

O presente de Lola



Antonio de Benito

Ilustrações de Manuel Romero

Não podem ser reproduzidos no todo ou em parte este livro, nem o seu tratamento por computador, ou transmitido em qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, ou empréstimo, aluguel ou qualquer outra forma de transferência de uso ou cópia, sem a prévia autorização por escrito do detentor do copyright.

O presente de Lola

Texto: Antonio de Benito

Ilustração: Manuel Romero

Tradução e Adaptação para o português: Raquel Benati / ACELBRA-RJ

Autorização de divulgação em meio eletrônico no Brasil concedida
à Associação de Celíacos do Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ) - março de 2011

1ª Edición para ACERI (Asociación de Celíacos de La Rioja) Mayo 2009

2ª Edición Asociación de Celíacos de Cantabria - Noviembre 2009

3º Edición Asociación Celíaca Aragonesa - 2010

© Antonio de Benito 2009

© Manuel Romero 2009

© ACECAN (Asociación de Celíacos de Cantabria)

C/ General Dávila, 119--local 10

39007 SANTANDER

Teléfono: 942336611

Web: acecan.wordpress.com

Dep. Leg.: SO - 136/2009

Maqueta e Imprime: Arteprint, S.L.

As necessidades educacionais de nossas crianças são variadas. A sua realidade diária e condições de saúde também podem ser. Na comunidade escolar temos de tomar em conta essas variações, por duas razões principais: dar a resposta de que necessitam e para facilitar que todos os alunos conheçam e respeitem essas características. Diferenças neste caso, relacionadas à saúde e à alimentação.

"O Presente de Lola": a publicação que tenho o prazer de apresentar, aborda uma situação que afeta um grande número de crianças: a intolerância ao glúten e os cuidados a serem tomados com sua alimentação.

Sem dúvida que este é um problema de saúde pouco conhecido e que pode prejudicar a vida das crianças celíacas se não forem tomadas precauções adequadas, eliminando da dieta os alimentos que são proibidos. Mas também pode haver prejuízo na vida delas pelo tipo de visão sobre a doença celíaca que tem as pessoas que as cercam. Portanto, esta publicação abrange uma lacuna importante na medida em que fala sobre a realidade das crianças celíacas a outros colegas e mostra a normalidade em suas vidas. Há muito mais oportunidades para esses alunos que limitações. O controle da dieta é essencial, mas é preciso não poupar esforços para promover a integração e participação das crianças celíacas em todas as situações educativas cotidianas.

“O Presente de Lola”, escrito para alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental, pode abordar aspectos da educação, saúde, alimentação saudável, solidariedade e reconhecimento do "diferente". Portanto, essa história é bem-vinda, nós incentivamos o uso nas escolas como uma ferramenta para desenvolver valores através da leitura.

