

**Maria Inês de Almeida**

ilustração  
**Manel Cruz**



**CUIDA  
BEM  
DE MIM!**

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos  
e Proteção das Crianças e Jovens



# CUIDA BEM DE MIM!

Maria Inês de Almeida

ilustração  
Manel Cruz

Título: Cuida bem de mim!

Autora: Maria Inês de Almeida

Ilustração e paginação: Manel Cruz

Impressão e acabamento: Editorial do Ministério da Educação e Ciência

1.ª edição: Abril de 2021

Tiragem: 2000 exemplares

ISBN: 978-989-54434-3-7

Depósito legal: 481 983/21

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ)

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º

1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: [cnpdpj.presidencia@cnpdpj.pt](mailto:cnpdpj.presidencia@cnpdpj.pt)

Linha Crianças em Perigo 96 123 11 11

Site [www.cnpdpj.gov.pt](http://www.cnpdpj.gov.pt)

Facebook [www.facebook.com/CNPDPJ](https://www.facebook.com/CNPDPJ)

Instagram [www.instagram.com/cnpdpj](https://www.instagram.com/cnpdpj)

Youtube CNPDPCJ

Todos os anos, milhares de crianças são vítimas de maus-tratos, abusos e diferentes formas de negligência. Por isso, é importante saberem desde tenra idade o que é cuidar bem e, acima de tudo, perceberem e conseguirem dar sinais de que não são bem tratadas.

“Cuida bem de mim!” começou por ser um desafio: como falar de prevenção e de maus-tratos às crianças muito pequenas, encontrando o equilíbrio entre o que se pretende transmitir e a sua capacidade de entender? Não sendo um tema fácil, é cada vez mais importante inculcar-lhes noções sobre os seus direitos e princípios que as ajudem a identificar gestos e atitudes agressivas/negligentes dos adultos, mas também de outras crianças, que podem pôr em causa a sua autoestima, a capacidade de relação e, nalguns casos, comprometer um futuro saudável e feliz. Sendo uma história para lhes ser lida por pais e/ou cuidadores/educadores, poderá também ser um alerta para adultos que, muitas vezes até inadvertidamente, se dirigem às crianças sob formas que, claramente, configuram maus-tratos.

Gostaria de agradecer a Maria Inês de Almeida pela forma extraordinária como transformou uma temática tão complexa, numa linguagem acessível a todas as crianças, tendo os animais como protagonistas. Agradeço igualmente a Manel Cruz, pelas ilustrações que tanta vida acrescentam ao texto.

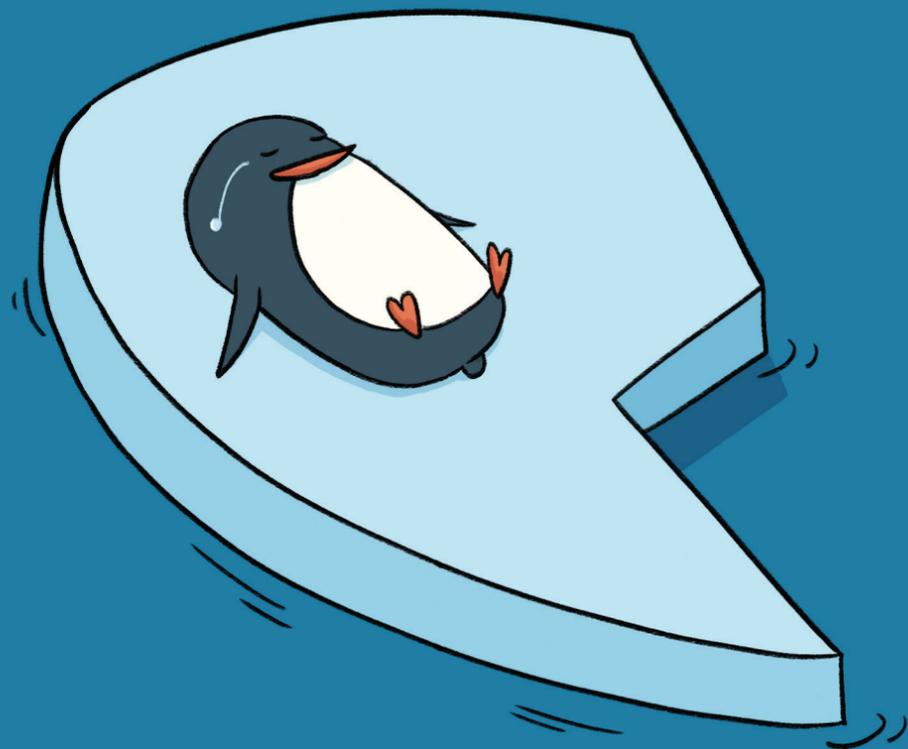
Finalmente, uma palavra a todas as pessoas que vão ler este livro às crianças que as rodeiam: nunca esqueçam que cuidar bem fará toda a diferença nas suas vidas, ou, como diz um *slogan* da Comissão Nacional, “Serei o que me deres... que seja Amor”!

