

\* AUTORA MULTIPREMIADA \*

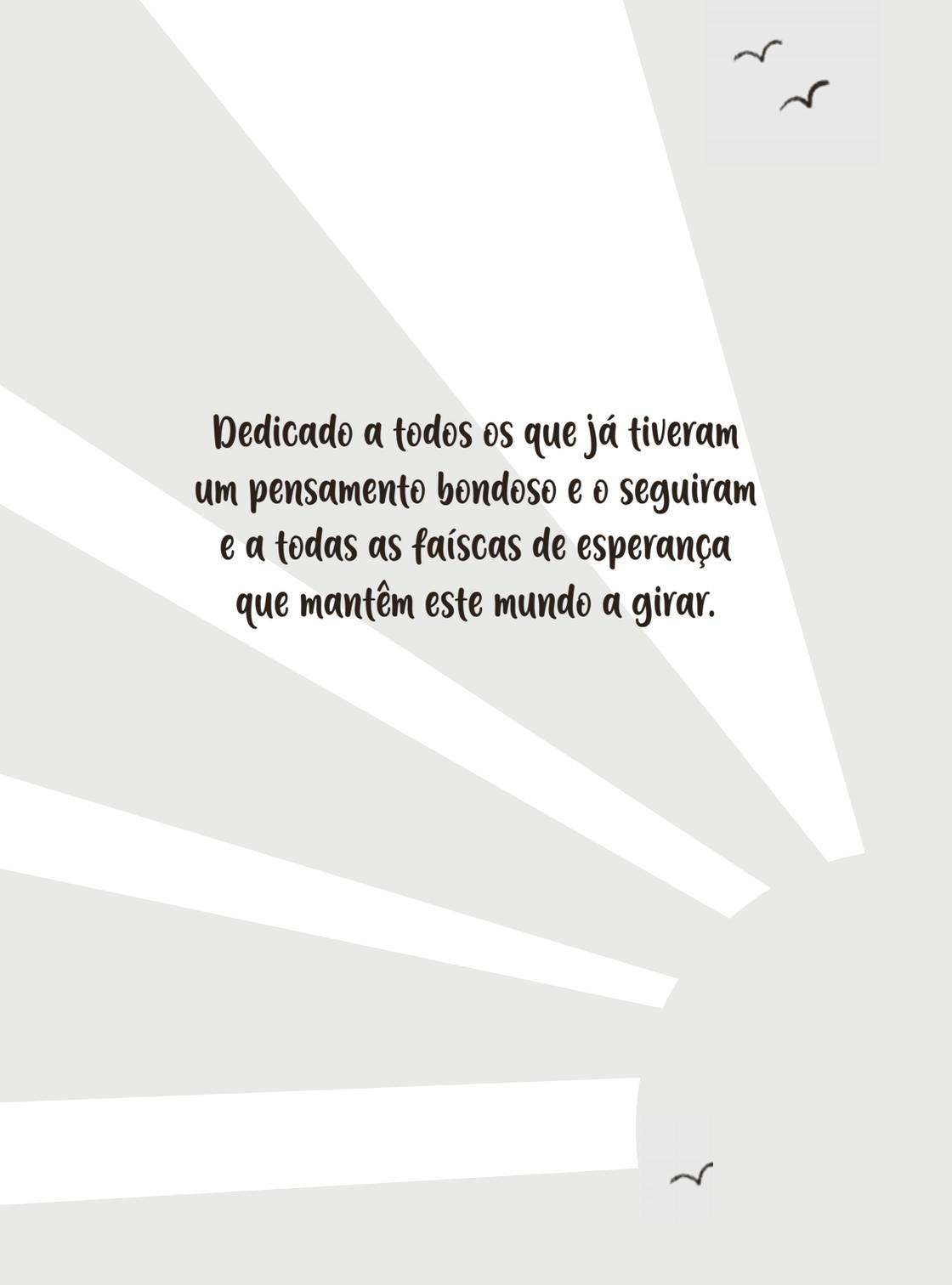
ONJALI Q. RAÚF

# Esperança no Horizonte



UM GUIA PARA CRIANÇAS  
SOBRE EMPATIA, BONDADÉ  
E COMO CRIAR UM MUNDO MELHOR

BOOK  
SMILE



Dedicado a todos os que já tiveram  
um pensamento bondoso e o seguiram  
e a todas as faíscas de esperança  
que mantêm este mundo a girar.

