque ainda não é seguro», disse Kim pelo computador.

«Estão a ser responsáveis e a protegerem-se a si e aos outros», disse Leila, também pelo computador. «Eu tento falar com eles sobre o que nos ajuda».

«Viver com COVID-19 é diferente para cada pessoa», disse Salem. «Às vezes preocupo-me com a Leila, porque ela vive num acampamento».

«Às vezes é tão difícil», disse Leila. «Mas cantar, aprender novas coisas e brincar com os meus amigos na minha escola, ajuda».

«Aqui é diferente», disse Kim. «A minha mãe tem que vender frutas no mercado e tenho medo que adoça».

«Não interessa onde vivem ou como vivem, são pequenos heróis», disse Ario. «Às vezes as pessoas sentem medo».

«Até tigres?» perguntou Tigre.

«Até tigres!» disse Sasha, enquanto acariciava o pelo de Tigre. «Quando perco a esperança, encontro-a novamente no meu lugar seguro», disse Sasha.

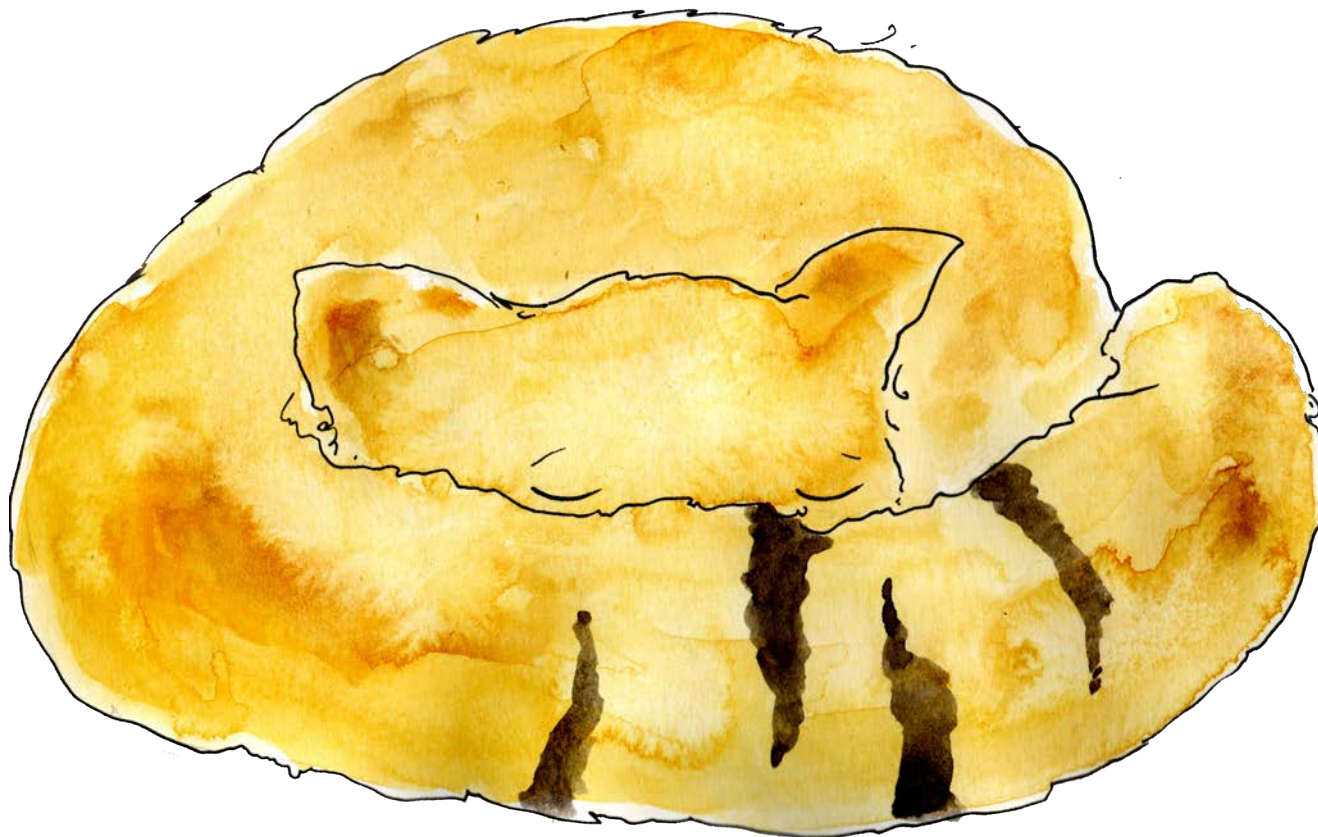
«Quando vou para o meu lugar seguro, és tu que sempre estás lá comigo», disse Sara a Ario, encostando-se à sua asa.

«O que é um lugar seguro?» perguntou Tigre.

«É um lugar onde podes ir com a tua mente, onde só tu podes ir e podes convidar quem tu quiseres para ir contigo», disse Sasha.

«Posso ir lá quando não sentir esperança no futuro?» perguntou Tigre enrolando a cauda à volta da cabeça.

«Podes ir lá sempre que precisares», disse Ario. «Queres tentar?»