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

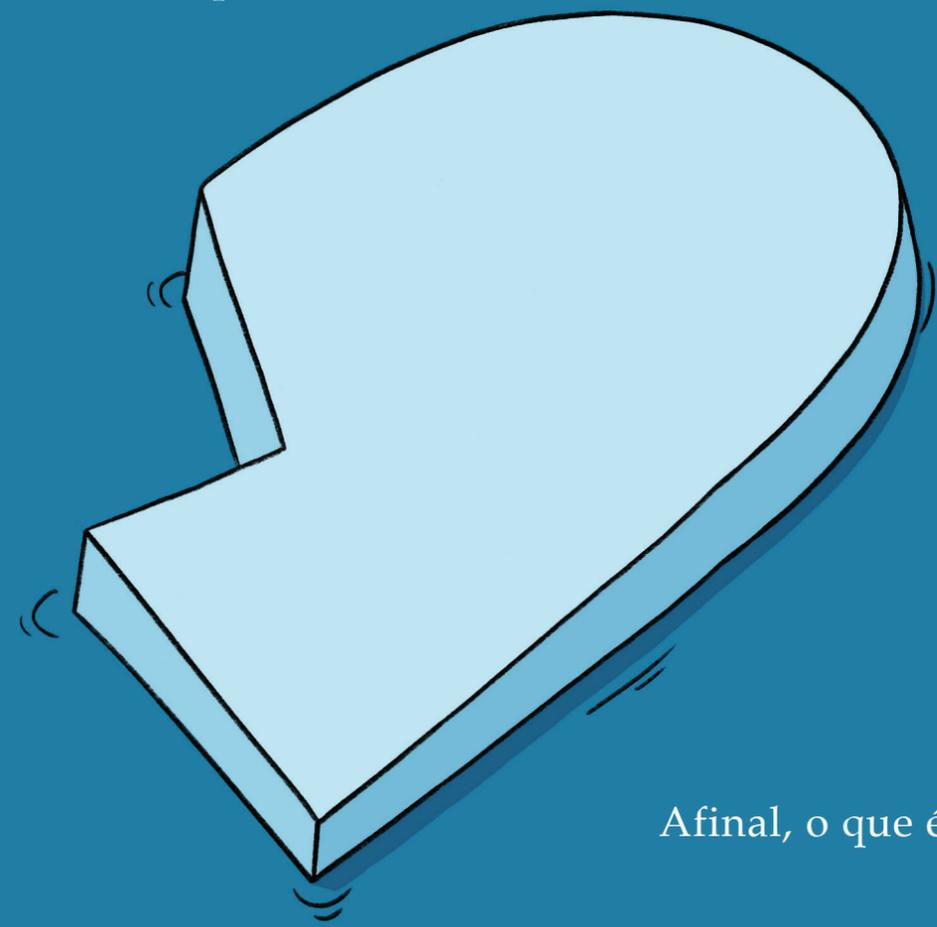
Rosário Farmhouse

Presidente

Era uma vez um Pinguim que andava muito triste.  
Tão triste e desanimado, que nem queria comer.  
Estava confuso e não sabia bem o que era o Amor.

