

## A Ilha dos Doces

Era uma vez um menino chamado Gabriel que adorava comer guloseimas e que vivia numa ilha conhecida por “Ilha dos Doces”, toda ela repleta de doçaria. Para onde quer que ele se virasse havia sempre algo delicioso, fazendo com que não conseguisse resistir à tentação e lá acabava sempre por comer algum docinho.

Era um menino atarracado e com um andar muito lento devido ao excesso de peso. Cansava-se com facilidade e, claro, era gozado pelos colegas na escola, pois não conseguia jogar futebol com a velocidade e ao jeito deles. Tinha o apelido de Bola de Berlim, pois quando caía rolava pelo relvado, como se fosse uma autêntica bola, um empurrava daqui outro dali e ele não se conseguia levantar. Vivia mesmo muito infeliz e cada vez mais isolado, acabando por se refugiar na comida, especialmente nos doces. Tentava tudo, um conselho ou uma dieta que lhe recomendavam, mas acabava por não resistir e voltava sempre ao mesmo.

Um dia ouviu falar da existência de uma floresta encantada, onde se refugiavam todos aqueles que queriam resistir a essa terrível tentação. Logo decidiu mudar-se para lá. Pegou numa mala enfiou alguma roupa à pressa e foi conversar com a mãe que concordou de imediato em ir saber do que se tratava. Ambos imaginaram que certamente não iria haver tantos doces à sua volta, o que iria ser ótimo para uma mudança nas suas vidas. Viajaram toda a noite e chegaram lá ao raiar do sol. A cidade abria-se aos seus pés toda iluminada, um ar de esperança logo os invadiu interiormente.

Nesse local habitava o Dr. Doçuras, médico bastante reputado, conhecido por ajudar todas aqueles que sofriam de dependência da doçaria. Viram um placard com o seu nome e decidiram dirigir-se de imediato ao seu consultório. Explicaram a sua situação e ele animou-os, dizendo-lhes que dali a cinco dias iria ser comemorado o Dia da Saúde e contou-lhes acerca do jogo que tinha criado para ajudar a curar esse problema, dando-lhes todos os pormenores essenciais. Deu ainda uns folhetos ao Gabriel e à sua mãe, para eles lerem e aprenderem sobre a comida e hábitos de vida saudáveis. Eles foram procurar um hotel para se hospedarem e esperarem pelo dia marcado e assim poderem participar no jogo.

O médico, para ajudar todos aqueles que não conseguem viver sem comer doces, inventou então um jogo chamado “Vida saudável”. No dia marcado, um belo dia de primavera, ele juntou o seu grupo de pacientes no jardim das Flores. Um jardim onde abundavam todos os tipos de flores, das maiores às mais pequenas e mimosas. Elas eram de todas as cores, do rosa, ao roxo, branco ou violeta, juntas formavam um autêntico arco-íris. No dia marcado lá apareceram os quatro meninos inscritos para jogar, entre eles estava o Gabriel e, claro, imensa gente para assistir, curiosos para saber o que iria acontecer.

Imaginem vocês que o prémio era um anel mágico. Quem ganhasse o jogo iria conseguir obtê-lo e iria ter o poder de controlar o seu vício e assim realizar o seu sonho, curando a dependência dos doces e poder passar a viver de forma mais saudável. Incrível! Estavam todos numa agitação, pois todos queriam sair vencedores.

Os participantes eram o Gabriel, a Anita, o Fred e a Íris. O jogo consistia no seguinte: havia uma série de perguntas relacionadas com a alimentação e os concorrentes tinham de optar pelos alimentos mais saudáveis. Quando acertavam ganhavam determinados pontos e quem obtivesse a pontuação mais elevada, no final, ganharia o anel. Foi uma tarde bem divertida e a competição foi mesmo muito renhida, especialmente entre o Gabriel e a Íris, mas o vencedor do jogo acabou mesmo por ser ele, que assim teve direito ao anel e com ele conseguiu controlar a sua

dependência dos doces. Feliz pôde regressar a casa acompanhado pela mãe, mas antes de ir foi ter com o Dr. Doçuras e confessou-lhe emocionado:

- Aprendi muito com este jogo e agora sei que, com a ajuda deste precioso anel, vou conseguir deixar de comer doces.

O Dr. Doçuras respondeu-lhe amavelmente:

- Fico muito contente por saber que consegui contribuir para a tua felicidade e fazer com que tenhas uma vida mais saudável. Procura ser feliz e tenta sempre ajudar o próximo.

Agradecido que estava com tudo o que aquele médico lhe ensinou, decidiu regressar todos os anos à floresta encantada, no Dia da Saúde, dia em que se realizavam esses jogos para todas as crianças que queriam controlar o vício dos doces, incentivando todos a deixarem de os consumir em demasia e ajudando a alertar para as consequências nefastas na saúde de cada um.

O Gabriel foi crescendo e chegou a altura de ir para a Universidade, onde teve de escolher um rumo. Inspirado no trabalho do Dr. Doçuras, decidiu seguir a medicina, especialidade de Nutricionista e assim também ele atualmente pode ajudar outras crianças com o mesmo problema que ele próprio viveu na infância.

Agrupamento de Escolas de Ribeirão

Turma: 6º F

Nome dos alunos: Ana Catarina Silva e Sá; David Miguel da Silva Oliveira; Duarte Alexandre Ferreira Veloso; Francisca Santos da Silva; João Frederico Carvalho Azevedo; Maria Francisca Veloso Carneiro e Rodrigo Silva Azevedo.

**ODS 3 – Saúde de qualidade.**