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO		11
AS CINCO REGRAS DE OURO		30
CAPÍTULO 1	<b>Sê o teu próprio Charlie Bucket:</b> O poder da bondade e da esperança	39
CAPÍTULO 2	<b>Gladiadores e Gladiadoras... e a She-Ra:</b> Lutar pelas coisas que importam	57
CAPÍTULO 3	<b>Apurar a tua visão de raio X:</b> Ver além dos rótulos	83
CAPÍTULO 4	<b>Sê mais como o Tintin:</b> Deixa-te guiar pelas tuas perguntas	103
CAPÍTULO 5	<b>Fortalece a tua luz:</b> Nunca tenhas medo de pedir ajuda quando precisares	123

CAPÍTULO 6	<b>Enfrentar as voltas e reviravoltas da tua Estrada de Tijolos Amarelos:</b> Nunca percas a esperança	<b>147</b>
CAPÍTULO 7	<b>As crónicas de... ti:</b> Fletir os músculos da empatia e ser um Iniciador de Ondas	<b>167</b>
CAPÍTULO 8	<b>Encontrar os teus próprios Samwise Gamgees:</b> A importância da amizade	<b>195</b>
CAPÍTULO 9	<b>Proteger os teus campos de força:</b> Como defletir as forças negativas	<b>219</b>
CAPÍTULO 10	<b>Ergue-te!, Portador da Excalibur:</b> Porque a esperança está realmente no horizonte	<b>241</b>
ESPERANÇA NO HORIZONTE: LISTA DE LEITURA E VISUALIZAÇÃO		<b>269</b>
GLOSSÁRIO		<b>275</b>
RECURSOS E LIGAÇÕES PARA ORGANIZAÇÕES DE CARIDADE		<b>283</b>

## Uma pequena nota para os meus leitores adoráveis

Antes de começarmos esta aventura juntos, é importante que saibam que, de vez em quando, vou destacar algumas questões incrivelmente difíceis que existem no nosso mundo, questões que gostaria que não existissem, mas que, infelizmente, existem.

Se, em qualquer momento, se sentirem perturbados ou ansiosos por qualquer assunto acerca do qual escreva, por favor, não hesitem em falar com o vosso adulto preferido e com quem mais confiam, seja em casa ou na escola, e colocar as vossas dúvidas.

Ou, se não quiserem fazer isso, saltem completamente o(s) parágrafo(s) e comecem outro. Ninguém vai saber e, mesmo que alguém viesse a correr dizer-me, eu não me importava nada! (Na verdade, eu aplaudiria e dar-vos-ia um grande abraço por terem saltado as partes para as quais ainda não estão preparados.)

Se vocês, ou alguém que amam, também estão a passar por alguma coisa que eu destaco, por favor, vão até ao fim do livro, onde podem encontrar números especiais para telefonarem a algumas pessoas maravilhosas, que estão à espera para vos ajudar.



The background features a large, light-colored sun with several rays extending outwards. Below the sun is a dark, textured landscape that resembles a field or a forest. The overall style is minimalist and artistic.

# Introdução

OLÁ, OLÁ.

ÉS UMA PESSOA BASTANTE MARAVILHOSA,  
NÃO ÉS?

(A resposta certa a esta pergunta seria alguma versão de «Sim, claro que sou». Depois disso, eu iria até ti se o teletransporte fosse real e dava-te um abraço de esmagar ossos. Vamos LÁ, Mundo da Física, porque é que está a demorar tanto tempo?)