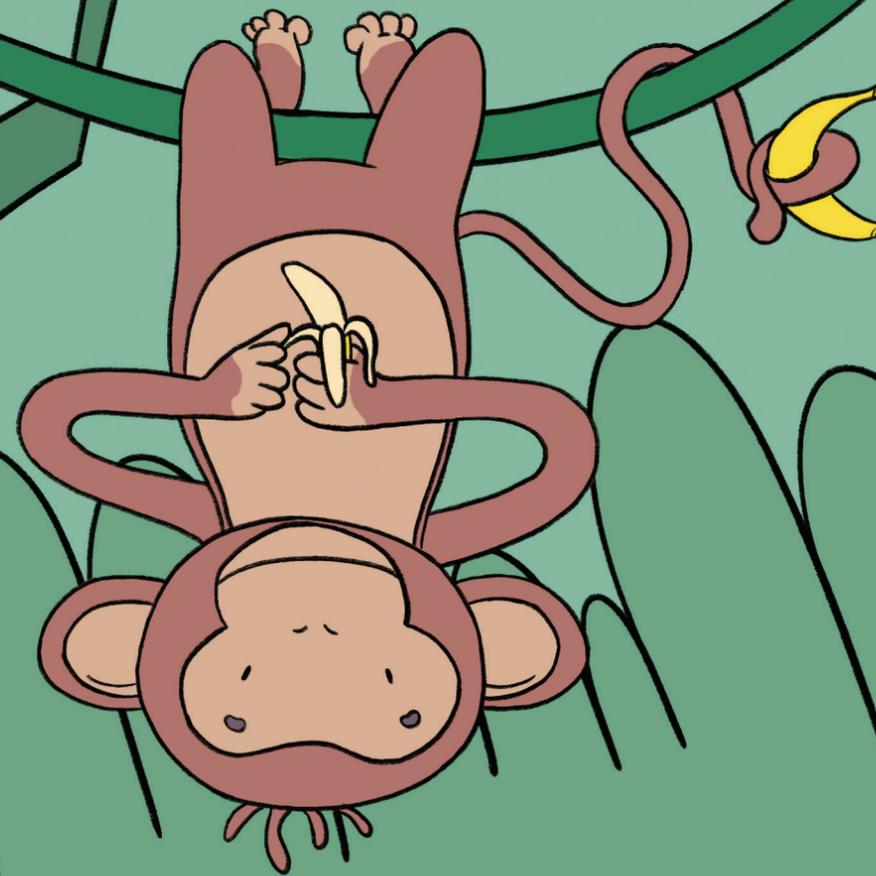


Como achava que era uma palavra muito difícil de compreender, num belo dia de sol, decidiu juntar os amigos para fazer algumas perguntas e, quem sabe, encontrar a resposta para aquilo que ele tanto queria descobrir:

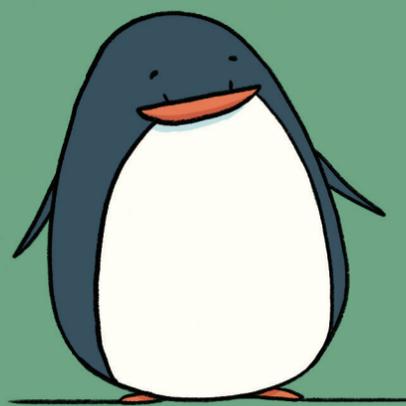


Afinal, o que é o **AMOR**?

– Macaco, quando nos dizem...  
Tu não és capaz!  
Não sabes fazer nada!  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Tu és capaz! Tu consegues fazer!  
Isso, é **AMOR**.



– Tigre, quando nos dizem...  
Tens uns pés diferentes e horríveis! Perdeste o teu pescoço?  
Isso é Amor?

– Leão, quando nos dizem (a gritar)...  
Toma o pequeno-almoço! Não me aborreças!  
Come rapidamente!  
Isso é Amor?

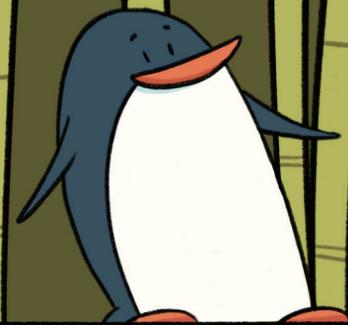


– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Os teus pés são diferentes, mas bonitos.  
Isso, é **AMOR**.

