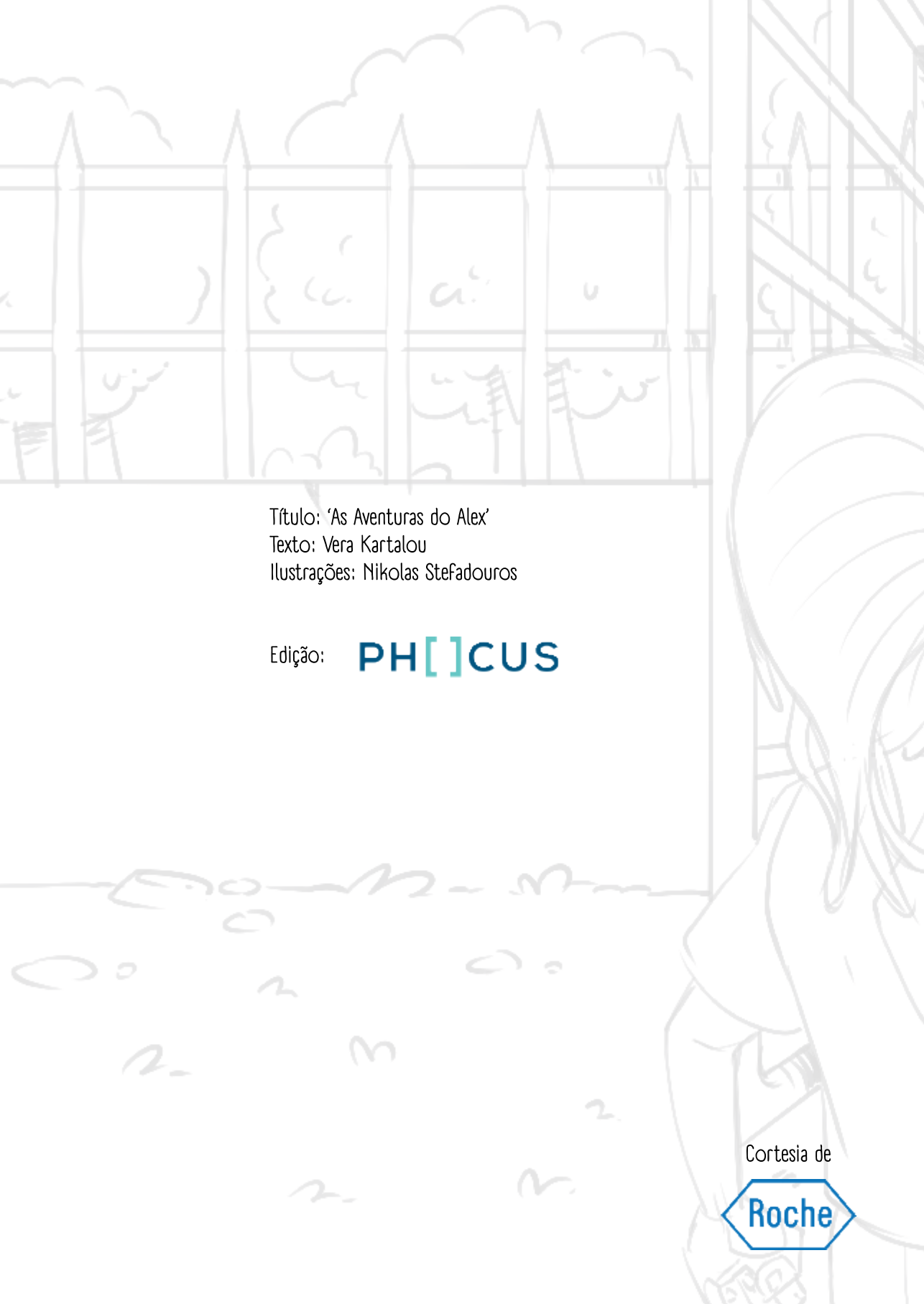


REVISTA
#2

AS AVENTURAS DO ALEX

SUPERAR UMA LESÃO



The background features a light grey line drawing of a fence with pointed tops. Behind the fence are stylized trees and bushes. In the foreground, the back of a person's head with long hair is visible on the right side. The ground is depicted with simple, sketchy lines representing grass or dirt.

