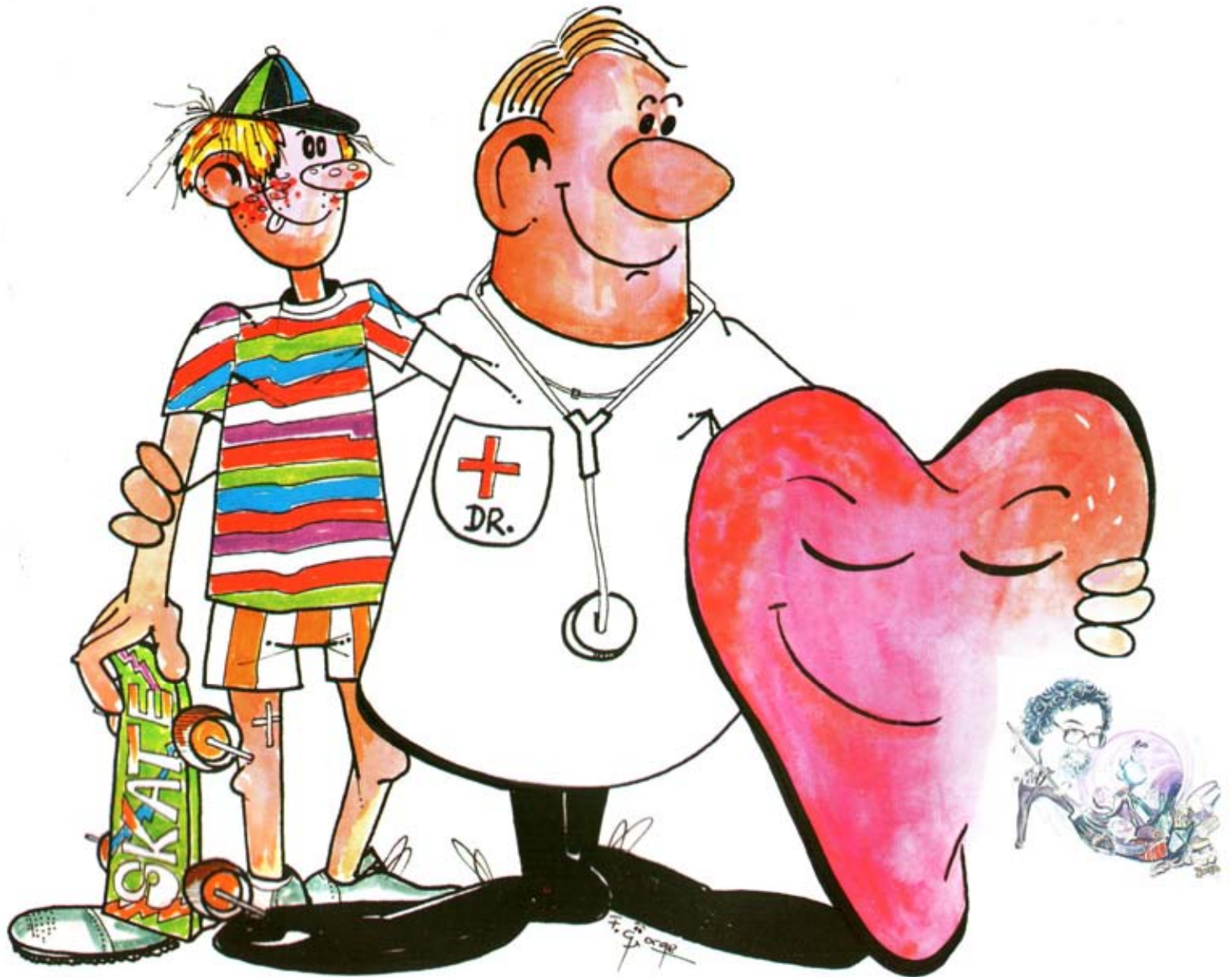


POLÍBIO SERRA E SILVA

era uma vez um coração



Leitura recomendada por
Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva
Fundação Portuguesa de Cardiologia
Sociedade Portuguesa de Aterosclerose

COIMBRA, 1993

era uma vez um coração

POLÍBIO SERRA E SILVA

Professor da Faculdade de Medicina de Coimbra

Presidente da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose

Membro do Conselho Científico da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Ilustrações de

F. Jorge Silva

Ao BRUNO e à JOANA
... para que cresçam saudáveis !