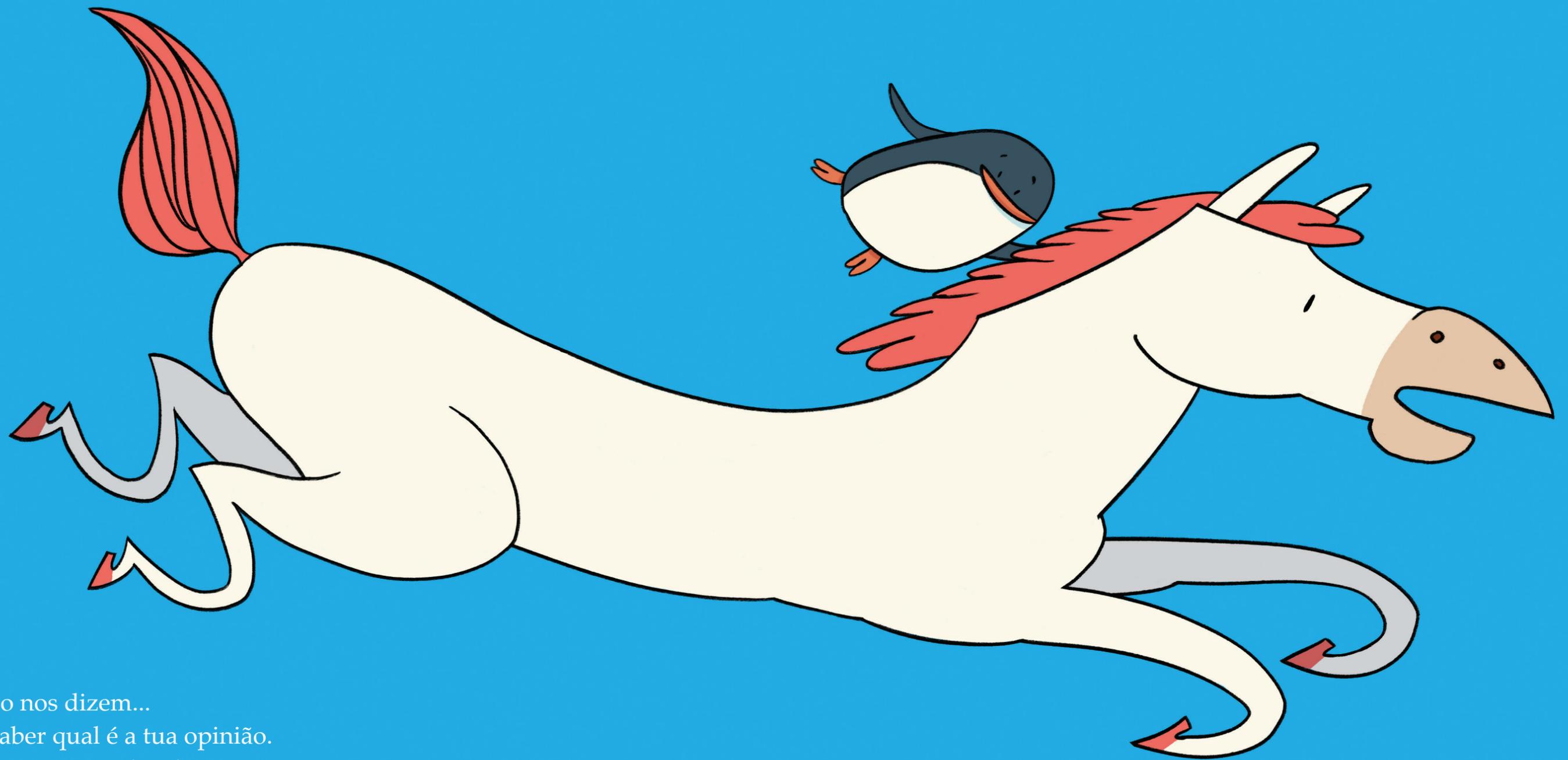


– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Precisas de comer bem para cresceres e ficares forte.  
Queres que te ajude?  
Isso, é **AMOR**.

– Panda, quando nos dizem...  
O teu irmão é melhor do que tu! Nunca consegues ser como ele.  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
No coração dos pais, cabem todos os filhos!  
Isso, é **AMOR**.



– Cavalo, quando nos dizem...  
Não queremos saber qual é a tua opinião.  
Não sabes nada! Nós é que decidimos.  
Isso é Amor?

– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Queremos ouvir-te. Sabermos o que pensas é importante.  
Isso, é **AMOR**.

– Hipopótamo, quando nos dizem...  
Já volto! Eu não demoro.  
E não voltam nunca mais...  
Isso é Amor?

– Achas pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Já volto, não te preocupes.  
Vou estar sempre aqui!  
Isso, é **AMOR**.

– Elefante, se nos disserem...  
Só há um carapau, não podes  
comê-lo, porque é para mim.  
Isso é Amor?

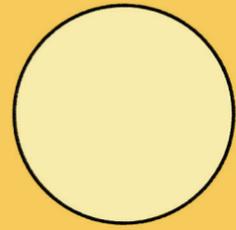
– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Só há um carapau, mas vamos partilhar.  
Isso, é **AMOR**.

– Lobo, se nos disserem...  
És parvo! Mais vale estares calado.  
Dou-te uma palmada e até mudas  
de cor.  
Isso é Amor?