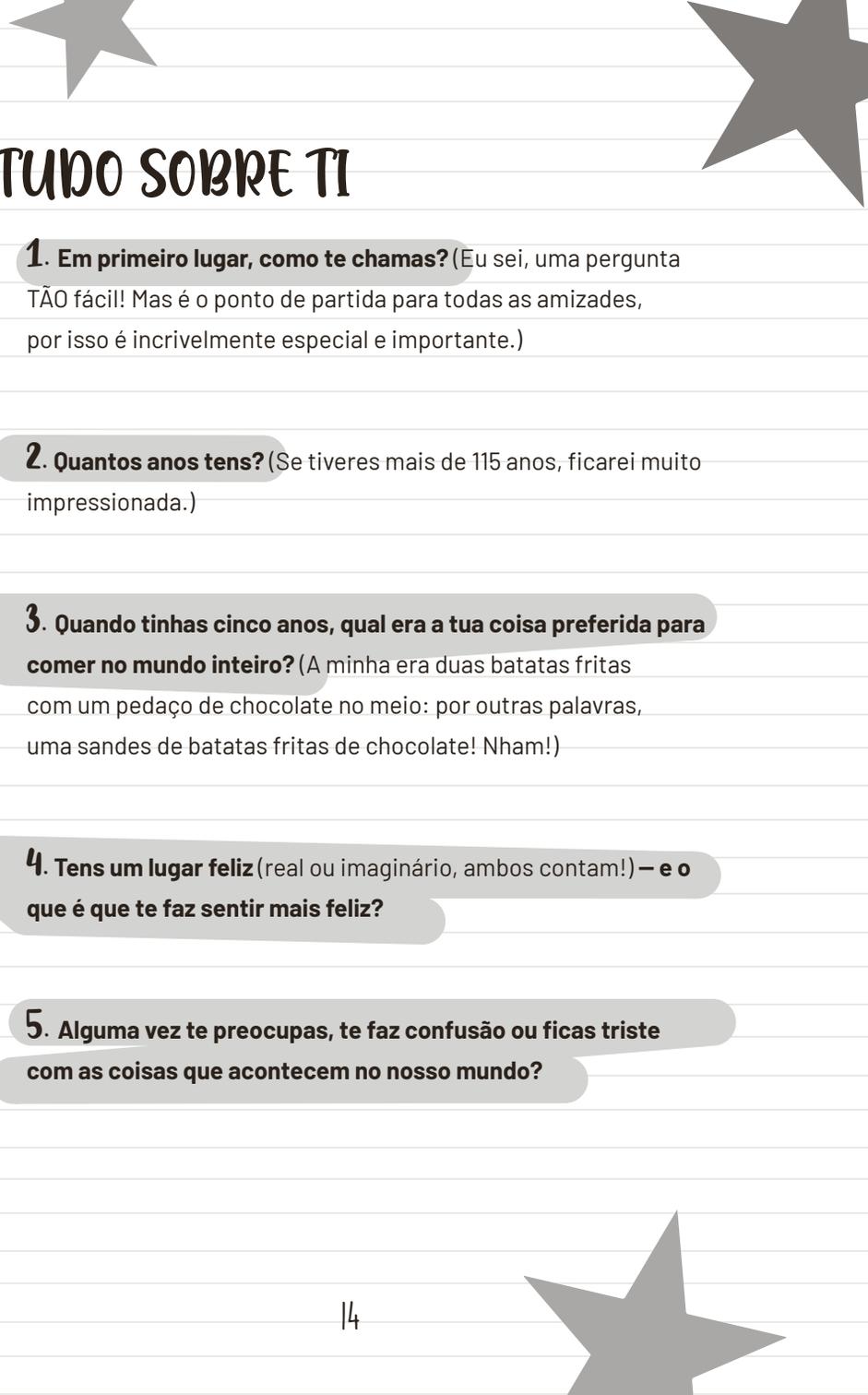
Sei de fonte segura que és uma pessoa Bastante Maravilhosa porque tu (sim, TU!), um dos seres humanos mais preciosos deste planeta, composto por tantas terminações nervosas, músculos e matéria atómica que me deixa perplexa, esticou fisicamente a mão para cima (ou para baixo, sobre ou através de algo) para não só envolveres com os teus dedos brilhantes a capa deste livro, mas também para abrires as páginas e leres estas palavras.

E não só és mesmo Bastante Maravilhoso, mas também vou arriscar um palpite e dizer que também és Um Pensador. Isso é alguém que usa todas as rodas dentadas do seu cérebro para reparar no que se passa à sua volta e para pensar e ponderar e questionar-se e talvez até para se preocupar com o porquê de certas coisas acontecerem... ou com o que poderia ser feito para ajudar a mudar o mundo para melhor.

Mas já chega de suposições.

Quero saber um pouco mais sobre ti! Refiro-me às coisas realmente importantes que me vão permitir saber se estamos prontos para sermos amigos de livros para toda a vida. Demora só dois minutos, prometo. Vamos a isso?

Se tiveres algum à mão, pega num caderno para anotar as tuas respostas ou limita-te a fazer as respostas aparecerem na tua cabeça ou até podes dizê-las em voz alta, se quiseres. Seja qual for a forma que escolheres para responder será a mais perfeita possível.



# TUDO SOBRE TI

**1. Em primeiro lugar, como te chamas?** (Eu sei, uma pergunta TÃO fácil! Mas é o ponto de partida para todas as amizades, por isso é incrivelmente especial e importante.)

**2. Quantos anos tens?** (Se tiveres mais de 115 anos, ficarei muito impressionada.)

**3. Quando tinhas cinco anos, qual era a tua coisa preferida para comer no mundo inteiro?** (A minha era duas batatas fritas com um pedaço de chocolate no meio: por outras palavras, uma sandes de batatas fritas de chocolate! Nham!)