ERA UMA VEZ ...

Um **coração**

Que morava

Dentro do peito

Dum menino

Ladino

Muito são

E escorreito.

E sabes porque razão

O menino era são

E escorreito?

— Porque o tal coração

Que ele tinha no peito

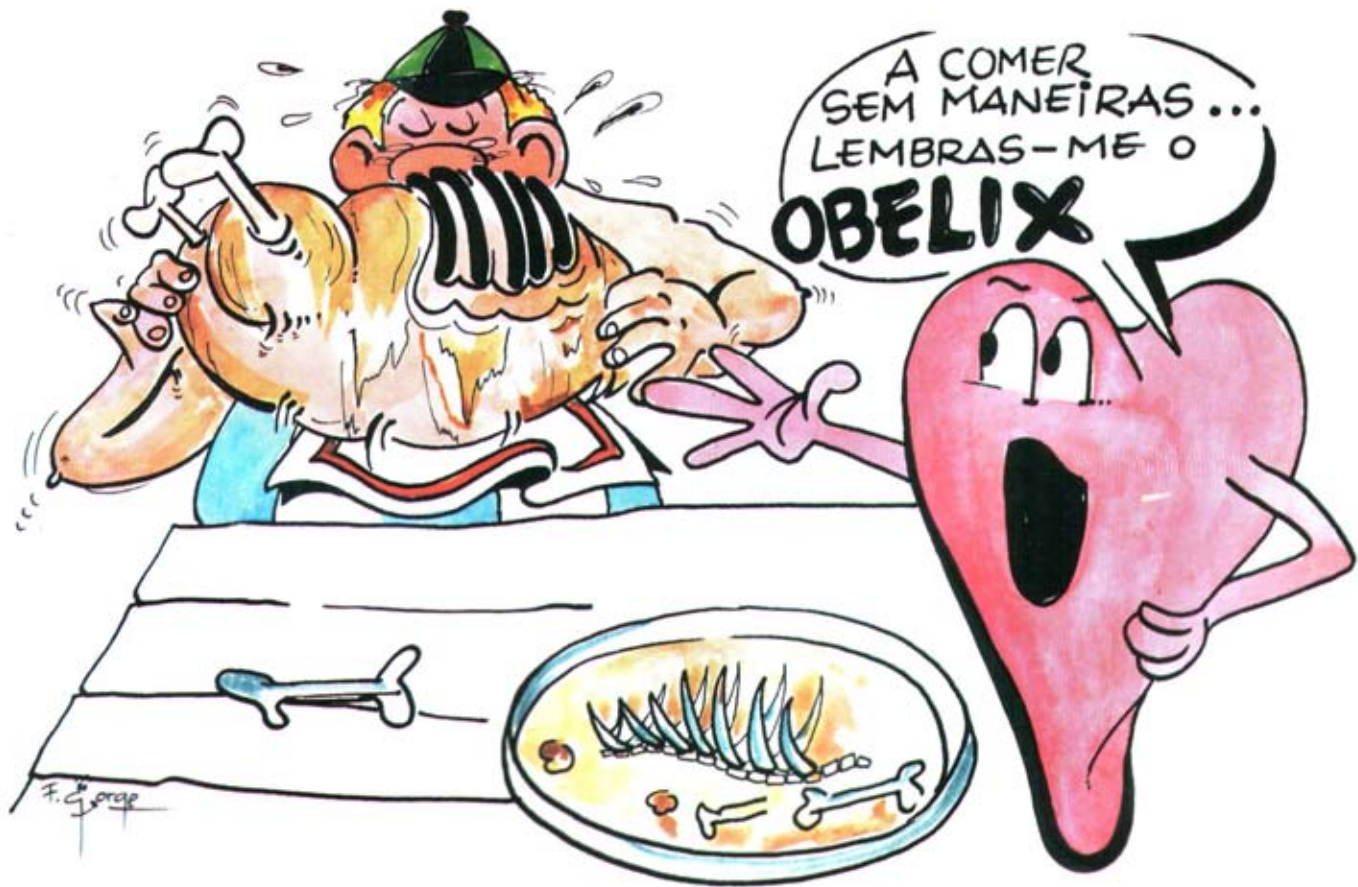
Era um grande **sabichão** ! ...



