

# As Vitórias do Francisco


Alexandre Lopes



Prefácio: Alberto Fernandes  
Ilustrações: Carlos Santos



As Vitórias  
do  
Francisco



*“A todos os que confiaram em mim  
as suas histórias, seus problemas,  
desabafos, sonhos, desejos, derrotas  
e vitórias.”*

## Prefácio

Os acidentes de viação são a principal causa de lesões vertebro-medulares com graves implicações na vertente motora em Portugal.

Graças a eles, muitas nas nossas crianças ficam com sequelas e limitações graves para sempre, condicionando de forma severa a sua vida.

Para além das dificuldades para a mobilidade da própria pessoa, deparamo-nos com dificuldades em termos de autonomia para muitas das actividades da vida diária, dificuldades para ultrapassar as inúmeras barreiras arquitetónicas que se nos apresentam e ainda as dificuldades da discriminação e do preconceito.

Sendo profissional de saúde com larga experiência desde há muitos anos, o Terapeuta Alexandre vive estas situações na primeira pessoa, razão que o levaram a escrever este livro, para

que o mesmo sirva de homenagem a todos os seus doentes e principalmente, sirva de alerta para que tenhamos a capacidade de reduzir estes números trágicos que tanta tristeza trazem às famílias a quem o infortúnio de uma deficiência bateu à porta.

Desde há mais de 20 anos que vivo também de perto estas limitações e dificuldades, não provocadas por um acidente de viação, mas sim por uma doença, sendo o resultado e as dificuldades as mesmas que tão fielmente são documentadas no livro.

Ao Alexandre e a todos os profissionais que como ele todos os dias dão o seu melhor para nos ensinar que vale a pena lutar, o meu obrigado.

Eles são parte fundamental na recuperação possível de cada um de nós, vítimas de lesões vertebro-medulares.

***Alberto Fernandes***



# As Vitórias do Francisco

Esta história, “As Vitórias do Francisco”, tem como objetivo educar para uma consciência de diálogo sobre as dificuldades das pessoas com lesão medular, e, também, ajudar a modificar comportamentos irresponsáveis.

Permitir educar as crianças sobre as diferenças de forma a fomentar a igualdade, a preparar um futuro mais tolerante e equitativo.



Olá, o meu nome é Francisco, sou uma criança igual a ti, apenas tenho dificuldades em algumas atividades do meu dia a dia.

Tenho uma irmã mais velha, a Ana e vivemos com os nossos Pais e a nossa Avó Velhinha. Fazemos muitas brincadeiras em conjunto, passeamos, conversamos e ajudamos o pai a cuidar do nosso cão Pincel, que é muito obediente e brincalhão.

Quando tinha 11 anos, fui dar uma volta de bicicleta, era algo que eu gostava muito de fazer e colocava sempre o meu capacete protetor, os meus pais não me deixavam andar sem ele. Era habitual dar uma volta de bicicleta aos sábados, logo cedo pela manhã, começávamos num jardim perto de casa e seguíamos até à praia, normalmente ia com o meu pai e com a minha irmã Ana.

E foi num dia destes que tive um acidente de bicicleta; fui atropelado por um jovem alcoolizado. Eu não me lembro muito bem como tudo se passou, tenho apenas pequenas lembranças, principalmente do rosto do meu pai e da minha irmã, depois acho que desmaiei. Veio a ambulância de urgência e levou-me para o hospital.



Segundo os meus pais, estive vários dias no hospital com muitos tubos e fios ligados ao meu corpo e a dormir profundamente. Quando acordei tinha os meus pais ao meu lado e também a minha irmã.

O meu quarto tinha muitos aparelhos que eu não conhecia, mas também tinha muitos bonecos e desenhos de todos os meus amigos. Passados alguns dias já conhecia todas as pessoas que trabalhavam na enfermaria e tinha sempre muitas visitas.


Os meus pais traziam sempre as novidades e fotografias de todos os meus amigos. Traziam também diversos trabalhos de casa dos professores da minha escola. No entanto, havia sempre tempo para brincar com jogos de computador.

Uma das minhas maiores dúvidas era porque razão não conseguia mexer as minhas pernas e, também, não as sentia muito bem, era como se estivessem adormecidas.

Depois de algum tempo no hospital, veio a confirmação de que tinha magoado a Medula Espinal.







