As aventuras dos Guardiões da Saúde

A Ameaça Invisível



O Templo dos Guardiões da Saúde



No topo de uma montanha escondida, há um lugar mágico chamado **Templo dos Guardiões da Saúde.**

Ninguém sabe ao certo como chegar lá. Alguns dizem que é preciso seguir o som de um coração calmo. Outros garantem que só aparece a quem cuida de si e dos outros.

É nesse templo que vivem três heróis muito especiais: **Hathor, Thoth e Anúbis.** A sua missão é proteger o coração das crianças... e muito mais!

Eles sabem que existe uma doença invisível, que cresce em silêncio e pode deixar o corpo em apuros. Chama-se **hipertensão arterial.** Não dói, não se vê, mas pode causar problemas sérios se não for travada a tempo.

O maior perigo é que ela adora esconder-se. E não trabalha sozinha: há vilões que a ajudam a aparecer. É por isso que os Guardiões estão sempre atentos e preparados para agir.

E, a partir de agora... contam com uma ajuda muito especial: a tua.

Conhece os Guardiões da Saúde!





HATHOR, A EMPÁTICA

Consegue sentir quando algo não está bem, mesmo que ninguém perceba. Escuta o corpo, as emoções e até o silêncio. É como um raio de luz que ilumina o que está escondido. Inspirada na deusa egípcia do amor, da sensibilidade e da alegria, Hathor lembra que cuidar do coração é também cuidar do que sentimos.

ANÚBIS, O CORAJOSO

Entra em ação quando é preciso fazer escolhas difíceis. Tem um enorme sentido de proteção e sabe que agir a tempo pode mudar o final da história. Inspirado no deus das transições, Anúbis é rápido, determinado e está sempre pronto a defender quem precisa.

THOTH, O SÁBIO

Sabe como tudo funciona no corpo e adora explicar de forma simples. É calmo, observador e nunca se apressa antes de compreender a situação. Baseado no deus da sabedoria, da medicina e da escrita, Thoth traz o conhecimento que ajuda a tomar decisões certas.

Juntos, formam uma equipa imparável. Empatia, conhecimento e ação: três poderes essenciais para enfrentar qualquer ameaça à saúde.



Capítulo 1

Um dia como os outros... ou talvez não

Era uma manhã tranquila na Vila da Ribeira. O sino da escola tocou três vezes, os autocarros passaram devagar junto ao largo e, no café da esquina, cheirava a pão quente.

As crianças chegavam com mochilas às costas e sorrisos meio sonolentos. Tudo parecia igual a tantos outros dias.



Mas, no alto da montanha, dentro
do Templo dos Guardiões da Saúde, Hathor
parou de arrumar os pergaminhos e
franziu o sobrolho.
– Senti qualquer coisa – disse, baixinho.

Thoth levantou os olhos do grande Mapa
dos Riscos, onde pequenas luzes piscavam
quando havia algo a vigiar.
– O que sentiste, Hathor? – perguntou,
com a voz calma.

– Como um sussurro sem som...
uma presença que se quer esconder
– respondeu ela, pousando a mão
sobre o peito.

Anúbis apareceu à porta, ainda
com o bastão de treino.
– Se há perigo, vamos.



Thoth aproximou-se do mapa. No centro, muitas luzes douradas brilhavam. De repente, uma começou a pulsar mais devagar e fraca.
– Estão a ver? – disse, apontando. – Não é um alarme forte. É... discreto.

Hathor assentiu.
– Discreto e silencioso. É assim que ele gosta de chegar.

– Neblino – murmurou Anúbis. – A ameaça que não se vê.

O Neblino não fazia barulho, não tinha cheiro e quase não tinha forma. Era como uma névoa tímida que se misturava com o ar. A sua força era a invisibilidade: quando finalmente alguém reparava, ele já estava demasiado confortável.

Thoth tocou de novo no mapa.
– Vila da Ribeira. Perto da escola. Mas... há mais: noto pressa constante, muito barulho... e um rasto de fumo.