...E quando o menino
Ladino
Tinha o prato a abarrotar
Então
O coração
Começava a pensar
E ficava triste, pequenino ...
Sabes o que lhe lembrava
O menino?
O Obélix a mastigar!
Por isso
O coração armava logo reboliço
E punha-se a refilar:
— Por não comer
Podes morrer!

Mas comer muito
Sem moderação
Faz-te mal ao coração.
Faz subir a tensão
E a gordura no sangue.
Deves “comer para viver
E não viver para comer”!
Antes que eu me zangue
(Dizia ainda o coração
Sabichão)
Reduz a metade
O que tens no prato
Porque na verdade
Começo a ficar farto
De tantas asneiras...

— Menino, tem maneiras!



A COMER
SEM MANEIRAS...
LEMBRAS-ME O
OBELIX

F. Jorge

... E quando o menino
Ladino
Olhava para um bolo
O coração
Sabichão
Dizia
Com seu saber profundo:
— Menino, não sejas tolo!
Pareces o Holmer,
O Simpson Pai,
Que vai
Até ao fim do mundo
Por guloseimas.

Se teimas
Vê bem no que te metes...
Olha a obesidade
E a diabetes
E tanta outra enfermidade.
Tem, por isso,
Estas coisas bem presentes:

— A doçura
Vai encher-te de gordura...

... E vai estragar-te os dentes.