Título: 'As Aventuras do Alex'
Texto: Vera Kartalou
Ilustrações: Nikolas Stefadouros

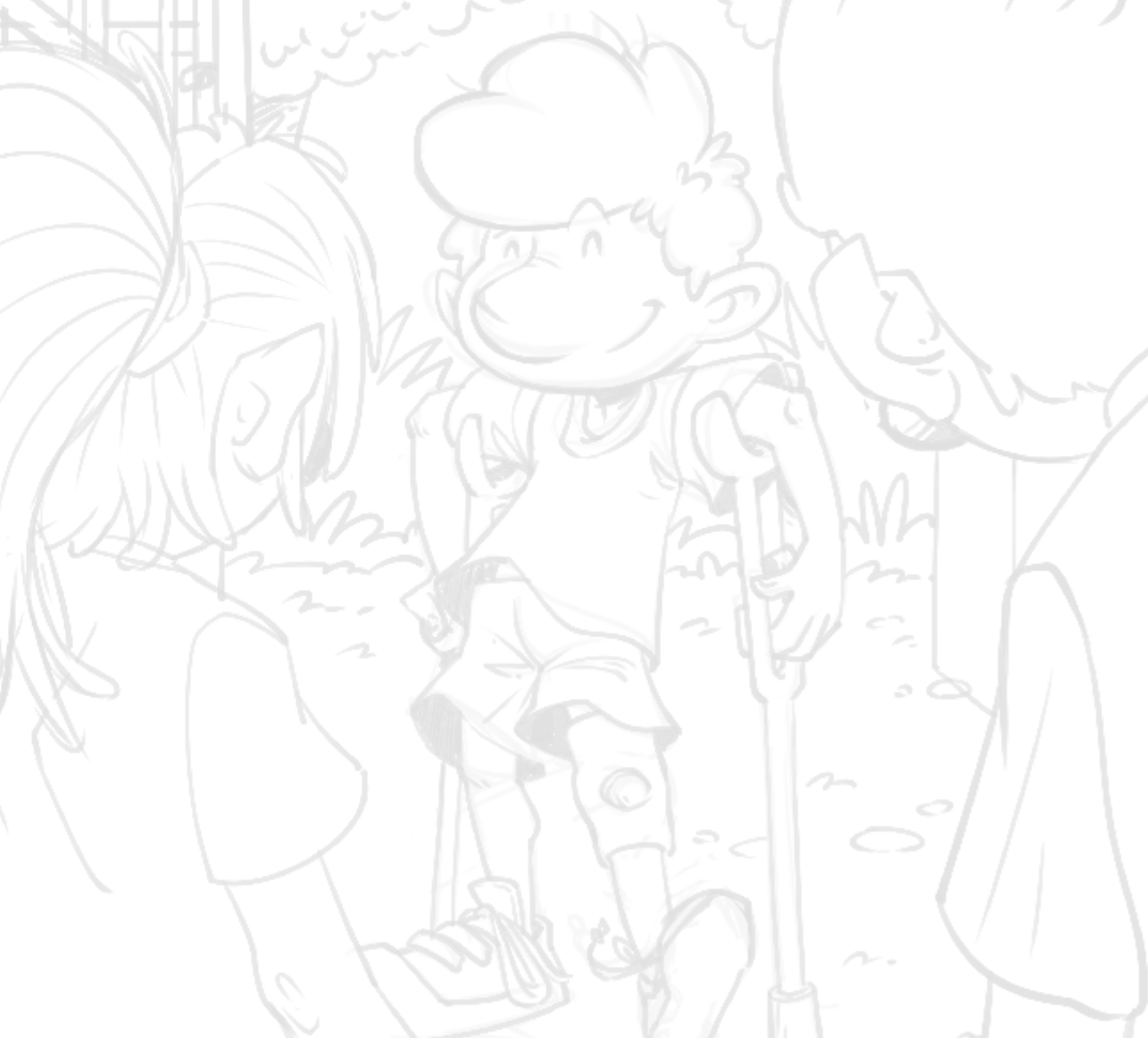
Edição: **PH[]CUS**

Cortesia de



AS AVENTURAS DO **ALEX**

SUPERAR UMA LESÃO



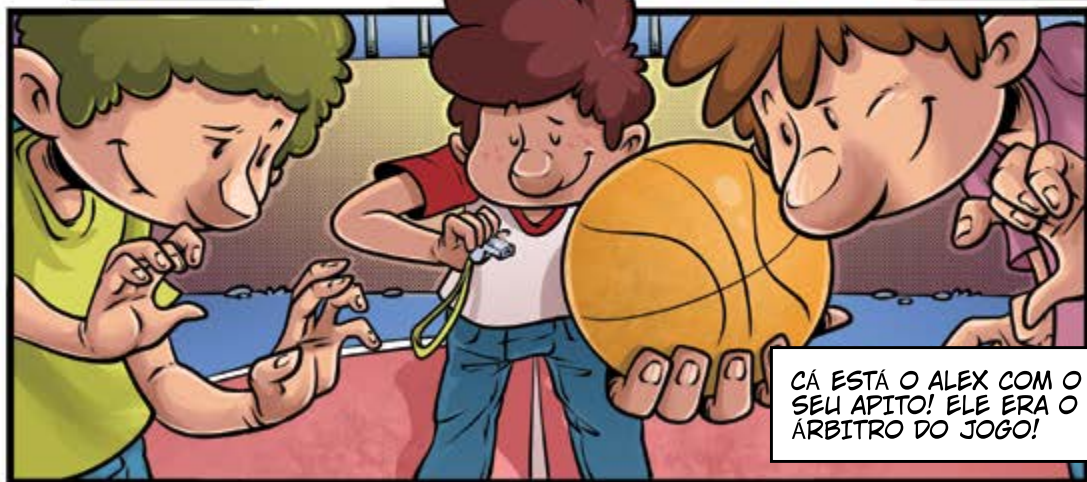
Este material tem um fim pedagógico, numa vertente lúdica, não substituindo o aconselhamento médico. As instruções do médico e dos restantes profissionais de saúde que acompanham o doente são individualizadas e devem ser rigorosamente seguidas, pelo que, em caso de dúvida sobre o tratamento ou sobre a realização de qualquer atividade física, sugerimos que contacte sempre o seu médico.



NA PRIMEIRA MANHÃ SOLARENHA DEPOIS DE UMA SEMANA INTEIRA A CHOVER, TODOS OS COLEGAS DE TURMA DO ALEX ESTAVAM ANSIOSOS POR IR LÁ PARA FORA NA AULA DE EF.



ASSIM QUE A CAMPAINHA TOCOU, OS ALUNOS CORRERAM PARA O RECREIO, ONDE FORAM RAPIDAMENTE DIVIDIDOS EM EQUIPAS.



CÁ ESTÁ O ALEX COM O SEU APITO! ELE ERA O ÁRBITRO DO JOGO!

