

# A DESCOBERTA DE BELINHA



TEXTO: SABRINA SARAIVA

ILUSTRAÇÕES: ISABELA SARAIVA

*“Belinha” tinha quase 2 anos e alguma coisa não ia bem. Nossa família estava sofrendo muito, cada um à seu modo.*

*Persistentemente fomos atrás dos porquês e descobrimos que em nosso caminho havia um desafio maior do que imaginávamos ser capazes de transpor.*

*Mas, alguém ainda tão pequenininha driblava as dificuldades e se adaptava com uma sabedoria tamanha...*

*Bem, Belinha é celíaca, e podia até requerer atenção, cuidado e proteção, mas fomos nós que aprendemos com ela que “ser celíaco é saborear a vida com sabedoria transformando LIMITAÇÃO EM ADAPTAÇÃO e que existem milhões de outros sabores na vida além dos que estão a temperar os alimentos.*

*Depois de alguns anos, resolvemos ressignificar nossa caminhada em busca do diagnóstico. Celíacos sabem, que infelizmente ainda, o diagnóstico é uma conquista árdua, pela qual se paga com saúde física e psicológica.*

*Este livrinho é resultado do trabalho de reelaboração significativa de tudo que vivemos junto com “Belinha”, até hoje e para toda a vida. Queríamos olhar pra trás com outros olhos, nos orgulhar de nosso caminho, cultivar uma atitude de vida mais positiva e encorajar outras pessoas a fazerem o mesmo.*

*“Belinha” é uma menina muito alegre, inteligente, solidária, meio moleca e que adora desenhar. Fazer esse livrinho foi uma gostosa descoberta entre mãe e filha. Esperamos que gostem!*

*Com carinho e sem glúten,  
Sabrina, mamãe da “Belinha”*

ERA UMA VEZ UMA MENINA CHAMADA BELINHA.



BELINHA ERA DO JEITINHO QUE TINHA QUE SER.

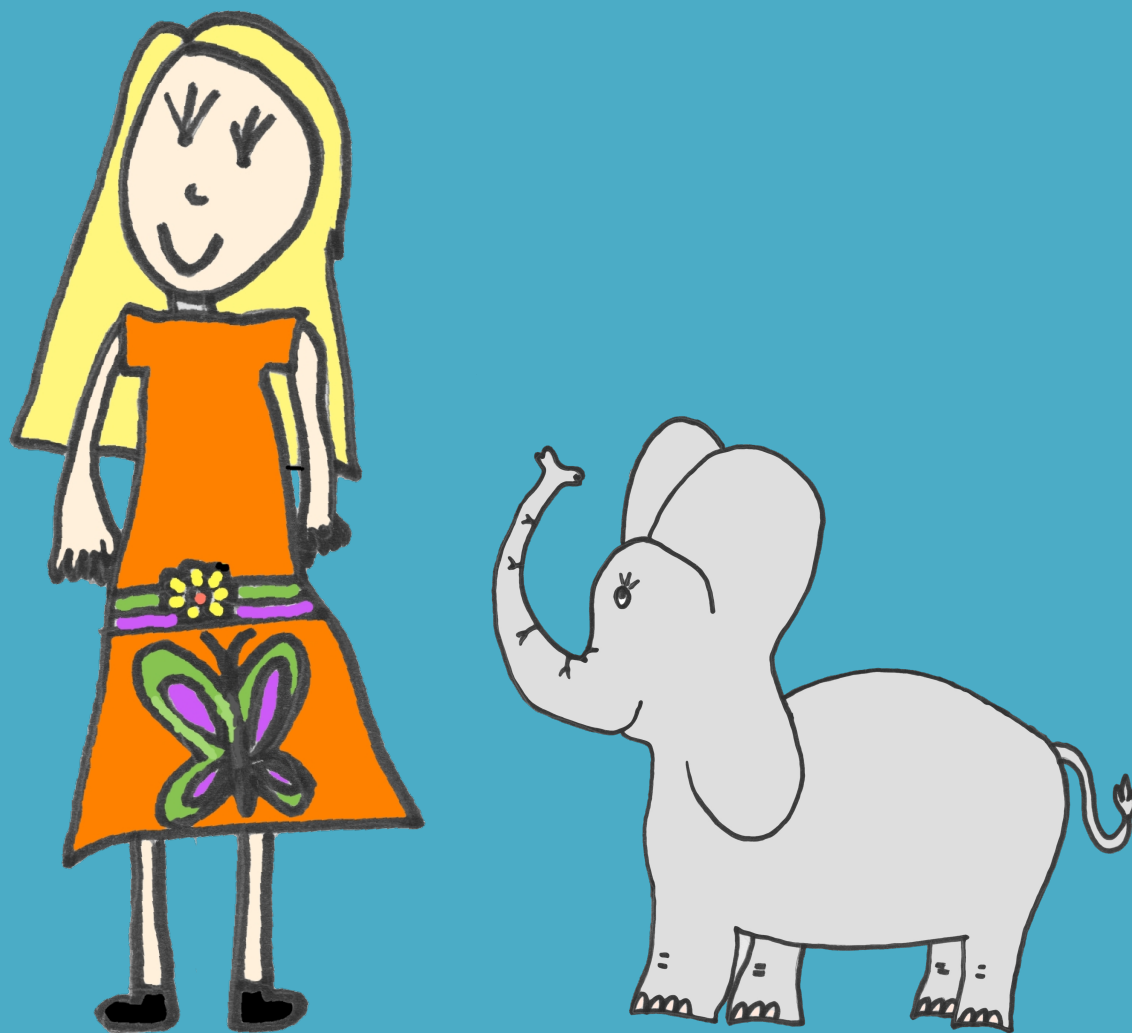
BELINHA ERA ALEGRE QUANDO TINHA QUE SER.