TÃO GULOSO ...
LEMBRAS-ME
O **HOLMER!**



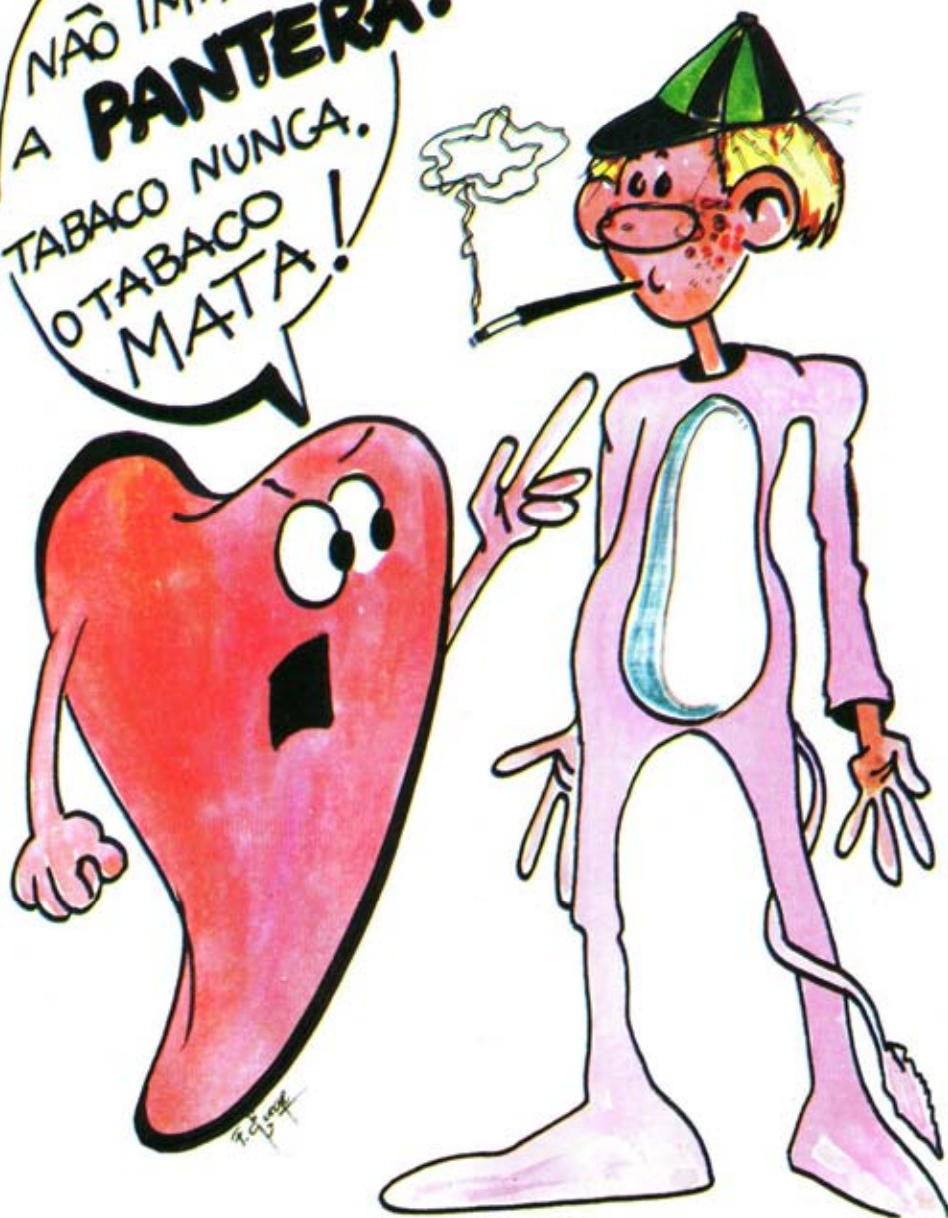
... E quando o menino
Ladino
Ia buscar tabaco
Sem o pai saber,
E acendia um cigarro
Só para fazer crer
Que já era um homem,
O coração zangava-se a valer,
Gritando à farta:
— Tabaco, nunca!
O tabaco mata!!

Fumar faz mal ao coração
E provoca o cancro do pulmão.
Faz tão mal
Que, mesmo em pequena dose,
Pode levar à trombose
Cerebral
E até pode, de repente,
Fazer morrer a gente.

E, bravo como uma fera,
O coração
Sabichão
Gritava em polvorosa:

— Pareces a Pantera
Cor de rosa!

NÃO IMITES
A **PANTERA.**
TABACO NUNCA.
O TABACO
MATA!



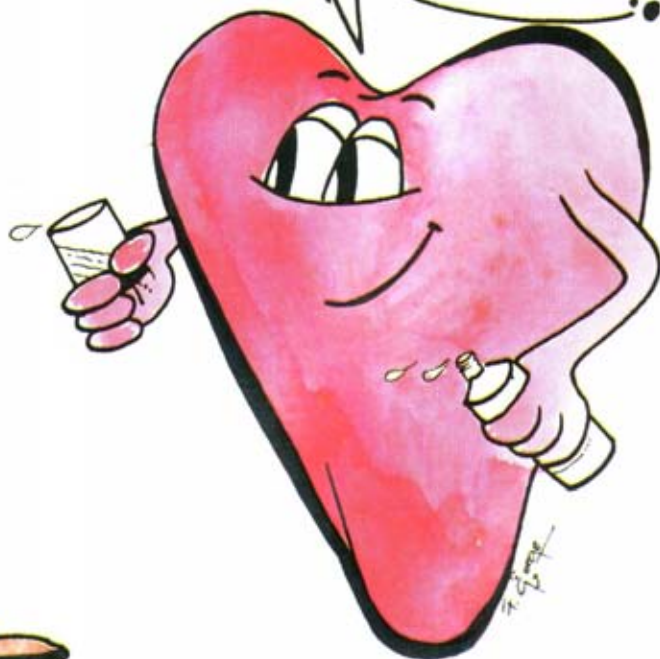
.. E quando o menino
Ladino
Acompanhado ou sozinho
Bebia um pouquinho
De vinho,
O coração dizia
Com os seus botões:
— Se eu fosse a ti não bebia ...