Hathor semicerrou os olhos.
– Isso quer dizer que o Capitão Stress, o Barulhix e a Madame Cinza andam juntos.

Lá em baixo, na Vila, a campainha tocou para a primeira aula. A Rita entrou na sala com o caderno de Ciências. Adorava desenhar corações e vasos sanguíneos a cores.
O seu melhor amigo, Tomás, já a esperava para falar sobre o treino de futebol.

Na rua ao lado, o pai da Rita, Sr. Duarte, conhecido por ser forte, mas também por ter uma barriguinha, carregava caixas do mercado.

Ao pousar uma delas no passeio, levou à boca um pequeno aparelho colorido. Uma nuvem adocicada saiu e, logo a seguir, o ar ficou pesado. Não cheirava mal, mas irritava o nariz e fazia o coração bater mais depressa. A Madame Cinza surgia por detrás dele como uma sombra perfumada... e tóxica.

— Não te apresses a acabar com isso – sussurrou-lhe – O meu abraço parece doce, mas aperta-te por dentro, acelera o teu coração e rouba-te forças, sem que percebas.

O Capitão Stress correu ao seu lado, soprando vento na nuca.
– Vamos, anda! Há mais caixas para levar, e menos tempo para o teu coração descansar!

O Barulhix juntou-se à festa, espalhando o som das buzinas e marteladas ao longe.
— Quanto mais ruído, mais difícil é ouvires o teu corpo a pedir pausa!

Piii
Piiiiii !!

Encostado à sombra do ginásio, o Neblino observava.
– Excelente trabalho. Quanto menos descanso, mais correria e mais fumo... mais fácil é ninguém reparar que eu me aproximo.

Bam!
Bam!
Bam!

No Templo, Anúbis preparou a nave dos Guardiões.
– Se o Neblino é silencioso, nós também vamos ser.
E vamos ver o que ele tenta esconder.

Thoth pegou no Medalhão do Conhecimento.
– E lembrem-se: a nossa missão é ensinar, não assustar.

Anúbis ficou na dúvida e pediu ajuda a Thoth, que passou a explicar.

– Todos temos pressão arterial. É a força com que o sangue empurra as paredes das artérias em cada batida do coração. É como a pressão da água dentro de uma mangueira: precisa de estar presente para a água correr, mas se for demasiado forte pode estragar a mangueira.

O Guardião sábio continuou:

– No corpo, isso pode acontecer às artérias e ao coração. Quando essa força fica demasiado alta muitas vezes, chamamos-lhe hipertensão arterial. E o problema é que quase nunca se sente, por isso lhe chamam uma doença silenciosa.

– E como é que se descobre? – perguntou Anúbis.

– Medindo a pressão arterial – respondeu Thoth.
– É simples, rápido e não dói. Todos devem medir, até as crianças.

– Olha o meu pai ali – disse a Rita, vendo o Sr. Duarte sair do mercado com pressa.

Hathor pousou a mão no peito.

– Não sinto dor nem febre, mas algo se esconde ali.
E pode mesmo ser a hipertensão arterial. O Neblino tem de ser travado!

Lá em baixo, a Madame Cinza sorriu, soprando uma nuvem cinzenta em redor do Sr. Duarte.

– Não percas tempo com essas coisas, querido. Quanto menos medires, menos descobres... assim continuo a roubar-te o fôlego e a desgastar o teu coração sem que dês por isso.

Hathor endireitou-se.
– Temos de estar com ele... e com a Rita também.



A nave cortou as nuvens e, em segundos, flutuava sobre a Vila. Lá em baixo, a Rita mostrava ao Tomás um cartaz afixado na escola: "Cuida de ti - Mede a tua pressão arterial".