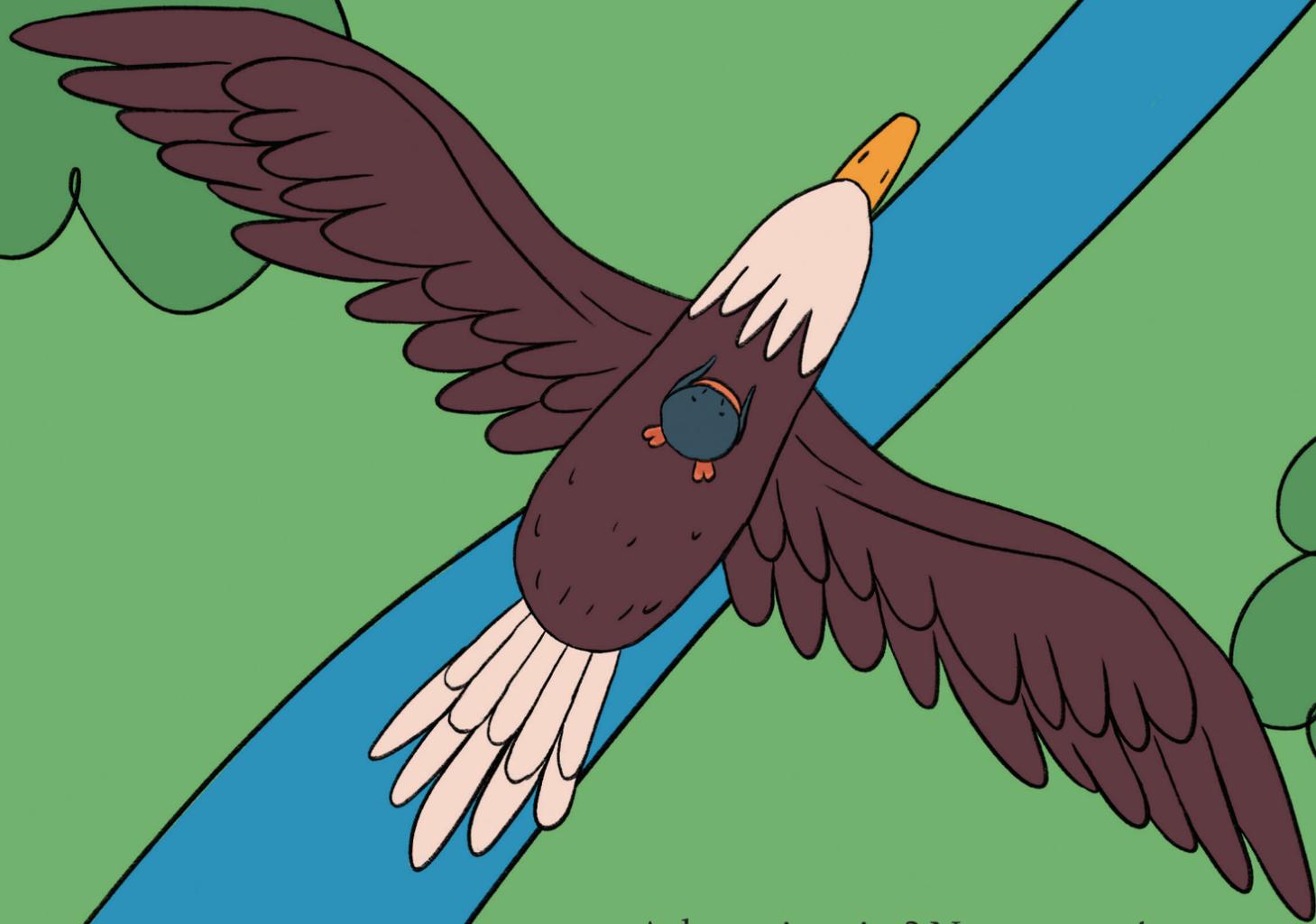
– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
És especial. És querido. És bonito. És esperto. És corajoso.  
Isso, é **AMOR**.

– Canguru, se nos disserem...  
Não precisas de colo, nem de mimo.  
Já és crescido!  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Todas as horas são boas para te dar colo,  
abraçar e beijar.  
Mesmo quando já fores grande!  
Isso, é **AMOR**.

– Águia, se nos disserem...  
Faz isto porque eu quero!  
Vá lá... se não, já não sou teu amigo.  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Nunca faças nada que não queiras,  
só para agradar os outros.  
Isso, é **AMOR**.

– Papagaio, se nos disserem...  
Não podes contar nada a ninguém!  
Isto é um segredo!  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Podes contar a todos aqueles  
em quem confias.  
Isso, é **AMOR**.