Não tenhas ilusões!
O álcool tira o vigor
Não deixa crescer
Nem aprender
As lições ...
E, ainda pior,
Se apanhas uma bebedeira,
Irás fazer muita asneira...

E como era muito esperto
O coração
Sabichão
Falava como um livro aberto:
— Deixa-te de treta
Não sejas Pateta!
Não estás a ver
Que só deves beber água
Que é a melhor bebida?

Menino
Não estragues a vida!

PARECES **PATETA...**
ENTÃO NÃO VÊS QUE
A ÁGUA É A MELHOR
BEBIDA?!!

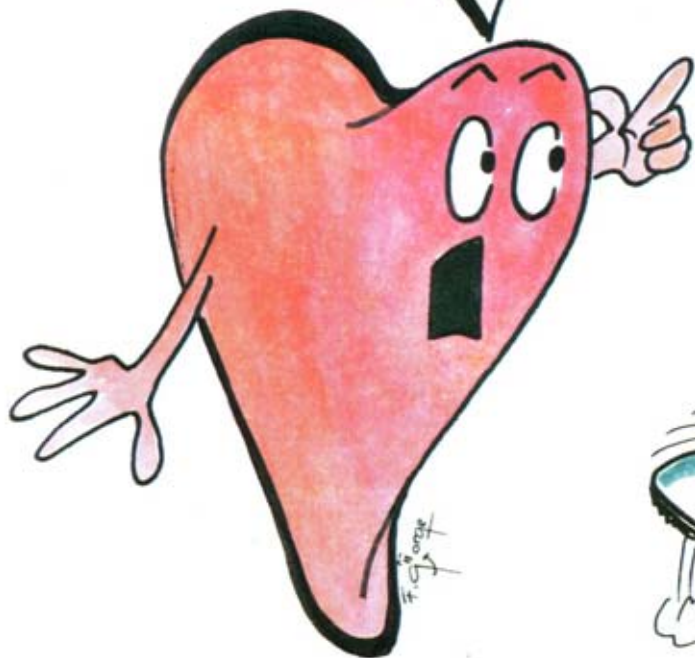


... E quando o menino
Ladino
Zangado
Aparecia
De rosto excitado
E muito encarnado,
O coração ficava
Espantado
E outra vez
Arreliado.

De repente,
Via novamente
No menino
Ladino
O Simpson Pai,
E vai
De gritar:
— Não sejas maníaco
Olha o ataque cardíaco!
Esses teus nervos
Vão-te levar
Ao caixão...

— Tem pena do teu coração!

A'S VEZES PARECES
O **HOLMER!**
TEM PENA DE MIM QUE
SOU O TEU CORAÇÃO.