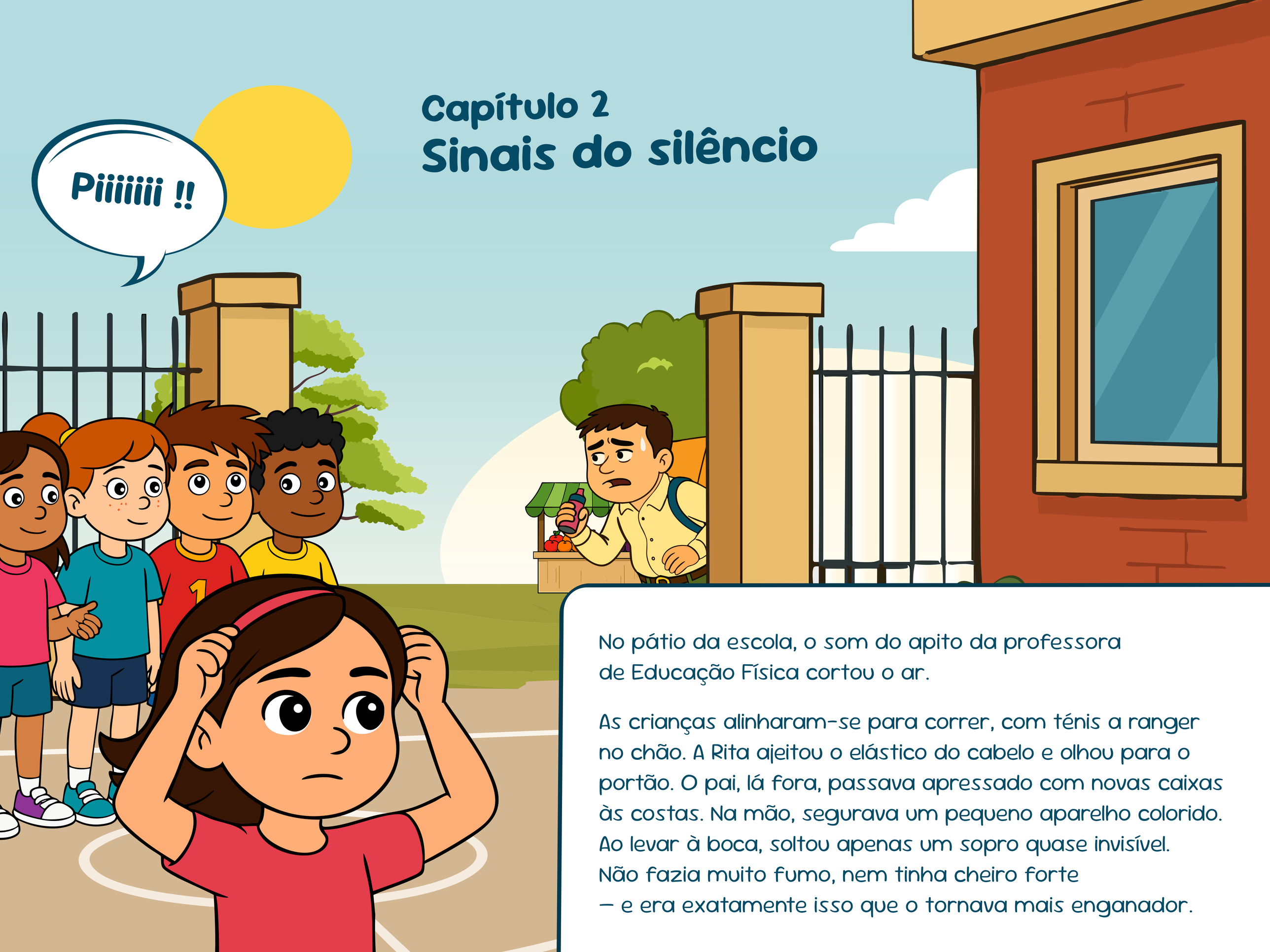
- O que será a pressão arterial?
- perguntou a Rita, curiosa.

O Tomás encolheu os ombros, sem resposta.



Sabe mais sobre a hipertensão e a pressão arterial

Capítulo 2
Sinais do silêncio



No pátio da escola, o som do apito da professora de Educação Física cortou o ar.