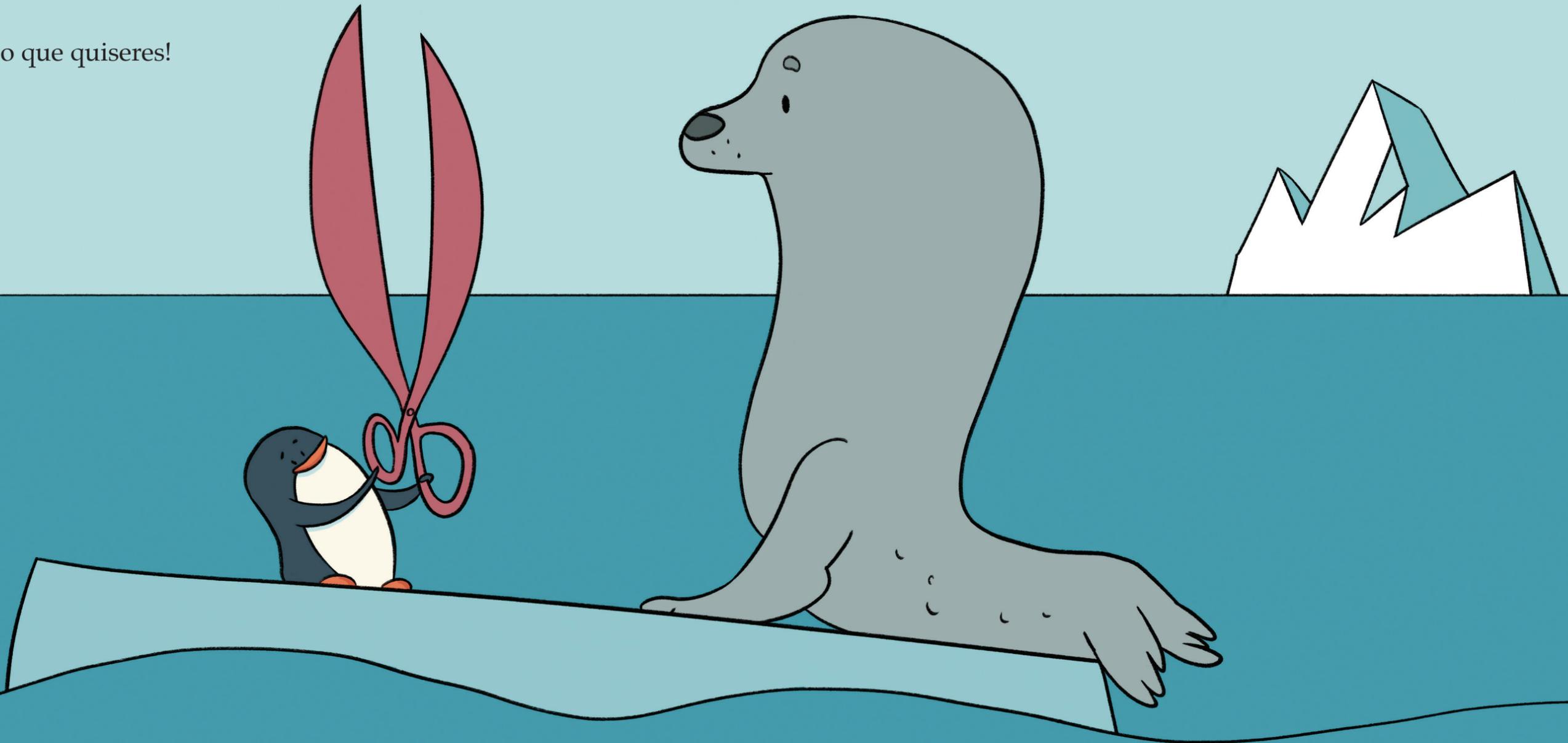
– Zebra, se nos disserem...  
Podes ir passear para todo o lado que queiras!  
Isso é Amor?



– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Cuidado! Vê por onde vais. Não podes ir para todo o lado,  
pois há sítios perigosos.  
Isso, é **AMOR**.



– Foca, se te disserem...  
Podes brincar com tudo o que quiseres!  
Isso é Amor?