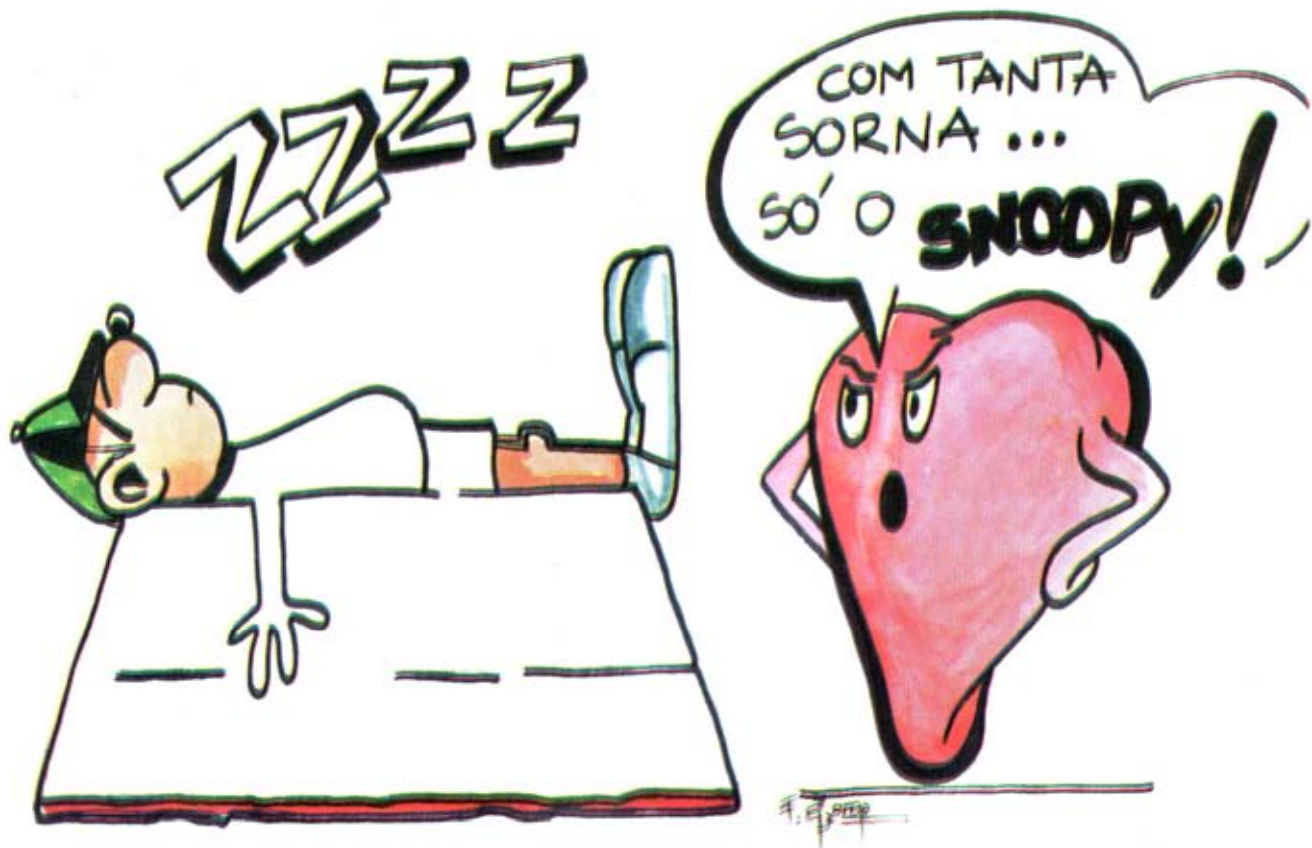


... E quando o menino
Ladino
Ia bater uma sorna,
Lá torna
O coração sabichão
A ficar preocupado
E exclama desolado:
— Será que estou a ouvir
Este Snoopy ressonar...
Ou estarei a sonhar?

— Isto não pode ser
(Dizia ainda o coração)
O que é que estás a fazer,
Ó atleta?
Vai dar uma volta de bicicleta!

Ou então
Vai nadar
Andar a pé
Correr até cansar
E transpirar.

— Novamente na sorna,
Não!!
A sorna
Traz muitos malefícios,
— É mãe de todos os vícios!



.... Mas quando o menino
Ladino
Corria e saltava ...
Ah! O coração
Também falava
Mas desta vez
Com aprovação!

Com muito tino
Vendo no menino
O Bart,
O Simpson Filho,
Então
O coração
Com um brilho
Ardente
Em cada olho reluzente

Aplaudia
E dizia:
— Bravo, amigo!
E já agora
Ouve o que te digo
Se não queres ficar
Doente nem torto
Toca a marchar
Pratica desporto.