O meu Fisioterapeuta explicou-me que a Medula Espinal funciona como uma estrada que liga várias cidades. No meu caso, aconteceu um acidente e os carros deixaram de passar, nem para cima, nem para baixo. O meu cérebro não conseguia enviar mensagens para as minhas pernas e, por isso, elas não se mexiam.

Como não mexia as pernas, não conseguia andar e tinha de utilizar uma cadeira de rodas para me deslocar de um lado para o outro. Apesar de tudo, conseguia usar os meus braços.

Os meus dias no hospital começaram a ser muito iguais, e através das janelas conseguia ver muitas pessoas de um lado para o outro e, ainda no hospital, comecei a ter muitas saudades de casa, de voltar a brincar com o Pincel e jogar basquetebol com o meu pai. De voltar a ter a vida que tinha antes do meu acidente.

Também estava com receio de como os meus amigos iam reagir à cadeira de rodas, mas os meus pais explicaram-me que eu era a mesma pessoa e que todos estavam cheios de saudades minhas.

Para voltar à minha casa os meus pais tiveram que fazer algumas obras para que a cadeira de rodas conseguisse passar

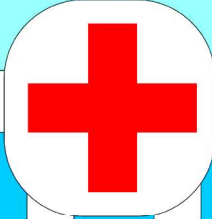


nas várias divisões e adaptaram a casa de banho. Foi necessário criar pequenas rampas de acesso à minha casa, pois tinha degraus e a cadeira de rodas não conseguia subir.

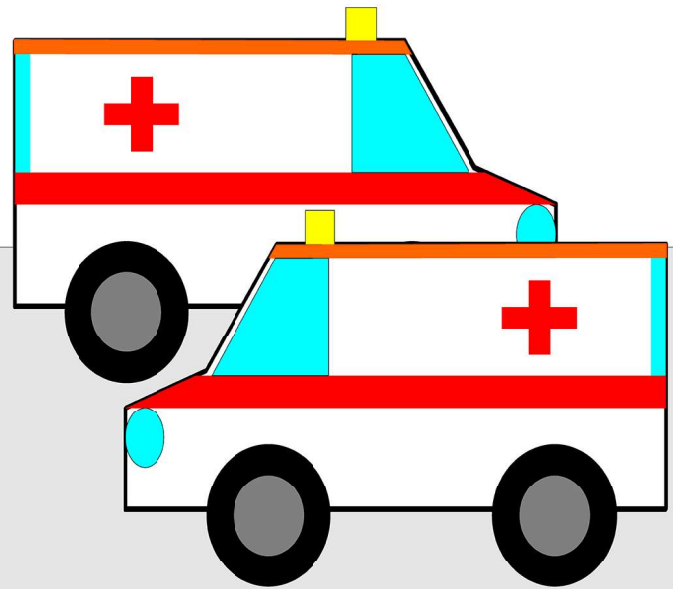
Quando tive alta do hospital, começaram as minhas aventuras, só para entrar no carro foi complicado, pois não queria ajuda, desejava fazer o máximo de coisas sozinho. Fomos para casa e no primeiro fim de semana, os meus pais fizeram uma enorme festa, onde estavam presentes todos os meus amigos.

Foi um dia muito importante para mim porque tinha todas as pessoas de quem gosto comigo e porque uma nova etapa se ia iniciar. Comecei a sair, para ir às consultas, à fisioterapia e notei que, por vezes, era difícil chegar ao local pretendido e precisava da ajuda das pessoas.