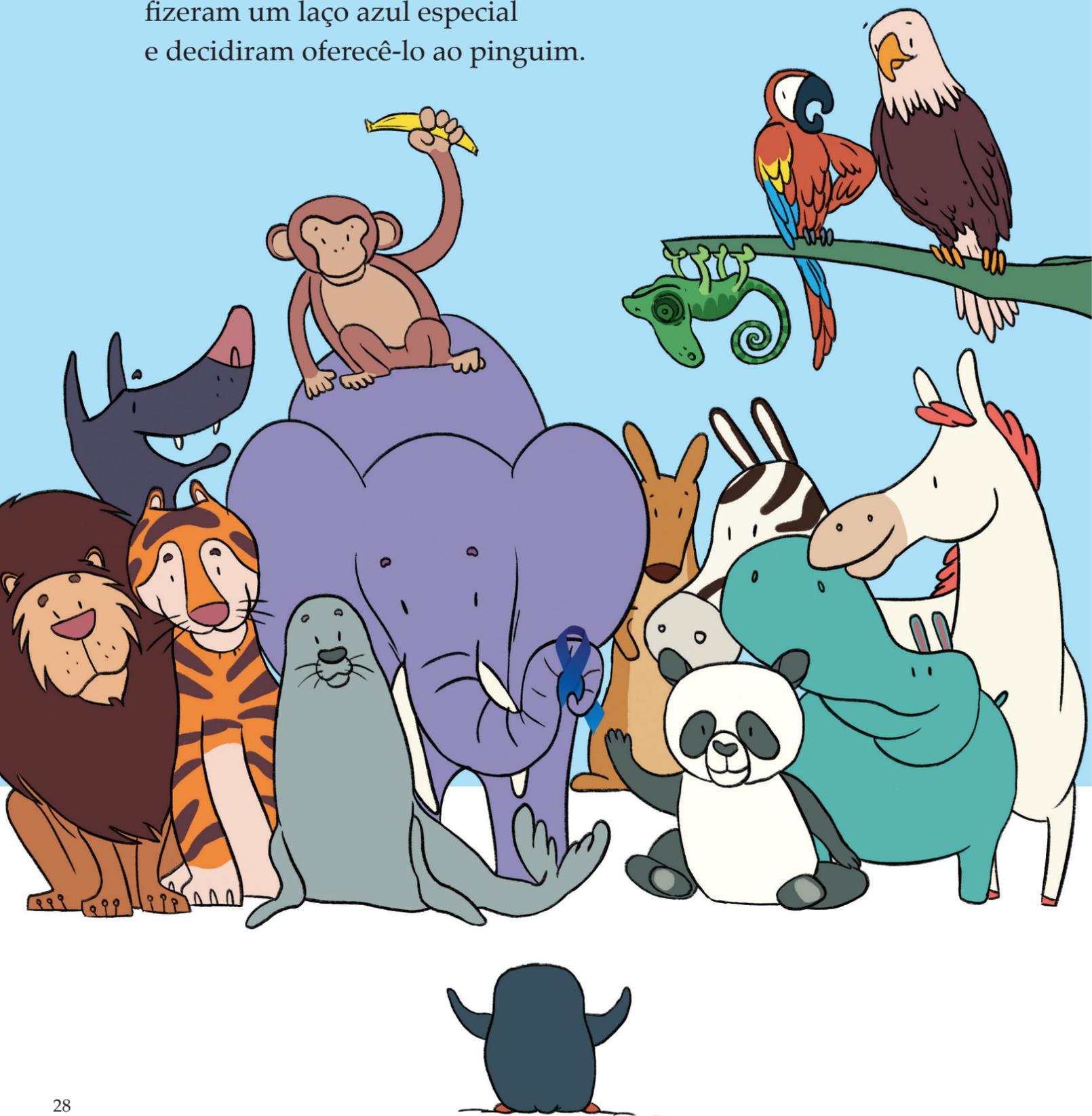
– Achas, pinguim? Nem pensar!  
Mas se te disserem:  
Não! Nem tudo é para brincar porque podes magoar-te.  
Isso, é **AMOR**.



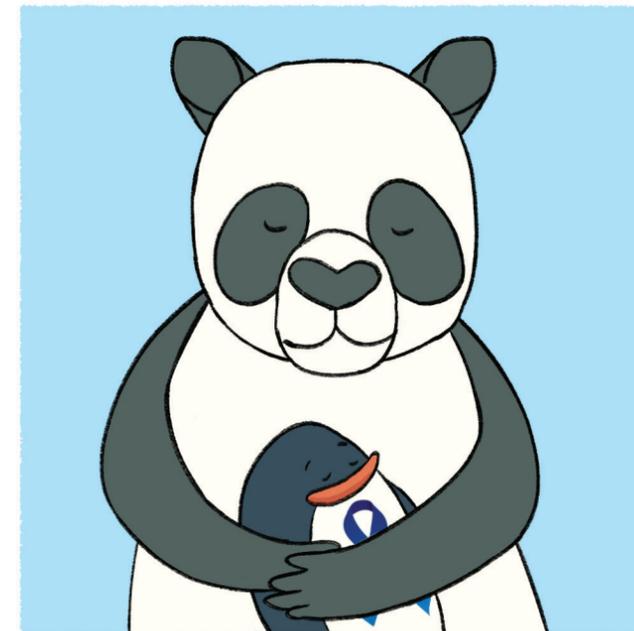
– Camaleão, se nos disserem...  
Só podes ter amigos parecidos contigo!  
Isso é Amor?

– Achas, pinguim? Nem pensar.  
Mas se te disserem:  
Não há regra para escolher os amigos.  
Quem escolhe os amigos  
é o nosso coração.  
Isso, é **AMOR**.

No final, os animais reuniram-se,  
fizeram um laço azul especial  
e decidiram oferecê-lo ao pinguim.



– Este é o laço do Amor.  
Agora, é teu. Assim, vais estar  
sempre a lembrar-te do que  
é o **AMOR**.  
Já sabes que ele não se vê,  
mas sente-se.



– Podes contar sempre connosco  
e desabafar sobre tudo o que  
precises. Somos como uma  
família e os amigos são aqueles  
que nos protegem.

– Graças a vocês, agora já sei  
o que é o **AMOR**.