As crianças alinharam-se para correr, com ténis a ranger no chão. A Rita ajeitou o elástico do cabelo e olhou para o portão. O pai, lá fora, passava apressado com novas caixas às costas. Na mão, segurava um pequeno aparelho colorido. Ao levar à boca, soltou apenas um sopro quase invisível. Não fazia muito fumo, nem tinha cheiro forte — e era exatamente isso que o tornava mais enganador.

No telhado, invisível aos olhos humanos, Hathor observava.
– É aqui que começa – disse, baixinho. – No meio da rotina.

Anúbis cruzou os braços.
– Ele está sempre preocupado e de um lado para o outro.
E com a Madame Cinza sempre a fazer com que fume...
nem se apercebe do perigo em que se encontra.

Perto do mercado, o Barulhix aumentava o volume do mundo:
buzinas, música alta, marteladas.
– Vamos ver quanto tempo aguentam sem descansar – riu-se.

O Capitão Stress agitava o seu relógio imaginário diante das pessoas.
– Mais rápido! Não há tempo!

E a Madame Cinza deslizava com um sorriso maldoso. – Não sou como a minha irmã mais velha, que deixava cheiro e cinza por todo o lado. Eu deslizo sem alarme, mas entro fundo, fico contigo... e vou tirando a tua saúde pouco a pouco, sem que notes.

A ver tudo ao longe, o Neblino apenas esperava.
– Devagar, mas vai ser certo – murmurou. – É assim que eu gosto.



A Rita e o Tomás sentaram-se à sombra depois da corrida.
– O meu pai prometeu que me levava ao parque no sábado – disse Rita. – Mas acho que vai acabar a trabalhar.

– O meu anda sempre cansado, e a minha mãe também – respondeu Tomás.

No telhado, Hathor suspirou.
– As crianças percebem antes de saber.

Thoth fechou o pergaminho e apontou para a escola.
– Temos de agir antes que o Neblino se torne invisível demais.



Capítulo 3
O rastreio

No sábado de manhã, a Vila acordou com o som das lonas a abrir na feira. Entre bancas de frutas e legumes, uma tenda branca com o símbolo de um coração vermelho e azul chamava a atenção: "Rastreio Gratuito – Mede a tua pressão arterial".

Lá dentro, enfermeiros preparavam cadeiras e um pequeno aparelho com uma braçadeira.

Anúbis, empoleirado num poste, observava.
– É aqui que tudo pode mudar.

Hathor assentiu.
– Se as pessoas entrarem, o Neblino enfraquece.



Mas do outro lado da praça, ele apareceu como
névoa fina, acompanhado do Capitão Stress, Barulhix
e Madame Cinza.
– Mais tarde, outro dia... agora não – sussurrou Neblino.

– Vamos lá, a fila é grande! – apressava o Capitão Stress.

– E se houver barulho, melhor ainda – riu Barulhix,
deixando cair caixotes.



A Madame Cinza passou junto ao Sr. Duarte e soltou um sopro disfarçado, como um convite a parar antes de avançar.

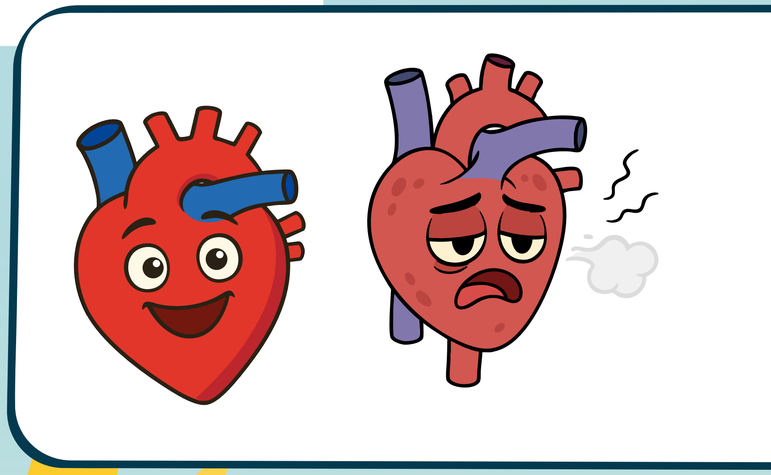
Rita correu até ele.
– Pai, vamos medir?