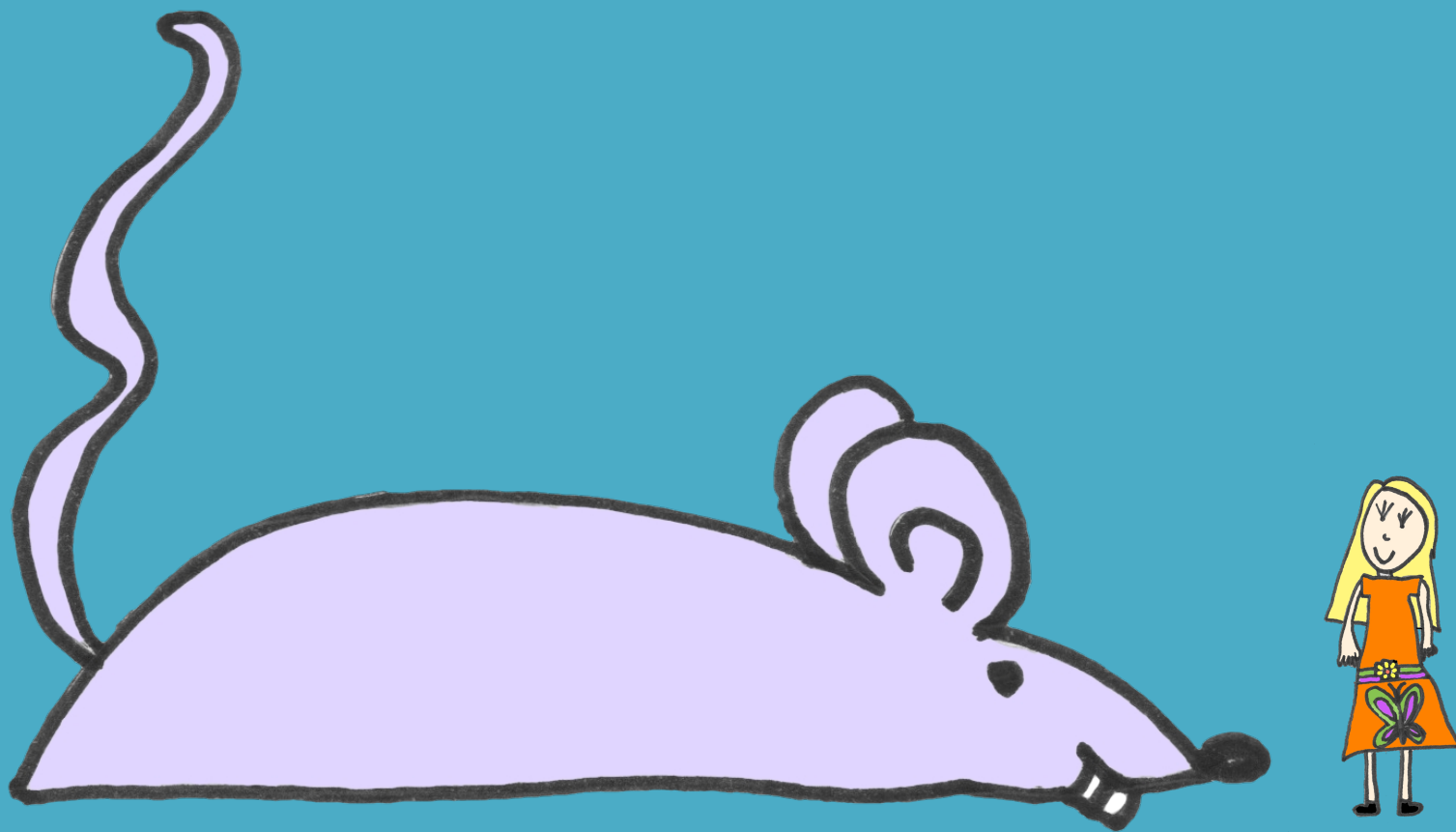


BELINHA ERATRISTE QUANDO TINHA QUE SER.





BELINHA CONSEGUIA SER GRANDE QUANDO TINHA QUE SER.



BELINHA CONSEGUIA SER PEQUENA QUANDO TINHA QUE SER.

E ELA ERA ESPERTA E INTELIGENTE



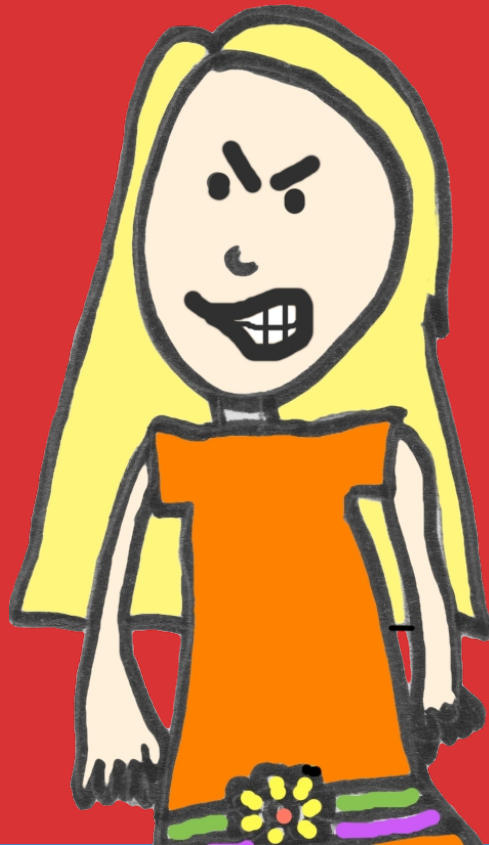
o tempo todo.

MAS, UM DIA, ALGUMAS COISAS QUE

NÃO TINHAM QUE SER

COMEÇARAM A ACONTECER.

BELINHA ESTAVA FICANDO BIRRENTA E IRRITADA.





BELINHA NÃO ESTAVA CRESCENDO COMO TINHA QUE CRESCER.



BELINHA NÃO ESTAVA FICANDO FORTE COMO TINHA QUE FICAR.

BELINHA VOMITAVA  
BELINHA CHORAVA,  
BELINHA ESTAVA MAIS DOENTE QUE NÃO SEI O QUÊ.



MAMÃE SE PREOCUPAVA,  
PAPAI NÃO GOSTAVA,  
E NINGUÉM SABIA O PORQUÊ!

Por quê?

ENTÃO SEM AGUENTAR,  
SAÍRAM PRA PERGUNTAR!