NO TEMPO DE DESCONTO, O ALEX ESTAVA A PENSAR NA VIAGEM DE FAMÍLIA QUE IRIA FAZER NAQUELE MÊS. NESSE MOMENTO, A BOLA FOI A REBOLAR ATÉ AOS SEUS PÉS.



O JORGE ESTÁ EXAUSTO E FALTA-NOS UM ELEMENTO NA EQUIPA. QUIERES JOGAR CONNOSCO?



É MELHOR NÃO, NÃO TENHO JEITO PARA BASQUETEBOL.



NÃO DEVES SER PIOR DO QUE O JORGE!

NÃO SEI... POSSO MAGOAR-ME.



NÃO, NÃO MAGOAS! NÓS TEMOS CUIDADO. VÁ LA, DE QUALQUER FORMA A CAMPAINHA TOCA DAQUI A 10 MINUTOS!









ESTÁS BEM! NÃO HÁ SANGUE NENHUM. ONDE VISTE O SANGUE?



AH... ACHO QUE ESTOU A SANGRAR NA ARTICULAÇÃO DO JOELHO.



COMO? COMO É QUE ISSO É POSSÍVEL?

OS NOSSOS BRACOS, PERNAS, DEDOS E JOELHOS TÊM ARTICULAÇÕES. NO GERAL, TODAS AS PARTES MÓVEIS DO CORPO EM QUE DOIS OSSOS SE LIGAM CHAMAM-SE ARTICULAÇÕES.

PARA OS OSSOS NÃO RASPAREM UNS NOS OUTROS, EXISTE UMA ESPÉCIE DE "CAMADA PROTETORA" A ENVOLVÊ-LOS, CHAMADA MEMBRANA SINOVIAL, QUE SEGREGA UM LÍQUIDO QUE OS AJUDA A MOVIMENTAR-SE MAIS FACILMENTE. COMO O ÓLEO QUE USAMOS NAS DOBRADIÇAS DAS PORTAS, PARA ELAS NÃO RANGEREM!