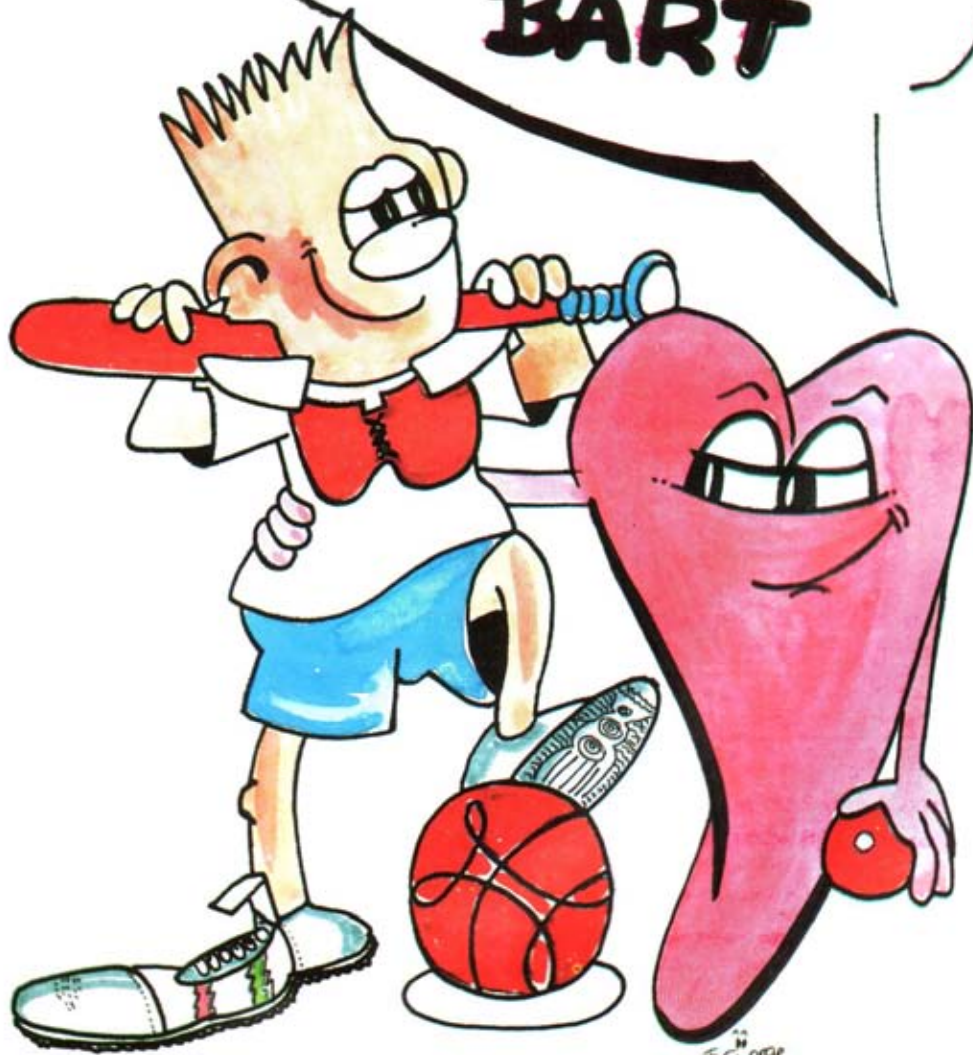
— Vamos os dois brincar
Saltar
Jogar à bola
No recreio da Escola.
Vamos correr p'ra viver !

Sabes? Parar é morrer !...

SE GOSTAS DE
DESPORTO ...