PERGUNTARAM PRO MÉDICO,  
PERGUNTARAM PRA ENFERMEIRA,  
PERGUNTARAM PRA DOUTORA,  
E ATÉ PRA COSTUREIRA.



BELINHA FOI COLABORADORA  
MESMO QUE TUDO FOSSE UMA CANSEIRA!

...E FAZ EXAME DAQUI,  
TIRA SANGUE DALI,  
TANTO HOSPITAL E TANTO MÉDICO,  
NÃO TINHA COMO FUGIR.



MAS BELINHA FOI CORAJOSA,  
E IA AONDE TINHA QUE IR!



E QUANDO PARECIA QUE NINGUÉM MAIS IA AGUENTAR,  
ENCONTRARAM DUAS PALAVRAS  
DIFÍCEIS ATÉ PRA FALAR.



BELINHA DESCOBRIU QUE ERA CELÍACA  
E QUE NÃO PODIA COMER GLÚTEN!

O GLÚTEN MORA EM VÁRIAS COMIDINHAS  
E É BEM MALVADO COM A SAÚDE DA BELINHA,  
PORQUE DOENÇA CELÍACA ERA O QUE ELA TINHA.



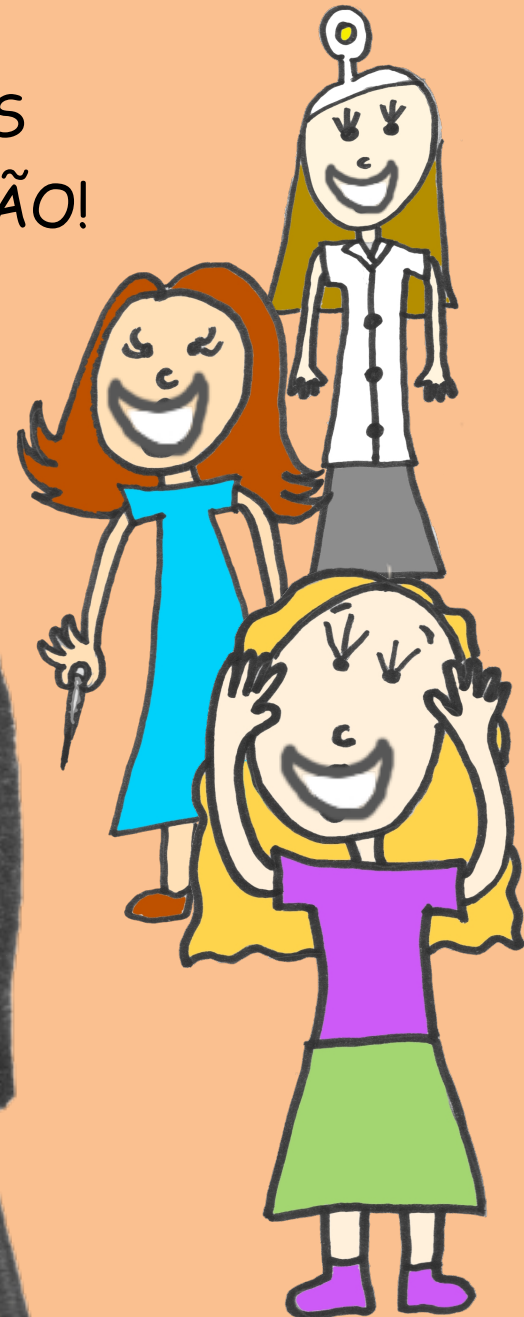
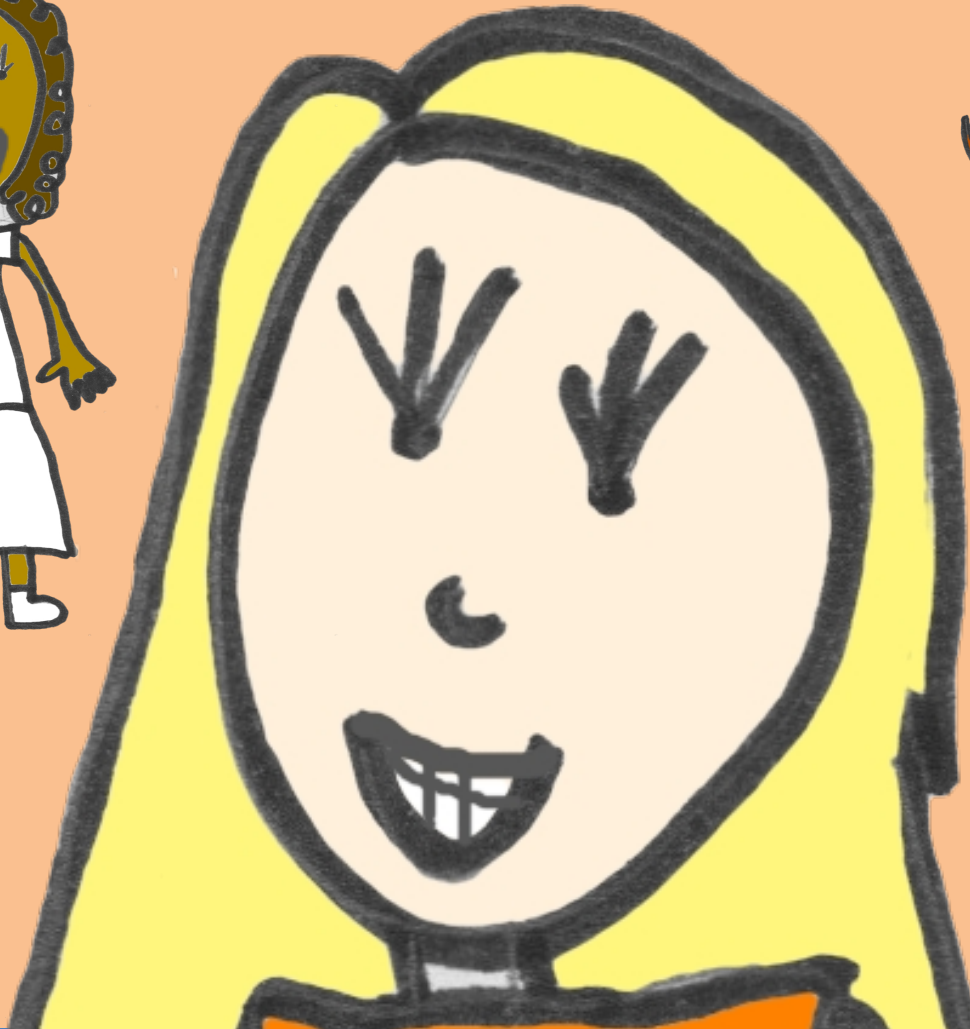
ELA FAZIA A BARRIGA DELA DOER.  
FAZIA ELA FICAR MAGRINHA, FRAQUINHA E NÃO CRESCER.  
ELE FAZIA ELA FICAR TRISTE DE DAR DÓ.  
FAZIA ELA FICAR IRRITADA E PODERIA FAZER COISA PIOR.