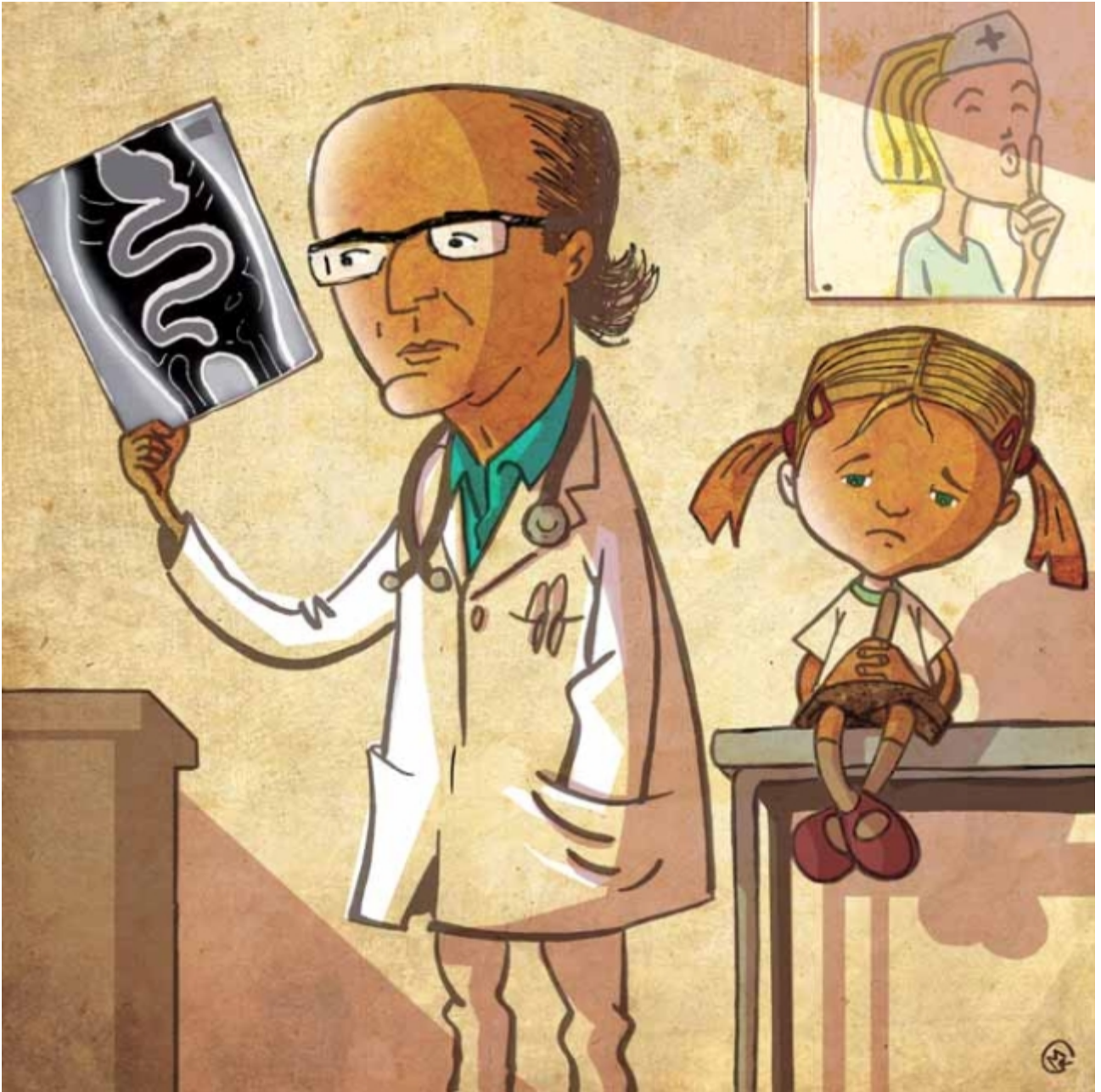
Eva Rosa Tezanos Díaz

Conselheira de Educação (Espanha)

O presente de Lola

Meu nome é Carmem e eu vou te dizer uma coisa sobre a minha irmã Lola. Hoje ela completou cinco anos, três a menos do que eu. Eu nunca soube que presente dar a ela, mas este ano eu encontrei o presente ideal. Minha irmã Lola merece algo muito especial, porque ela também tem uma história muito especial. Eu vou contar, desde o início.

Tudo começou há alguns dias atrás, quando minha mãe levou minha irmã ao médico. Lola, desde pequena, não tinha uma boa saúde. Lembro-me que muitas vezes vomitava e tomava alguns remédios, mas que pareciam ser balas para ela, porque Lola estava sempre pronta para se divertir e gostava de rir e brincar. O médico havia mostrado a meus pais e a Lola algo como uma cópia xerox do seu intestino, o que chamou de radiografia. Algo não estava funcionando bem no intestino de Lola e minha irmã voltou triste para casa como eu nunca tinha visto.



Mamãe e papai estavam muito sérios durante o jantar.

__ Não há dúvida, Lola é intolerante ao glúten, o resultado do exame é definitivo - disse mamãe, com um pouco de pena.

E papai, também com uma cara triste, conseguiu dizer:

__ Ou seja, ela é celíaca - maldito glúten ...

Olhei para Lola e ela me olhou sem entender exatamente o que era isso de glúten.

Mesmo meus pais explicando-nos que o glúten é algo que está presente em muitos alimentos, a verdade é que Lola e eu estávamos muito desconfiadas. E eu acho que meus pais também.