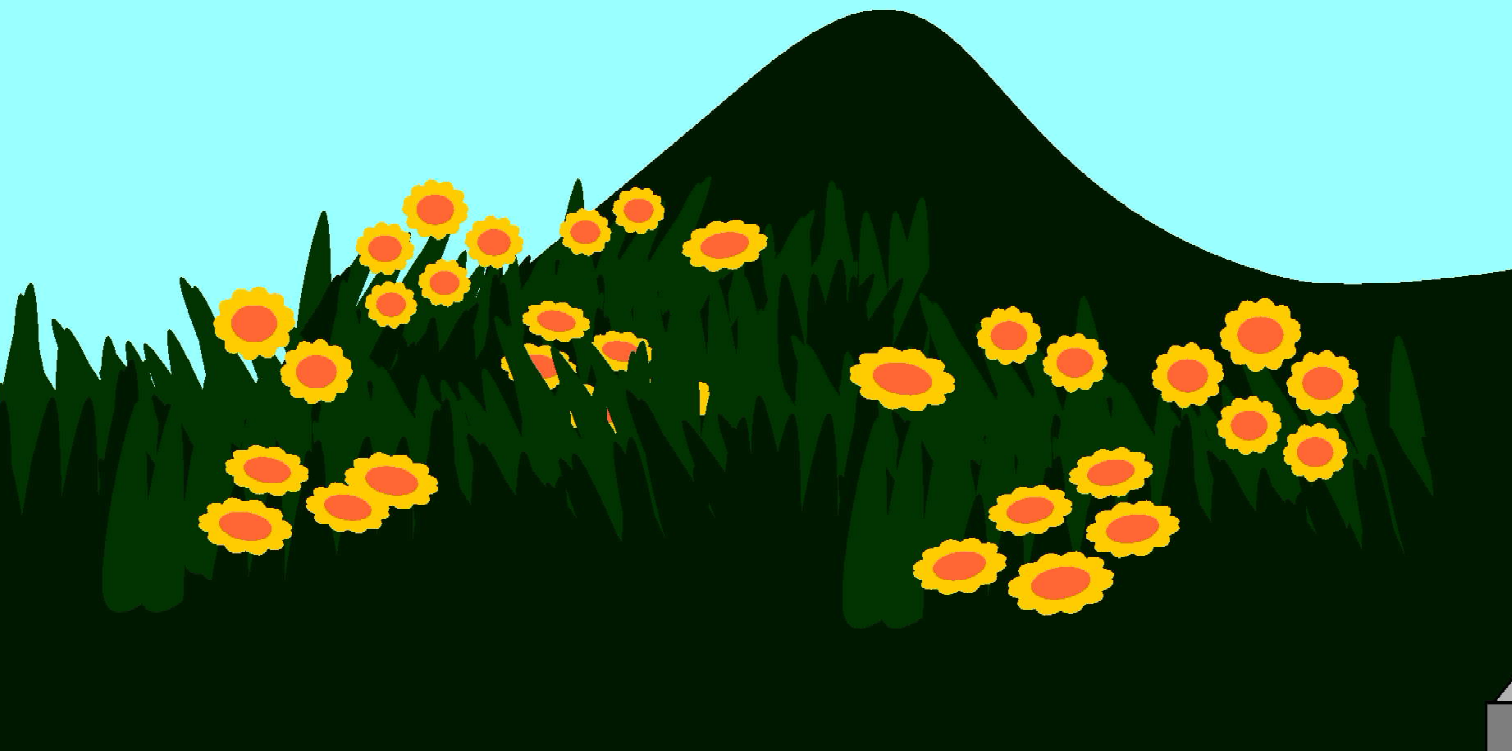




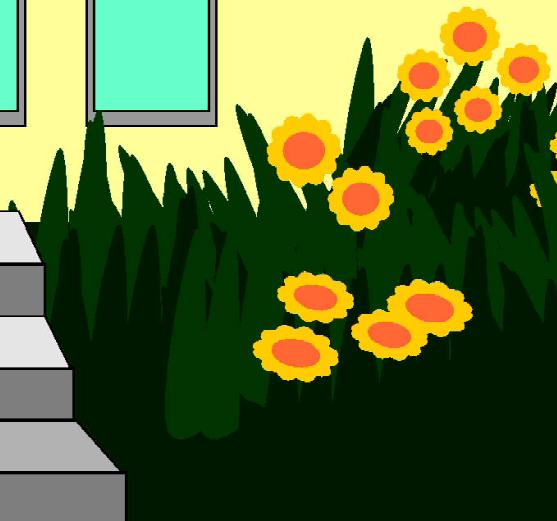
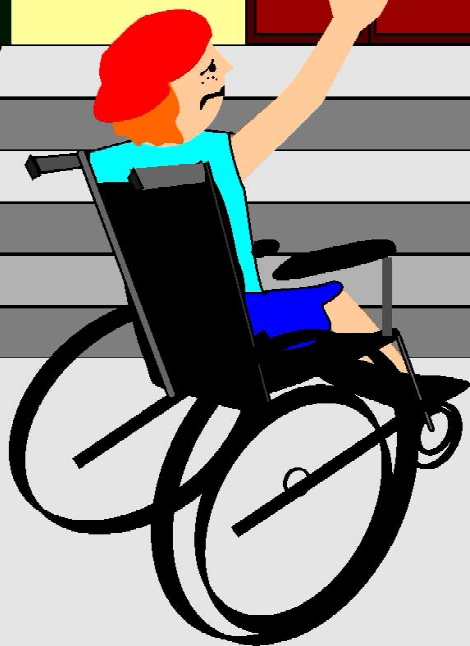
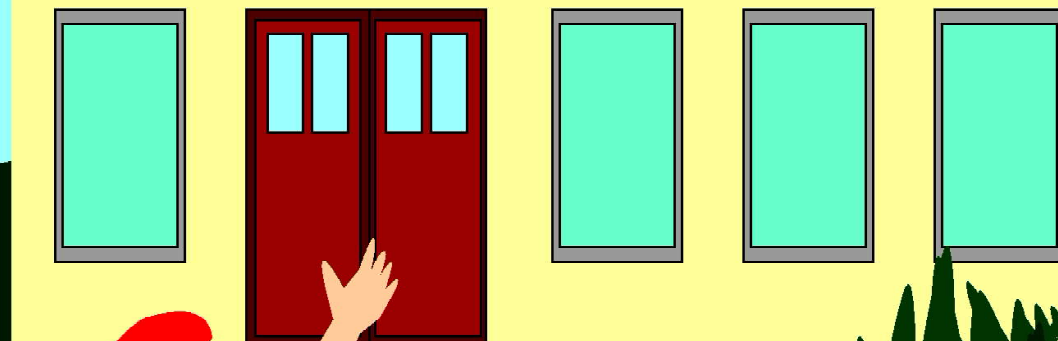
**HOSPITAL**