ENTÃO BELINHA DESCOBRIU  
QUE PARA SER SAUDÁVEL E CRESCER,  
NUNCA MAIS PODERIA, O TAL GLÚTEN COMER.  
E FOI AÍ QUE BELINHA NOS DEU UMA GRANDE LIÇÃO,  
MOSTROU QUE ERA MESMO ESPERTA:  
TIROU O GLÚTEN DA SUA ALIMENTAÇÃO!

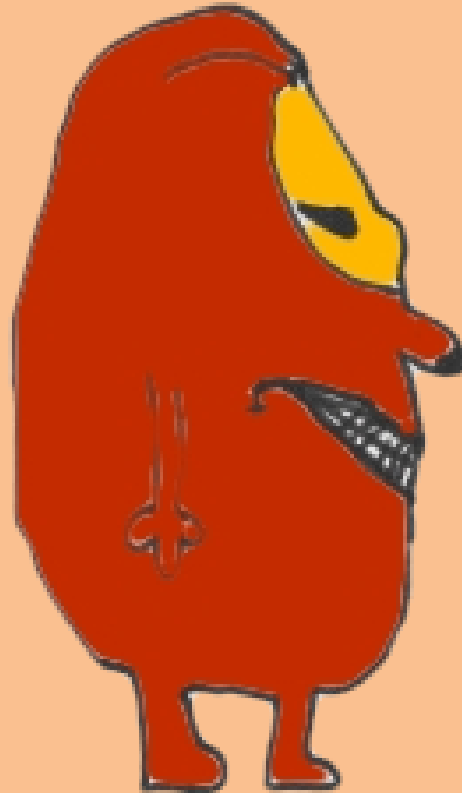




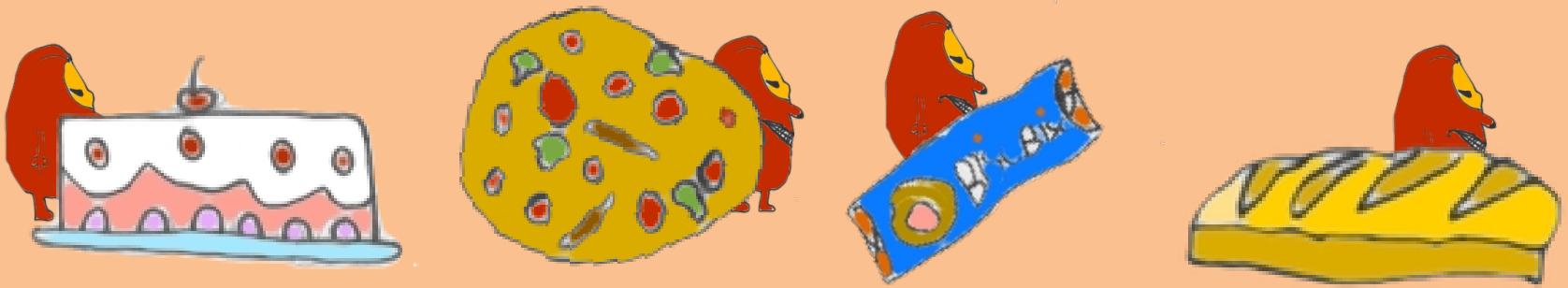
TODOS FICARAM MUITO  
ORGULHOSOS E ADMIRADOS  
COM AQUELA TRANSFORMAÇÃO!



BELINHA DESCOBRIU  
QUE O SR. GLÚTEN MALVADO  
ESTÁ NO TRIGO, NA AVEIA, NO MALTE,  
NO CENTEIO E NA CEVADA.



DESCOBRIU QUE ELE "MORA" EM ALGUMAS COMIDINHAS  
QUE VEMOS AÍ A FORA E SÃO BEM CONHECIDINHAS.



NO BOLO, NA PIZZA, NO BISCOITO, NO PÃO.



EM ALGUNS CHOCOLATES E TAMBÉM NO MACARRÃO.