LEMBRAS-ME O

BART



F. George

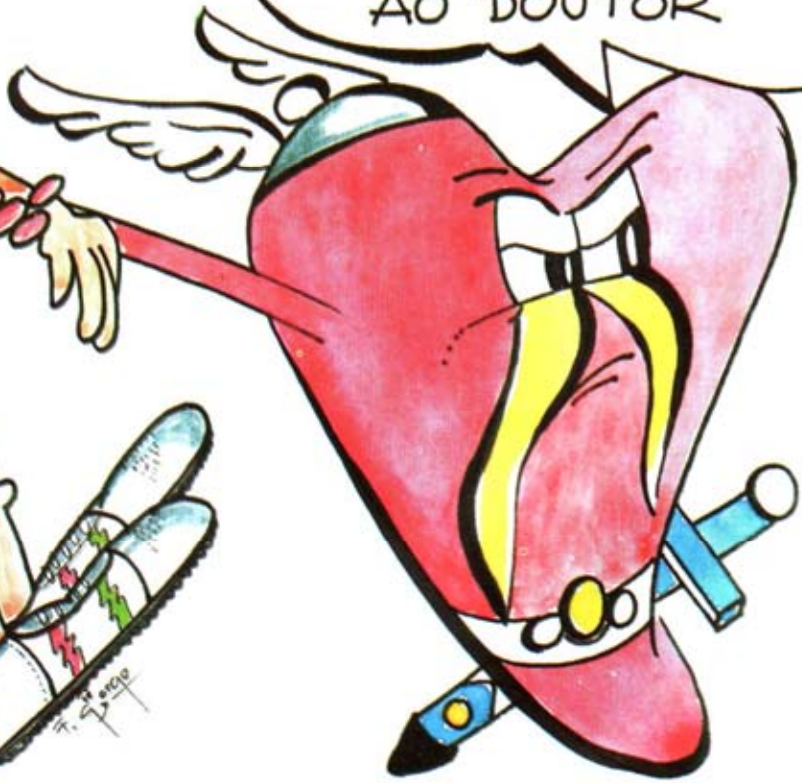
.. E quando o menino
Ladino
Espirrava
Tossia
Ou dizia
Que a barriga lhe doía,
O coração,
Porque era muito sabichão,
Ficava preocupado
Por ver o menino adoentado.

Então
O coração,
Chamando a si a imagem
E a coragem
De Astérix, o Gaulês,
Dizia
Por sua vez:
— Menino, por favor,
Anda comigo
Vamos ao doutor.

— O médico é um amigo!



ASTERIX
COMIGO
VAMOS LEVAR O MENINO
AO DOUTOR



© 1976

E aqui acaba
A história
Deste coração
Sabichão
Que era tão amigo
Do menino
Ladino
Que até morava
Dentro do seu peito!

Muito ajuizado
Em cada conselho
Havia o amor
Dum irmão mais velho.

Mas não era, não!
O coração
Tinha a mesma idade
Do menino ladino
Que cheio de vaidade
Aprendeu a lição
Do seu Sabichão

E assim cresceu
Perfeito
Muito são
E escoreito!



Composição e montagem: AUDIMPrensa/JORNAL DE COIMBRA

Impressão: OFFSETARTE – Artes Gráficas, Lda. – FIG. FOZ

Depósito Legal: 66536/93

*"A aterosclerose é uma doença pediátrica ou, como dizia o nosso saudoso Professor Cid dos Santos, tudo começa na escola primária! Por isso este livro — por muitas e variadas razões — vale e é ...
...um poema!"*

Prof. Fernando de Pádua

Director do Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva
Coordenador do Programa Cindi — Portugal"

"Vem o Prof. Políbio Serra e Silva publicar mais um livro sobre educação e promoção da saúde cardiovascular, destinado ao grande público.

Em linguagem simples e agradável, mas cientificamente rigorosa, apoiando-se em desenhos que representam personagens significativas para as crianças, o Prof. Políbio transmite mensagens que seguramente irão atingir indelevelmente o seu público alvo.

É unanimemente reconhecido pelos cultores da intervenção comunitária na área da prevenção cardiovascular que as crianças constituem o grupo etário em que mais fecundamente podem germinar os princípios da educação e promoção da saúde.

O Prof. Políbio Serra e Silva, médico, investigador e professor distinto, líder nacional e autoridade internacional com décadas de trabalho na área da aterosclerose reflete neste livro a sua vasta e preciosa experiência.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia sente-se honrada e gratificada por poder recomendar este livro que considera uma importante e agradável contribuição para a educação e promoção da saúde cardiovascular nas camadas mais jovens do nosso país."

Prof. Manuel Oliveira Carrageta

Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

"Escrito com o coração e dirigido ao coração das crianças."

O Autor