Algumas vezes existiam rampas, mas outras vezes tínhamos que dar voltas enormes. Outra das situações mais complicadas era o estacionamento, os lugares que estão destinados a pessoas



**ESCOLA**



com dificuldades de mobilidade estão ocupados por carros de pessoas sem estes problemas, que não entendem as complicações de ter que sair do carro em locais onde é extremamente difícil mover uma cadeira de rodas. Também os carros estacionados em cima do passeio, as obras ou pisos em mau estado dificultam muito a minha vida e a dos meus pais que sempre me acompanham. Lembro-me de irmos ao cinema num shopping e todos os lugares de estacionamento para pessoas com dificuldades de mobilidade estarem ocupados, não foi agradável pensar que ninguém se preocupa que possam existir pessoas com dificuldades.

O meu pai diz que agora temos que planear tudo muito bem sempre que queremos sair, mas que o principal é estarmos juntos e termos sempre um bom sentido de humor.





Voltei a fazer brincadeiras com a minha irmã, com o meu pai e com a minha mãe. Às vezes, fazemos corridas para ver quem chega primeiro e, normalmente, é o Pincel que ganha.

Tenho que confessar que o meu maior medo era voltar para a minha escola, quais as dificuldades que iria encontrar? E como iriam reagir os meus amigos?



No meu primeiro dia de escola após o acidente, a minha mãe foi-me levar à sala de aula. Eu estava muito nervoso, tal como estou quando faço um teste. Contudo, a minha mãe deu-me um beijinho e disse que tudo iria correr bem.

Os meus professores ficaram muito contentes por me ver e todos diziam que já estavam com muitas saudades minhas.

A minha vida na escola tornou-se uma aventura diária, pois encontrava alguns obstáculos que tinha de ultrapassar constantemente.

Quando chegava à porta da sala de aula, os meus professores ou os meus amigos ajudavam-me a subir o degrau da entrada, como é que um pequeno obstáculo faz tanta diferença?

Na cantina, era difícil levar o tabuleiro da comida porque tinha de empurrar a cadeira de rodas. Por isso, o meu amigo João levava o meu tabuleiro até à mesa.

Por vezes, quando queria ir à casa de banho, a funcionária tinha que me ajudar a passar para a sanita. Todos os dias tinha tantos obstáculos que comecei a sentir que a escola não estava preparada para mim, que não era mais a “minha” escola.

Então a escola realizou pequenas obras que para mim foram extremamente importantes, desde rampas de acesso, a casa de banho adaptada (assim já não precisava da ajuda da funcionária).

Na sala de aulas também se fizeram adaptações, retiraram-se algumas mesas que não estavam a ser utilizadas e colocou-se uma mesa maior para permitir a entrada da cadeira de rodas. Na cantina, arranjaram um tabuleiro que se adapta à cadeira, por forma a que eu consiga empurrar e, simultaneamente transportar a minha refeição.