NO INTERIOR DA MEMBRANA SINOVIAL, HÁ MUITOS VASOS SANGUÍNEOS PEQUENOS. QUANDO UMA PESSOA SE MAGOA, OS VASOS PODEM ROMPER-SE E COMEÇAR A SANGRAR. SE A PESSOA TIVER HEMOFÍLIA, COMO ELI, O SANGUE ACUMULA-SE NA ARTICULAÇÃO DURANTE MAIS TEMPO.



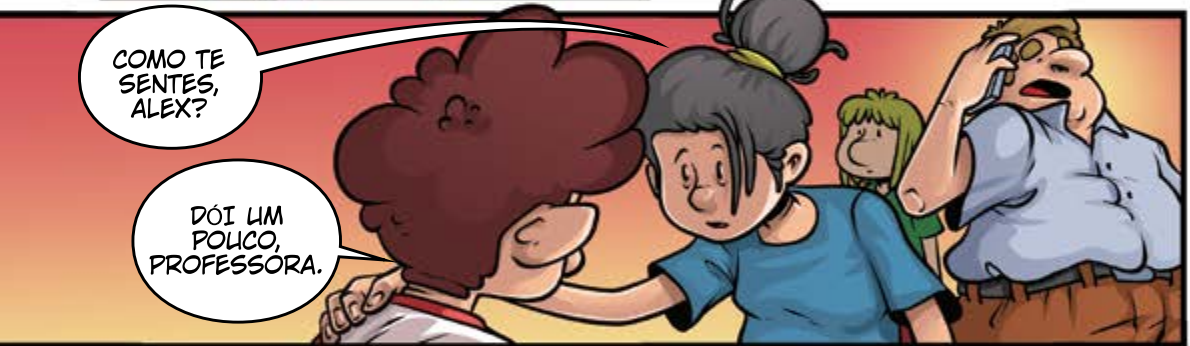
MAS COMO CONSEGUES SABER, SE NÃO HÁ SANGUE?

NO INÍCIO, SENTI UMA ESPÉCIE DE FORMIGUEIRO OU APERTO NO JOELHO, E AGORA SINTO QUE ESTÁ QUENTE.

TEMOS DE DIZER À PROFESSORA. PODES CHAMÁ-LA? ELA SABERÁ O QUE FAZER.



SIM, VOU JÁ!



COMO TE SENTES, ALEX?

DÓI UM POLCO, PROFESSORA.



NÃO TE PREOCLIPES. VAMOS PÔR GELO, FAZER PRESSÃO E TELEFONAR À TUA MÃE.

TENS DE FAZER O TRATAMENTO O MAIS DEPRESSA POSSÍVEL.



BEM, ALEX, A TUA MÃE ESTÁ A SAIR AGORA DO TRABALHO. COMO A TUA CASA FICA EM CAMINHO, EU LEVO-TE DE CARRO, PARA NÃO PERDERMOS TEMPO.



E A MOCHILA DELE?

LUISA, PODES IR BUSCA-LA À SALA ENQUANTO LEVAMOS O ALEX PARA O CARRO?



CLARO. E COMO É QUE O ALEX VAI SUBIR AS ESCADAS, SENHOR DIRETOR?

NÃO TE PREOCUPES! VOU BUSCAR O CARRO E SAÍMOS PELAS TRASEIRAS.



NÃO DEMORARAM MUITO A CHEGAR A CASA. O ALEX DEITOU-SE LOGO NA CAMA E COLOCOU ALMOFADAS DEBAIXO DA PERNA, ENQUANTO A MÃE LHE PREPARAVA O TRATAMENTO.



ALEX,
O QUE SE
PASSA? DÓI-TE
O JOELHO?



NÃO, É SÓ QUE...
QUE... DESCULPA, MÃE.
EU SEI QUE NÃO DEVIA
TER JOGADO
BASQUETEBOL. TINHA-TE
PROMETIDO, A SEMANA
PASSADA, QUANDO ME
MAGOEI.

MAS QUERIA
MUITO JOGAR...

E AGORA NÃO
PODEMOS FAZER A
NOSSA VIAGEM. COMO
NAQUELE VERÃO,
QUANDO ME MAGOEI
OUTRA VEZ E TIVEMOS
DE VOLTAR MAIS CEDO
DAS FÉRIAS...