__ A partir de hoje, devemos tomar muito cuidado com glúten - disse papai.

__ Sim, e nós também devemos informar o problema aos professores da Lola.



Lola e eu dormimos, já tem muito tempo, no mesmo quarto. Antes de desligar a luz sempre leio uma história para ela, mas naquela noite minha irmã estava um pouco nervosa

__Carmen, você ouviu o mesmo que eu ? Tem uma coisa chamada glúten que não me deixa em paz e é o que me faz vomitar e me sentir mal.

__Eu acho que sim, mas eu também ouvi dizer que você não precisa se preocupar, que tudo estará bem a partir de agora.

__Você quer me colocar na minha cama hoje? me propôs, abrindo seus olhos azuis.

__Certo, mas você sabe, eu tenho que contar a história, como todas as noites. Era uma vez uma menina loira que ...

E mesmo que Lola tenha adormecido de imediato, não parou de se mexer na cama e no meio da noite eu tive que acender a luz.

__Glúten mau! Não me ataque, me deixe sozinha, saia daqui ... gritava Lola, com os olhos em lágrimas.

__Fique calma Lola, foi só um pesadelo. Esse glúten não vai fazer nada, dorme - eu disse, acariciando suas bochechas rosadas.

Na manhã seguinte, no café da manhã, minha mãe nos explicou que Lola iria comer de uma maneira especial, que a partir de agora não poderia mais comer as panquecas que tanto gostava ou bolinhos recheados com chocolate, ou ... a verdade é que Lola não podia comer muitas coisa que eu gostava muito.



__Olha, querida - disse a mamãe - tem um monte de biscoitos e doces que você pode comer. Esta tarde, vamos ao supermercado para comprar os alimentos que são bons para você.

E eu olhava para minhas torradas sem saber o que fazer. Finalmente, quando Lola foi ao banheiro, eu comi.

Minha mãe me explicou que Lola não estava doente, apenas que o seu intestino tinha problemas com alguns alimentos... o danado do glúten! Também me disse algo sobre uma espécie de cílios do intestino, as vilosidades, que as de Lola não funcionavam bem.

Assim, no período da tarde, toda a família foi ao supermercado fazer compras.

Meu pai sentou minha irmã no carrinho de compras e eu, ao lado de mamãe, não perdia um detalhe.

Mamãe ficou olhando para uma torradeira vermelha.

__Vamos comprar uma torradeira só para Lola. Nosso pão contém glúten e assim ela poderá comer seu pão torrado sem qualquer perigo. Logo depois, mamãe abriu sua bolsa.

__Para combater o glúten, nada melhor do que estar alerta - disse mamãe a ponto de pegar alguma coisa.

Lola e eu nos olhamos. Ia tirar da bolsa o Glúten malvado?



Não, o que mamãe pegou foi um livro, "Alimentos sem glúten." * 1

Lola olhou para mim com alívio. Mas onde estava esse glúten?

E mamãe e papai começaram a encher o carrinho: frutas, toalhas de papel, legumes, verduras, arroz, papel higiênico, carne, papel alumínio, peixes, guardanapos de papel, ovos, papel de embrulho, o leite...

De repente, meu pai parou para olhar para um pacote de bolachas no qual se lia : "Não contém glúten".

___Sem glúten e não contém farinha de trigo, por isso ... para dentro!



Ao mesmo tempo em que as bolachas eram colocadas no fundo do carrinho, Lola saiu e apertou minha mão. Ela parecia desconfortável.

__O que está pensando, Lola?

__Esse glúten está nas embalagens, Carmem? E se sair de alguma e me der uma mordida no intestino?

__Eu acho que não. Olha, mamãe está lendo um outro rótulo.

__Existe glúten nesse rótulo, mamãe? - Lola perguntou hesitante.

__Eu não sei, não colocaram e nem está na minha lista. Na dúvida, é melhor não comprar.

E quando o carrinho ficou cheio de compras, fomos para o caixa para pagar.

__Peguem, mocinhas lindas! - nos disse a moça do caixa, oferecendo um pirulito.



__Não, obrigado, eu não posso comer, moça, com certeza tem glúten!
Lola disse rapidamente.

E a moça deu de ombros, não sabendo o que fazer e olhando para meus pais pedindo ajuda.

__Eles não contém glúten, eu vi no livro que esses pirulitos você pode comer - disse meu pai.

E assim, saboreando os pirulitos, chegamos em casa, jantamos e fomos para o nosso quarto.