– Isso é para gente mais velha, filha – disse, hesitante.
– E tenho pressa.



Foi então que Thoth projetou do Medalhão do Conhecimento uma imagem que só as crianças conseguiam ver: um coração saudável ao lado de um coração cansado e doente devido
à hipertensão arterial, que muitas vezes aparece por causa de hábitos pouco saudáveis.
– Um dia destes conto-vos tudo o que ajuda o Neblino a ficar mais forte – acrescentou.

– Uau... – disse Tomás. – Parece um motor



– É exatamente isso – explicou Thoth. – A pressão alta é como uma força extra contra as paredes do coração e dos vasos sanguíneos. E qualquer pessoa pode tê-la, até crianças.

– Até crianças?! – Rita ficou espantada.

– Sim. Por isso é importante medir, mesmo que te sintas bem – disse Hathor.

Rita agarrou o braço do pai.
– Anda, pai. Vamos todos.

O Sr. Duarte suspirou, guardou o cigarro eletrónico e entrou. Sentou-se e o enfermeiro Pedro colocou-lhe a braçadeira para fazer as medições.
– Está um pouco alta – disse o enfermeiro, com calma. – É bom verificar melhor na consulta. Por acaso tem um aparelho de medição da pressão arterial em casa?

– Não... nem sabia que podia fazer isso em casa – respondeu o Sr. Duarte, surpreendido.

O enfermeiro Pedro sorriu.
– Pode sim. Há aparelhos automáticos que permitem medir a pressão arterial em casa de forma simples.
Mas é importante falar primeiro com o seu médico ou farmacêutico para escolher o aparelho mais adequado e aprender a fazer as medições corretamente.





– Posso medir também? – perguntou Rita.

– Claro! – respondeu, trocando para uma braçadeira mais pequena. – A pressão das crianças também deve ser medida.

O Tomás também mediu. Ambos tinham valores normais.

– Vês, pai? – disse Rita. – Não custa nada.

Neblino recuou alguns passos, incomodado.
– Não faz mal, são miúdos... amanhã já nem se lembram disto.





Sabe mais sobre como medir
a pressão arterial em casa!

Capítulo 4
A consulta

Na terça-feira, o Sr. Duarte e a Rita foram ao centro de saúde. Na sala de espera, as cadeiras estavam cheias. Os Guardiões observavam de perto.

Chamaram o nome do Sr. Duarte. Entraram no consultório da Dra. Marta, que os recebeu com um sorriso.

– Ouvi dizer que a medição na feira mostrou valores altos – disse. – Vamos confirmar.

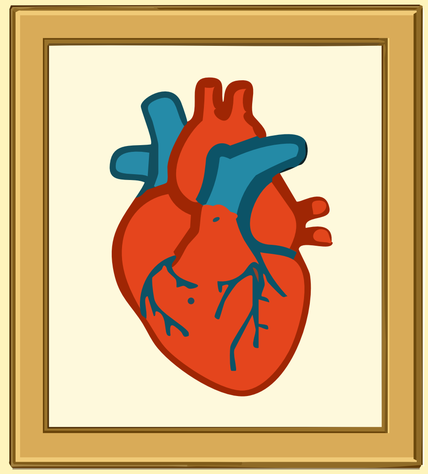
Colocou-lhe a braçadeira e explicou:
- Este aparelho mede a força que o sangue faz nas artérias. Chamamos a isso pressão arterial. Quando está muitas vezes alta, dizemos que é hipertensão.