ALEX,
OLHA PARA MIM.
NÃO PÉÇAS DESCULPA.
LEMBRAS-TE DE
QUANDO EU DECIDI
FAZER UMA DIETA,
HÁ DOIS MESES?

E LEMBRAS-TE
DAQUELA TARDE EM
QUE A AVO TROUXE
AQUELE BOLO
ENORME?

VOU CONTAR-TE
UM SEGREDO:
NESSA NOITE,
LEVANTEI-ME E
COMI TRÊS FATIAS
AS ESCONDIDAS!

NÃO O
DEVIA TER FEITO,
E SABIA DISSO.
MAS NÃO RESISTI.
ACONTECE-NOS A
TODOS, ÀS VEZES.

O MAIS
IMPORTANTE É
TERES PERCEBIDO
QUE ESTAVAS A
SANGRAR E TERES
PEDIDO AJUDA
IMEDIATAMENTE.

ESTOU MUITO
ORGULHOSA DE TI,
PORQUE VEJO QUE
ESTÁS GRADUALMENTE
A APRENDER A TOMAR
CONTA DE TI MESMO,
E ASSIM POSSO TER
CONFIANÇA
EM TI.

E A
VIAGEM?

FAZEMOS UMA
VIAGEM NOUTRA ALTURA.
NÃO TE PREOCLIPES.
MESMO ASSIM, COMO TE
APERCEBESTE RAPIDAMENTE,
TALVEZ ESTEJAS MELHOR
NESSA ALTURA E
POSSAMOS IR A
MESMA.



E A ESCOLA?

NÃO PRECISAS DE TE PREOCLIPAR. PODES PEDIR AOS TEUS COLEGAS QUE TE TRAGAM OS TRABALHOS DE CASA TODOS OS DIAS, PARA NÃO TE ATRASARES NOS ESTUDOS.

ENTÃO... NÃO ESTÁS ZANGADA?

CLARO QUE NÃO! E PROMETO QUE FAREMOS TODOS OS POSSÍVEIS PARA NOS DIVERTIRMOS MUITO NESTES DIAS PASSADOS EM CASA, ESTÁ BEM?

E FOI ISTO QUE ACONTECEU NOS DIAS QUE SE SEGUIRAM.

TODOS OS DIAS, A LUÍSA OU O CARLOS TRAZIAM OS TRABALHOS DE CASA DO ALEX. HOJE, ERA VEZ DO CARLOS.

O PROFESSOR DE DESENHO PASSOU LÁ POR CASA PARA A SUA AULA SEMANAL.

AS AULAS DE FLAUTA NA INTERNET PROSSEGUIRAM COMO DE COSTUME.

ÀS VEZES, O ALEX E O PAI ANDAVAM DE CARRO.



JOGOU VÁRIOS JOGOS DE TABULEIRO COM A IRMÃ.



A MÃE FEZ O SEU PRATO FAVORITO, LASANHA.

OS AMIGOS VISITARAM-NO E JOGARAM VIDEOJOGOS COM ELE.



FOI ÀS AULAS DE NATAÇÃO, COMO HABITUAL, PORQUE A MÉDICA DISSSE QUE AJUDAVAM O JOELHO A RECUPERAR MAIS DEPRESSA.

ELE E A LUÍSA FINALMENTE AVANÇARAM BASTANTE NA BANDA DESENHADA DOS VAMPIROS!



ATÉ QUE CHEGOU O MOMENTO DE O ALEX VOLTAR PARA A ESCOLA.





E NÃO
ESTARÁS SOZINHO
NA SALA DE AULA
NOS INTERVALOS...