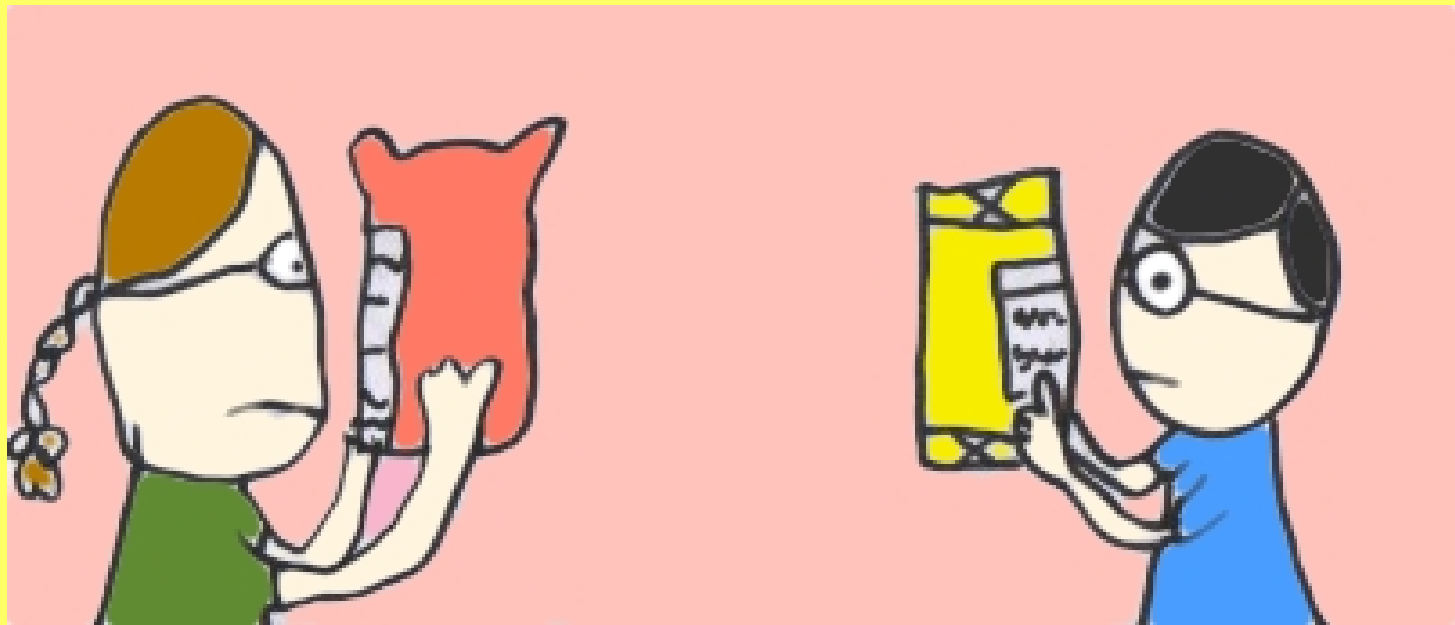


BELINHA PRECISOU APRENDER A DIZER NÃO.

QUANDO LHE OFERECEM UM LANCHE, ELA TEM TODA ATENÇÃO!  
E PARA NÃO PASSAR VONTADE, COMPRAR OU FAZÊ-LOS SEM GLÚTEN,  
SÃO UMA BOA OPÇÃO!



NA CASA DE BELINHA TODO MUNDO QUER SABER  
O QUE ESTÁ ESCRITO NO RÓTULO  
E SE BELINHA PODE COMER.




NAS FESTINHAS BELINHA LEVA  
A SUA PRÓPRIA LANCHEIRA.  
ELA DESCOBRIU QUE O QUE IMPORTA  
É ENTRAR NA BRINCADEIRA!



E SE ALGUÉM LHE PERGUNTA  
SE ISSO É CHATO, ELA DIZ:  
\_CHATO É NÃO CURTIR A VIDA!  
CHATO É NÃO SER FELIZ!

E ALÉM DO MAIS,  
BELINHA AGORA SABE,  
QUE NÃO É DENTRO DA BARRIGA  
QUE A FELICIDADE CABE.



BRINCAR, CORRER, PULAR,  
SE DIVERTIR, FAZER AMIGOS, CONVERSAR,  
CANTAR, OUVIR MÚSICA, LER,  
VER FILMES, PRATICAR ESPORTES, APRENDER,  
VIAJAR, DESENHAR, FAZER O BEM,

ISSO SIM PREENCHE A ALMA DE ALGUÉM!



HOJE BELINHA  
ESTÁ MAIS SAUDÁVEL.

COMO TEM QUE SER!





ESTÁ CRESCENDO MAIS,  
COMO TEM QUE SER!



E BELINHA ESTÁ MAIS FELIZ,



POIS, FOI ASSIM QUE ELA QUIS!

E FOI ASSIM QUE BELINHA DESCOBRIU  
QUE JUNTO COM A LIMITAÇÃO,  
PODEMOS BUSCAR POSSIBILIDADES,  
ISSO É SUPERAÇÃO!



BELINHA JÁ SABE QUE A VIDA É CHEIA DE CORES,  
É SEMPRE UMA DESCOBERTA  
E TEM MUITOS OUTROS SABORES!

*Criação e texto:*

***Sabrina Saraiva***

*Brasília -DF*

*2013*

*Atualizado em:*

*2017*

*Ilustrações:*

***Isabela Saraiva (8 anos)***

*Revisão de texto:*

***Malu Ayello***