__Lola, você já sabe que pode comer muitos alimentos, e esse glúten não aparece tão de repente como pensamos - eu disse enquanto desfazia suas tranças.

__Sim, tudo graças à bolsa da mamãe, parece mágica quando se puxa aquele livro.

__Eu vou contar uma pequena história hoje à noite, você tem que dormir cedo, amanhã é a festa da escola ...

__É verdade, na minha classe teremos lanche, lembrou Lola.

__Durma, Lola, feche os olhos já ... Em uma nuvem branca morava uma gota de água que...

E Lola dormiu. Deu muitas voltas na cama e a meia-noite ... acordou, mas desta vez sem chorar.

__O glúten vai aparecer na festa, Carmem?

__Vá dormir Lola, amanhã vamos saber, mas eu acho que não.



As festas na minha escola são maravilhosas! Nós brincamos durante todo o dia em brinquedos infláveis, praticamos vários esportes, tem o concurso cultural, palhaços, fantasias ... E a festa da Educação Infantil, com o famoso lanche!

Os pais nunca perdem e passam ótimos momentos com as crianças. E os alunos do ensino fundamental, como eu, costumam também ir à festa, especialmente aqueles que tem irmãos.

Para o lanche havia sido preparado: “cachorro quente”, pizzas, tortas, salgadinhos, batatas fritas, biscoitos com chocolate e doces para todos. Para todos? Será que Lola poderia comer de tudo e aproveitar a festa como os colegas de sua classe? O glúten e sua amiga farinha de trigo iam aparecer por ali?

Eu vi minha irmã sentada ao lado de seus melhores amigos. Já iam servir os alimentos. Minha mãe me deu um beijo e papai, que usava um chapéu de cozinheiro muito bonito, era um dos encarregados de servir as mesas.



__Mãe, você não trouxe sua bolsa? Eu perguntei, intrigada.

__Não, não é necessário.

__Mas então como vamos saber o que a Lola pode comer ou não?

__Não se preocupe Carmem, conversei com o diretor da escola e com os cozinheiros. TODOS os produtos do lanche não contém glúten! A verdade é que foi uma festa maravilhosa! Lola lanchou como todos os colegas e depois saiu para brincar.

À noite, caímos na cama, "mortas" de cansadas. Foi um ótimo dia! E o dia seguinte não era para ficar atrás, era o aniversário da Lola. Eu já tinha preparado o seu presente, embrulhado e escondido no alto do armário.

__Amanhã é seu aniversário Lola, você tem que dormir depressa para chegar de manhã cedo.

__E quando é que começa amanhã?

__Bem ... à meia-noite, em um curto espaço de tempo, agora eu vou contar a história de um relógio que os ponteiros caminham para trás. E assim, entre ponteiros pequenos e meia hora, um quarto de hora, hora em ponto, Lola dormiu ... mas não por muito tempo.

No meio da escuridão, minha irmã me acordou, o que já estava se tornando rotina.

__Carmem, psiu ... Carmem, acorda que já é de manhã, murmurou Lola a meio centímetro da minha orelha.

__Você está certa, irmãzinha," eu disse, olhando para o relógio que marcava 00:03. Acendi a luz e subi no alto do armário.

Lola rapidamente desembulhou o presente.



__Uma bolsa! É uma bolsa! Como a da mamãe, uma bolsa, como a da mamãe!

E Lola começou a pular e saltar, saltar, louca de alegria.

E pulou tanto que meus pais apareceram no quarto.

__Parece que você gostou muito do presente de sua irmã ...

__Muitíssimo, é uma bolsa maravilhosa!

__Mas olhe, tem algo dentro, um bilhete: "Eu sou o glúten, não tenha medo de mim, eu não vou te machucar, eu sou amigo de sua irmã e de seus pais. "

E Lola olhou para nós com um sorriso.

__Dentro da bolsa você pode colocar a lista dos alimentos que você pode comer...

__Muito obrigada! Eu já não tenho mais medo do glúten - me disse tão feliz minha irmã.

__Volte a dormir, e parabéns! - E nós três apertamos carinhosamente as orelhinhas de Lola.

Desde aquela noite, minha irmã Lola não saiu mais um dia sem sua bolsa, ah! nem voltou a me acordar.