Com a ajuda da minha família, professores e amigos foi possível voltar a fazer algumas atividades que deixara de fazer após o acidente, como jogar basquetebol. O meu pai inscreveu-me num clube de basquetebol adaptado e compramos uma cadeira de rodas adaptada para fazer desporto, agora faço desporto três vezes por semana. O apoio de todos ajudou-me a conquistar os desafios e hoje sou capaz de fazer todas as coisas que gosto, embora as minhas atividades sejam mais limitadas, com necessidade de adaptações e, por vezes, de forma diferente.

Aconteça o que acontecer, sei que a minha vida vai ser uma grande aventura, mas vou conseguir superar os meus obstáculos.

### **Aos Adultos:**

Esta é a história do Francisco, que tem como objetivo trazer de uma forma mais compreensiva as dificuldades de pessoas que se encontram numa cadeira de rodas, que os seus desafios diários sejam conhecidos e que não haja qualquer afastamento por parte dos seus colegas e amigos, mas sim, o contrário.

Esta história pretende salienta o conhecimento sobre as consequências de uma lesão medular, as dificuldades no regresso à sua vida, à sua escola e, também, a urgência de todos contribuir para uma melhor segurança rodoviária. Por isso, desejo que esta componente final da história sirva de alerta e seja importante para que as pessoas consigam entender, fomentando um diálogo informado e demonstrar as consequências de uma condução sob o efeito do álcool.



Gostaria de alertar para o fato de que este livro é sobre a perspectiva de uma criança com lesão medular. O aconselhamento profissional é a forma mais indicada de responder a qualquer dúvida.

Quando uma criança é vítima de um acidente de viação com lesão traumática da medula espinal esta situação representa uma grande pressão sobre a família, amigos, na própria criança e no regresso desta à escola. Todos passam por enormes mudanças nas suas vidas. A mudança nas vidas destas pessoas implica também mudanças ao nível da Escola, na medida em que se torna necessário reconhecer, intervir, modificar e lidar com as necessidades específicas das crianças em cadeira de rodas.

Os traumatismos, ferimentos e lesões resultantes de acidentes rodoviários são a maior causa de morte e incapacidade temporária e definitiva nas crianças e jovens em quase todos os países do mundo desenvolvido. Infelizmente, Portugal não é exceção.




Os acidentes são a maior causa de morte e incapacidades temporárias ou definitivas em crianças e jovens em Portugal, à semelhança do que acontece na União Europeia. Nos últimos dois anos (2013, 2014), 11 crianças morreram atropeladas e 2048 ficaram feridas, o que significa que, em média, 20 crianças por semana são atropeladas (mais de 1000 por ano). (Associação para a Promoção da Segurança Infantil).

O alcoolismo além das graves consequências que apresenta para a saúde, está na base de inúmeros problemas financeiros, familiares e sociais e o consumo de álcool, mesmo que não excessivo, é causa, directa ou indirecta, de inúmeros acidentes de viação de que resultam milhares de vítimas.

O Álcool afeta as capacidades de percepção e de reação do condutor. A verdade é que, o álcool diminui os reflexos e a visão, aumentando o tempo de reação do condutor.

Se bebeu ou sabe que vai beber, garanta que alguém o pode transportar.

Tenha em consideração que a “Segurança Rodoviária” pode salvar-lhe a vida a si e aos seus. É da sua responsabilidade zelar pela sua segurança e a dos outros.



*Agradecimentos:*

*Mónica*

*Beatriz*

*João*

*Alberto*



**Título** As Vitórias do Francisco  
**Autor** Alfredo Alexandre Tomé Lopes  
**Ilustração** Carlos Santos  
**Design Gráfico** Carlos Santos  
**Editor** Edições POLITEMA  
**Impressão** Invulgar Artes gráficas  
**1.ª Edição** outubro 2022  
**ISBN** 978-989-53551-4-3  
**Depósito Legal**  
**Tiragem** 500 exemplares



Alexandre Lopes, com 47 anos, Fisioterapeuta há 25 anos do Centro Hospitalar Universitário do Porto; Professor Adjunto e Investigador no Centro de Investigação em Reabilitação da Escola Superior de Saúde do Porto-P.PORTO.

ISBN 978-989-53551-4-3



9 789895 355143