Obrigada amigos, por cuidarem tão bem de mim  
e me fazerem sentir seguro quando estamos juntos.

O Amor é atenção e proteção.  
Mas também tantas outras coisas...  
É querer bem.  
É tratar bem.  
É sonhar.

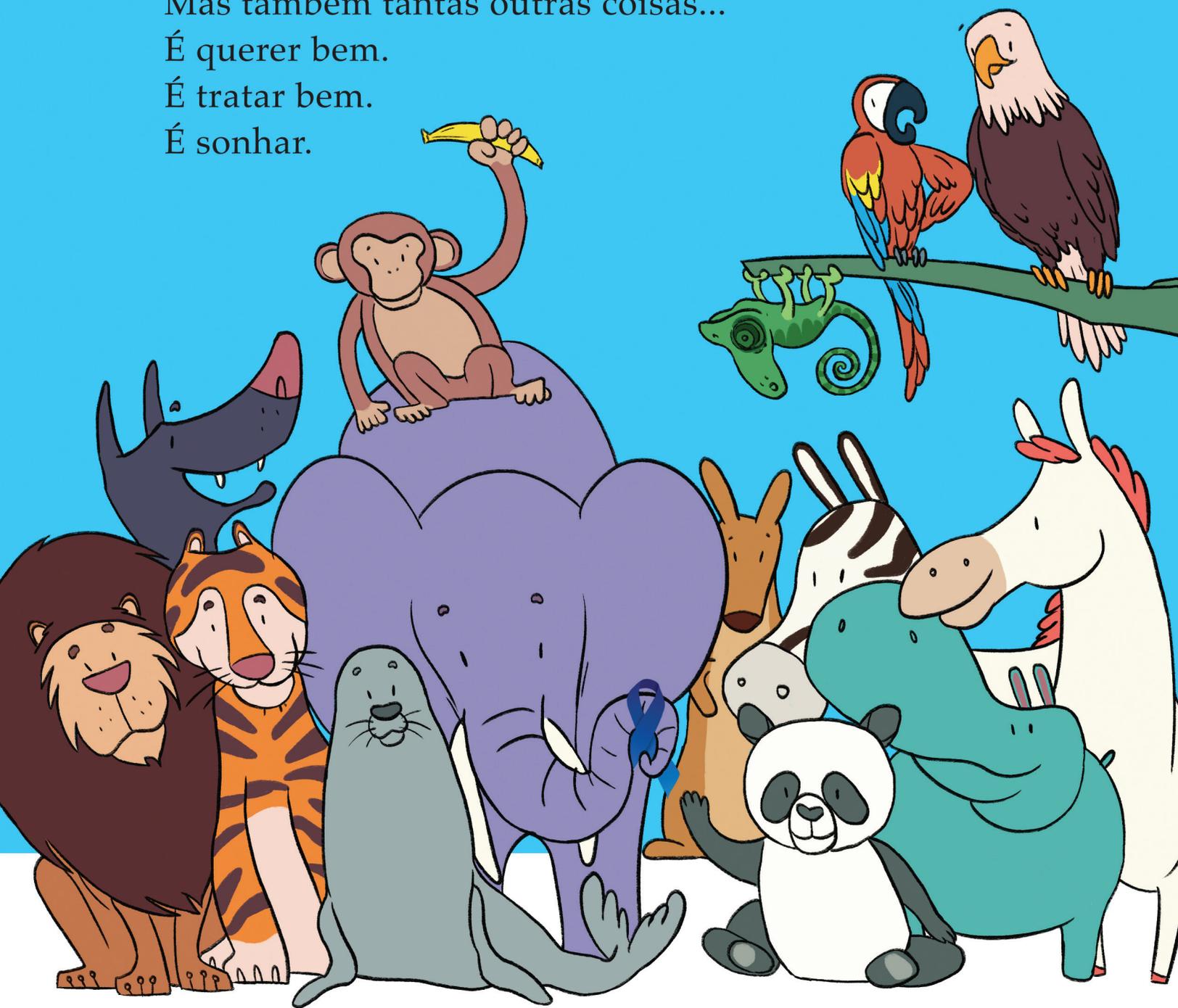


## AGRADECIMENTOS

O meu sincero obrigada a Rosário Farmhouse, pelo convite para escrever este livro. O seu percurso sempre tão atento aos outros, revela uma mulher e profissional que muito admiro.

Não podia também deixar de agradecer a Teresa Espírito Santo e Maria de Fátima Duarte pelas conversas que tivemos, pela disponibilidade, partilha e por toda a sensibilidade que me transmitiram. Sem elas, este livro não seria o mesmo.

O Amor é atenção e proteção.  
Mas também tantas outras coisas...  
É querer bem.  
É tratar bem.  
É sonhar.



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu