

Ilustrado por  
Ana Novais e Diana Moreira



# O JOÃO VAI E VEM







## O João Vai e Vem

Quantos de nós somos "João" ou "Maria"?

Eu sou "Maria".

Com 12 anos, num acampamento de verão, ensinaram-me o que deveria fazer, se o meu amigo "João" tivesse uma crise.

"Coloca-o numa posição confortável e, não te esqueças, o "João" estará sempre a ouvir-te e precisa que mantendas a calma". Foram estas as palavras da mãe do "João". Assim o fiz.

Confesso que nunca mais esqueci aquela tarde quente, em que pela primeira vez, vi as "alterações da atividade do cérebro" do meu amigo "João". Nunca mais esqueci porque naquele momento percebi como o meu amigo "João" era corajoso, forte e resiliente.

Chama-se Epilepsia e devemos tratar esta doença, que atinge cerca de 65 milhões de pessoas em todo o mundo, pelo seu nome próprio, sem vergonhas ou quaisquer estigmas sociais.

Nem eu, nem a "Maria" somos as únicas amigas do "João". Há muitas crianças e adultos, amigos do "João", o menino que não é astronauta, mas que viaja numa nave espacial cujo combustível é o amor. Muitos desses amigos juntaram-se numa manhã, no jardim zoológico de Lisboa e é assim que nasce esta história escrita por muitos "João" e "Maria".

Afinal, todos nós somos "João" ou "Maria".

*Ana Sofia Vinhas*

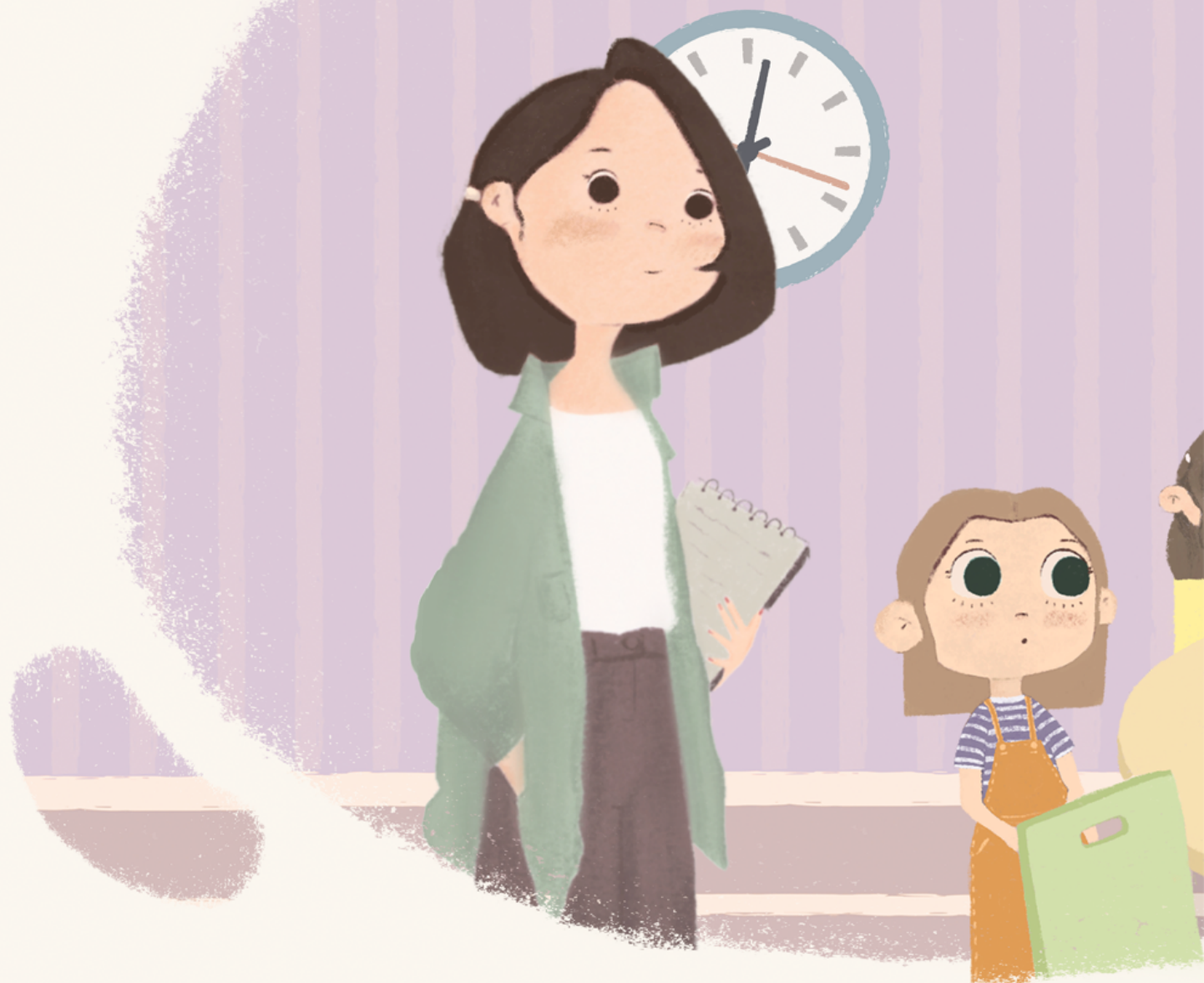


Eu tenho um amigo.  
Ele chama-se João.



O João não é astronauta  
mas viaja numa nave espacial.

O João por vezes viaja até à lua...





...vai e vem...

...quando volta traz nos olhos  
o brilho das estrelas.



Ele viaja mesmo muito...



...algumas vezes até parece que  
se esquece de quem eu sou...



Sou a Maria, a sua melhor amiga!

A nave do João nem sempre  
é discreta! Ao descolar consegue  
levantar muita areia.



Mas quando a terra não  
há tempo a perder



continuamos a nossa brincadeira.





O João tem de cuidar de si,  
a mãe não deixa que lhe falte nada.

Um dia, em pleno  
voo o motor da nave  
do João parou.







Felizmente há outras  
formas de voarmos!

Regularmente, o João  
à oficina mas pouco d



tem de levar a nave  
depois já está de volta.



Quando ele volta há sempre



re motivos para festejar!



Eu tenho um amigo.  
Ele chama-se João  
e tem epilepsia.



Eu sou a Maria, a sua melhor amiga  
e vou estar com ele em todas as  
viagens que ele fizer.









## Autores:

Amélia Isidro

Carolina Carvalho Cunha

Doriziane Pires

Enzo Seidi

Madalena Roberto

Mara Monteiro da Silva

## Especial Agradecimento:

Ana Sofia Vinhas

Dra Andreia Pereira

Dra Sofia Quintas

*hvc*  
human health care

**lpce**  
LIGA PORTUGUESA  
CONTRA A EPILEPSIA

 SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE NEUROPEDIATRIA