Ario guiou-os até aos seus lugares seguros ao pedir-lhes que ficassem confortáveis, fechassem os olhos e respirassem profundamente. As crianças no ecrã do computador também se podiam juntar a eles.

«Concentrem-se numa memória ou tempo em que se sentiram seguros», disse Ario.

Depois perguntou-lhes o que estavam a ver, a sentir, e o que conseguiam cheirar no seu lugar seguro. Perguntou se havia alguém especial que quisessem convidar e do que fariam.

«Podem ir ao vosso lugar seguro quando se sentirem tristes ou com medo», disse Ario. «Este é o vosso superpoder, e podem partilhá-lo com os vossos amigos e família. Lembrem-se que eu também me preocupo convosco e muitas outras pessoas também. Isso também vai ajudar».



Quando abriram os olhos, Tigre percebeu que o seu lugar seguro era em casa com o seu menino.

Subiu até ao colo de Ario e perguntou se podiam ir para casa.

«Mas já encontrámos esperança no futuro?» perguntou-lhe Ario.

«Um pouco, acho eu», disse Tigre em voz baixa.

«Lembra-te do que eu te disse em casa», afirmou Ario. «A esperança está à nossa volta. Só precisas de te agarrar a um bocadinho e ela irá crescer».

Lentamente, com carinho, Ario colocou as mãos no coração e respirou longa e profundamente.

De repente, com um som sibilante, tudo mudou!



Todos os amigos da sua história foram transportados para um satélite que voava pelo céu - com as estrelas e a lua sorrindo para eles.

«Meus amigos!» exclamou Sara, abraçando Leila, Kim e Salem.

«Aguentem, pequenos heróis!» disse Ario. «Quero que cada um de vocês escreva o que vos dá esperança e que partilhem com o mundo. Escrevam num papel o que vai no vosso coração».



As crianças começaram a escrever e a desenhar o que lhes dava esperança, enquanto a Terra girava debaixo deles.

«A minha mãe a criar a vacina», disse Sara.

«A abertura da nossa escola!» exclamou Juan.

«As flores a crescerem na minha amiga árvore», disse Zoozie.

«Reconhecer que sou corajoso», disse Tigre.

«Cantar canções», disse Sasha.

«O meu avô a contar-me uma história», disse Salem.

«Todos os nossos amigos novos!» exclamou Kim.

«Isso mesmo», riu Ario. «Agora dobrem o vosso papel em forma de avião, pássaro, ou uma estrela, o que preferirem! E enviem a partir do nosso satélite. Vamos pedir ao Sol, às estrelas e à Lua para nos ajudarem. Olhem! Eles estão a ver!»



Assim, as crianças enviaram as suas mensagens e, enquanto elas caíam do céu em direção às suas casas, estas mensagens transformaram-se em gotas de chuva, flocos de neve, flores, cocos, e arco-íris que se estendiam pelas praias.

Ario mostrou-lhes que, em alguns países, as crianças já estavam a regressar à escola, e Tigre assistiu maravilhado.

«Vês, Tigre?» disse Ario. «Às vezes só precisamos de pedir ajuda aos nossos amigos para ter esperança – eles estão sempre aqui, assim como eu».

Ario voltou-se para os seus velhos amigos.

«Está na hora de dizer adeus, mas eu vou estar sempre a ouvir-vos a todos», disse Ario.

«És muito importante para mim», disse Sara.

«E todos vocês são importantes para mim também», disse Ario. «Devíamos dizer isto uns aos outros mais vezes».

Ario pegou em Tigre e Zoozie nos seus braços e seguiu em direção aos céus.

«Agora podemos regressar a casa para o menino?» perguntou Tigre.

«Bem, isso parece uma aventura», sorriu Ario, e partiram juntos, sentindo-se cheios de amizade e esperança.



Gostaríamos de saber o que pensa sobre esta história e como está a utilizar o livro. Partilhe connosco através do e-mail: mhps.refgroup@gmail.com, ou pelas redes sociais usando a hashtag [#myheroisyou](https://twitter.com/myheroisyou) ([#omeuheróiéstu](https://twitter.com/omeuheroiestu))

Links para mais materiais

«My Hero Is You: How kids can fight COVID-19!», em mais de **143 línguas**

<https://interagencystandingcommittee.org/my-hero-is-you>

Adaptações multimédia e iniciativas a nível de cada país de «My Hero Is You: How kids can fight COVID-19!»

<https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-is-you>

«Ações para Heróis: Um guia para diálogos com crianças, de “coração para coração”, durante a leitura de «Meu herói és tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!»




<https://interagencystandingcommittee.org/actions-for-heroes>

«Apoio os Meus Amigos: Um guia para crianças e adolescentes sobre como podem apoiar um amigo com problemas», tradução livre

<https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends>

Quem está a ler as aventuras de Ario?

O mapa mostra onde «O Meu Herói És Tu: Como as crianças podem combater a COVID-19!» está disponível nas línguas oficiais dos países, até à data...

-  Cobertura de todos os idiomas oficiais do país.
-  Cobertura parcial dos idiomas oficiais do país.
-  Nenhum