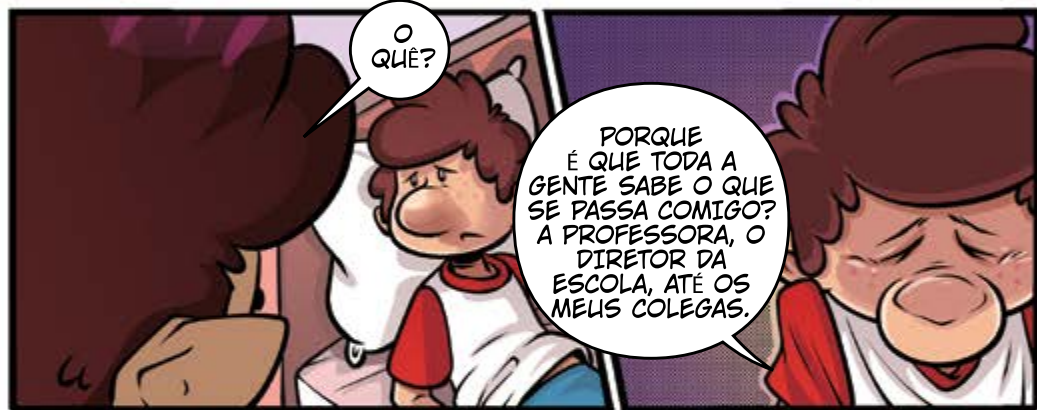




MAIS TARDE,
NESSA NOITE.

A LUISA DISSE-ME
QUE NÃO QUERES
IR À ESCOLA
AMANHÃ. O QUE SE
PASSA, ALEX?

NÃO PERCEBO,
PAI.



O
QUÊ?

PORQUE
É QUE TODA A
GENTE SABE O QUE
SE PASSA COMIGO?
A PROFESSORA, O
DIRETOR DA
ESCOLA, ATÉ OS
MEUS COLEGAS.



PORQUE PODES
PRECISAR DE
AJUDA, ÀS VEZES,
E É IMPORTANTE
QUE AS PESSOAS
À TUA VOLTA
A SAIBAM
PRESTAR.

MAS
EU NÃO VINHA
PRESSIONAR-TE
A IRÉS À ESCOLA
AMANHÃ. VINHA
DIZER-TE QUE
FALAMOS COM A
TUA MÉDICA AO
TELEFONE.

ENTRE OUTRAS
COISAS, ELA DISSE
QUE PODIAMOS
FAZER A TAL
VIAGEM. MAS SÓ
SE QUISERES.
QUERES?

BOA NOITE,
ALEX.



NO DIA SEGUINTE, O ALEX FOI À ESCOLA SEM SABER DA SURPRESA QUE A LUISA E OS COLEGAS TINHAM PREPARADO.



BEM-VINDO DE VOLTA, ALEX!

O QUE É ISTO?



OS TEUS COLEGAS ESTAVAM ANSIOSOS PELO TEU REGRESSO, E A LUISA ENCARREGOU-SE DE FAZER TODOS OS PREPARATIVOS. É POR ISSO QUE TE ESTAVA SEMPRE A PERGUNTAR QUANDO VOLTARIAS. LUISA, QUERES CONTAR-LHE?





CLARO, PROFESSORA!

AQUI ESTÁ O HORÁRIO! HAVERÁ SEMPRE ALGUÉM CONTIGO NOS INTERVALOS ENQUANTO ESTIVERES DE MULETAS!

HORARIO DE INTERVALO

DIAS	1º INTERVALO	2º INTERVALO	3º INTERVALO
SEGUNDA FEIRA	Lúisa	Irene	Sin
TERÇA FEIRA	Jorge	Mariana	To
QUARTA FEIRA	Carlos	Vera	A
QUINTA FEIRA	Maria	Clara	Pe
SEXTA FEIRA	André	Catarina	He



NÃO SEI O QUE DIZER... PORQUE É QUE FIZERAM ISTO TUDO POR MIM?



RUIIIING



FIM







O Alex é um menino ativo que frequenta o 4º ano da escola básica numa bonita vila. A sua hemofilia não o impede de participar nas atividades escolares. No entanto, uma decisão precipitada origina uma lesão.

Durante os dias que passa em casa, o Alex apercebe-se de que, às vezes, todos nos podemos deixar entusiasmar, mas é importante lembrarmo-nos de que as pessoas que nos rodeiam nos podem ajudar quando precisamos, de pedirmos ajuda. Com a ajuda dos seus médicos, o apoio da sua família e a ajuda dos seus amigos, o Alex supera o seu acidente e regressa à escola, onde o espera uma surpresa agradável.

Visita o site www.palopmed.com para ver a série completa em formato digital.



Roche Francófona, Central e Lusófona
Ivoire Trade Center, Cocody (Ambassades)
Angle de la rue Hassan II et rue Booker Washington,
Bâtiment D 1er Étage
18 BP 2377 Abidjan 18,
Costa do Marfim

www.palopmed.com
www.roche.com

M-AO-00000129, JUN 2023