* 1 - Nota da tradutora:

No Brasil temos uma lei federal que obriga a todos os fabricantes de alimentos e bebidas a colocarem nos rótulos se o produto Contém ou Não Contém Glúten. Assim, não precisamos de um livro como a da mãe de Lola.

Você pode encontrar no site da Associação de Celíacos do Rio de Janeiro (ACELBRA-RJ) uma lista com o nome de vários produtos sem glúten permitidos para celíacos.

http://www.riosemgluten.com/produtos_sem_gluten.htm

Atividades de Leitura

1. VOCÊ SE LEMBRA?

Lola acaba de fazer aniversário. Lembra-se da idade de Carmem e sua irmã Lola?

Carmem tem anos.

Lola acabou de fazer anos.



2. SOPA SEM GLÚTEN

Os pais de Carmem prepararam esta sopa de letras sem glúten.

Descubra estes seis alimentos que não contém glúten:

LARANJA - ARROZ - ÁGUA - AÇÚCAR - LEITE - MANDIOCA

L	E	I	T	E	M	Y	X	N	S	M	T	O	M	T	A
M	F	A	Ç	U	A	W	A	L	A	R	A	N	J	A	Ç
I	V	R	S	D	P	O	I	V	F	I	G	H	I	E	U
N	U	R	A	N	Q	L	N	K	J	A	U	N	C	N	C
Y	O	O	F	M	A	N	D	I	O	C	A	Y	T	Y	A
W	Ç	Z	E	G	I	H	Z	E	T	Y	E	M	R	G	R

3. LOLA E O GLÚTEN

O corpo de Lola não tolera alimentos que contenham glúten, portanto, é uma pessoa celíaca. O glúten afeta você ... Qual parte do seu corpo?

Assinale a resposta correta.

- A) As solas dos pés.
- B) As mãos, que suam muito.
- C) O intestino.
- D) O coração.



4. ALIMENTOS COM GLÚTEN

O glúten pode ser encontrada em vários cereais. Organize estas letras corretamente e aparecerão os nomes de alguns cereais que Lola não pode comer.

GRITO: _____

DAVECA : _____

NOCEITE: _____

EIAVA: _____

5. LANCHE

Lola sentiu-se feliz ao participar da festa da sua escola. Como você acha que teria se sentido se não pudesse comer como os seus colegas?



6. CARDÁPIO DA LOLA

Lola vai comer na casa de uma amiga. As mães e pais das duas já conversaram pelo telefone para que o menu seja saudável e rico e não tenha nenhum risco para a saúde de Lola.

Combine alguns desses alimentos e prepare um menu sem glúten para a personagem principal da história.

ARROZ - CARNE ASSADA - MEL - PEIXE FRITO - BATATAS CORADAS -
MACARRÃO SEM GLÚTEN - SUCO - FEIJÃO - CHOCOLATE SEM
GLÚTEN - SALADA DE ALFACE E TOMATE - MORANGO - OVOS
FRITOS - TORTA DE LEGUMES - BOLINHO DE MANDIOCA - FAROFA
DE CENOURA - BANANA - ABÓBORA COZIDA - PUDIM DE COCO.

ENTRADA: _____

PRATO PRINCIPAL: _____

SOBREMESA: _____

Lola acaba de saber que tem um problema com o glúten, é celíaca. A protagonista, junto com sua irmã Carmem, viverá rodeada de novas situações em sua vida, com muita imaginação e naturalidade.

Se você é como Lola, gostará de ler essa história; se não é celíaco, gostará de conhecer mais alguma coisa sobre eles. Lembre-se que este livro não contém glúten e serve para todos os públicos!

Antonio de Benito nasceu em Arcos de Jalón e atualmente é professor do Colégio Sagrado Coração - Jesuítas - de Logroño. Escritor especializado em Literatura Infantil com mais de quarenta títulos publicados. Colabora no Diário La Rioja e Heraldo de Soria com espaços dedicados à literatura infantil e juvenil.

Manuel Romero nasceu em Ribafrecha (La Rioja), é licenciado em Belas Artes (Madrid), pintor e ilustrador profissional (www.comicromero.com).