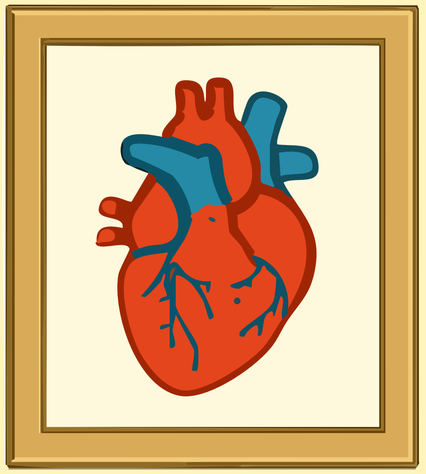
O valor voltou a estar elevado.

- Não é uma emergência - explicou a Dra. Marta -, mas é um aviso. A hipertensão é silenciosa, e pode, ao longo do tempo, causar problemas ao coração e até a outros órgãos do corpo, como o cérebro, os rins e até nos olhos.

- E é verdade que as crianças também podem ter?
- perguntou Rita.

- Podem, sim - respondeu a médica. - Por isso recomendamos medir a pressão pelo menos uma vez por ano a partir dos 3 anos.





A Dra. Marta olhou para o Sr. Duarte.
- No seu caso, precisamos de mudar alguns hábitos: reduzir o sal, comer mais frutas e legumes, fazer exercício, descansar melhor... e deixar de fumar.

No canto do consultório, a Madame Cinza ergueu a sobrancelha com ironia.
- Vais mesmo trocar-me por maçãs e caminhadas? - sussurrou.

O Sr. Duarte encolheu os ombros.
- Mas eu já não fumo cigarros a sério... uso aqueles que dizem fazer menos mal.

A Dra. Marta manteve o sorriso, mas falou com firmeza:
- Todos fazem mal, Sr. Duarte. Mesmo os que parecem mais inofensivos prejudicam o coração e os pulmões.

O Sr. Duarte respirou fundo.
- Vou tentar...

Capítulo 5
Missão: Coração Forte



No Templo, à noite, os Guardiões reuniram-se em torno da mesa redonda.

– Neblino tentou infiltrar-se – disse Anúbis –, mas conseguimos chegar a tempo. Ainda assim, precisamos de garantir que ele não volta a ganhar força.

Thoth apontou para o mapa da Vila da Ribeira, onde as casas brilhavam como pequenas estrelas.
– A consulta com a Dra. Marta foi um golpe certeiro contra a névoa. Mas o conhecimento só funciona se for usado todos os dias.

Hathor sorriu.
– Vamos dar uma missão à Rita e ao pai dela. Se toda a família mudar os hábitos, o Neblino vai perder força.

No dia seguinte, a Rita acordou com três batidas suaves na janela. Uma pequena esfera dourada flutuava diante dela. Dentro, brilhavam quatro símbolos.

A voz de Hathor soou suave:
– Estes são os Selos de Proteção: **Movimento, Alimentação, Tranquilidade e Ar Puro.**

Thoth explicou:
– Movimento: mexer o corpo todos os dias, seja a brincar, a andar ou a praticar desporto.

– Alimentação: mais frutas, legumes e menos sal.

– Tranquilidade: dormir bem e evitar o stress, como frequentar mais parques, longe da poluição ambiente, e dos locais barulhentos.

– Ar Puro: sem fumar, para proteger o coração e os pulmões de todos.

Anúbis completou:
– Quando estes quatro selos estiverem acesos, o Neblino não terá onde se esconder.



A Rita correu para contar ao pai. O Sr. Duarte olhou para a esfera, piscou os olhos e esfregou-os como quem não acredita.

– Foste tu que arranjaste isto, Rita? – perguntou.

– É uma missão especial – respondeu ela, séria. – Se cumprirmos os quatro selos, vamos proteger o coração e a saúde de toda a gente cá em casa.

O Sr. Duarte ficou a olhar para a esfera durante uns segundos, pensativo. – Está bem, filha. Vamos fazê-lo juntos.



Ao longe, a Madame Cinza ergueu o queixo
e afastou-se com um rodopio de fumo, enquanto
o Neblino se desfazia aos poucos na luz da manhã.
O Capitão Stress e o Barulhix, contrariados, foram
procurar outra vila.

No Templo, Hathor sorriu.
– Mais um coração protegido.



Fim