**4. Tens um lugar feliz** (real ou imaginário, ambos contam!) **– e o que é que te faz sentir mais feliz?**

**5. Alguma vez te preocupas, te faz confusão ou ficas triste com as coisas que acontecem no nosso mundo?**

**6. Se tivesses de escolher TRÊS coisas com que te preocupas ou em que pensas muito, quais seriam?** (Pode ser algo

relacionado com a escola, a casa ou a tua cidade. Ou talvez seja um problema global de que tenhas ouvido falar nas notícias. Sente-te à vontade para tocar na cabeça de lado para libertar essas preocupações, se isso ajudar...)

**7. Por vezes, as tuas preocupações parecem demasiado grandes ou demasiado difíceis para fazer alguma coisa?**

**8. Há algumas causas que te apaixonem e que te entusiasmem quando pensas nelas?** Por exemplo, adoras animais e queres

ajudar a protegê-los? Ou só de pensar nas pessoas que não têm casa ficas com vontade de fazer algo para ajudar? Ou talvez não gostes de ver outras pessoas a serem vítimas de *bullying* por serem quem são e queres acabar com isso? Porque não fazer uma lista de todas as coisas que te apaixonam – e sim, podes ter mais do que uma (eu sei que tenho!).



**9. Se pudesses mudar uma coisa no mundo, neste preciso momento, o que seria?**

**10. Numa escala de 1 a 50 000** (em que 1 é o nível mais baixo e menos irritante e 50 000 o nível mais alto de irritação humanamente possível), **quão irritantes são os adultos?**

**11. E, finalmente, achas que fiz demasiadas perguntas?**

(Podes escrever, pensar ou sussurrar uma das três respostas seguintes.)

SIM

NÃO

ISTO JÁ ACABOU?

**UFA!** Bom, isto pôs o meu cérebro a girar e tenho a certeza de que também pôs essa tua incrível cabeça a pensar também.

Então porque é que estou a fazer todas estas perguntas?

Bem, este é um livro sobre esperança, mudança e fazer a diferença. Mas, se vamos fazer do mundo um lugar melhor, primeiro temos de pensar nas coisas de que não gostamos nele, nas coisas que nos preocupam e nas coisas que podemos sentir-nos impotentes para mudar. Porque, curiosamente, são exatamente essas coisas que acendem a chama na nossa barriga e que nos fazem querer levantar, agir e transformar todas essas frustrações em algo bom e maravilhoso.

E, já agora, se respondeste um enorme SIM às perguntas sobre sentires preocupação ou, por vezes, sentires que tudo é demasiado grande e difícil para fazer alguma coisa, então temos algo em comum!

Porque eu também me preocupo muito — com o mundo e com todas as coisas que estão a acontecer nele e que não deviam acontecer de todo. E estou sempre a desejar poder fazer mais. Portanto, não estás só. Especialmente porque há milhões de pessoas de todas as idades e com todos os estilos de vida que também se preocupam e desejam.

## MAS TENHO BOAS NOTÍCIAS!

Porque, como verás nos próximos capítulos, preocupares-te e desejares é uma coisa maravilhosa! É uma dádiva — significa que te importas. E todas as pessoas que alguma vez fizeram algo para mudar o nosso mundo para melhor começaram exatamente onde estás agora — a preocuparem-se, a desejarem e a importarem-se o suficiente para se levantarem e fazerem algo acerca disso. E, com um pouco de compaixão, muita esperança e uma pitada dos mais pequenos atos de bondade, GRANDES — ou melhor, GIGANTES — coisas podem acontecer para transformar essas preocupações e inquietações em coisas fantásticas. PROMETO (Só faço promessas que posso cumprir — especialmente as que faço por escrito. Portanto, esta é uma promessa 100 % garantida, sem necessidade de vires a precisar de uma devolução).

Agora, acho que é a minha vez de partilhar algumas coisas sobre mim e sobre o motivo para estar aqui a escrever estas palavras para vocês. Portanto, aqui vai...

# SOBRE MIM

**1. Sou a Onjali** (olá outra vez). Pronuncia-se «on-jeli».  
(E sim, adoro geleia. Com sabor a morango, por favor.)

**2. De acordo com os registos do governo e do hospital, tenho idade suficiente para ser um Adulto a Sério** (Blhec! Ugh! Que nojo!). Mas não te preocupes. Apesar de ser mais velha do que tu, não sou de certeza mais sábia do que tu (psssssst: 99 % dos adultos não são sábios de todo. Nada. Mas chiuuuu! Eles não querem que tu saibas isso, portanto vamos guardar segredo).

**3. Sou ativista e feminista desde os sete anos de idade.**

Agora sou um Pouco Mais Velha, o que significa que faço campanhas, marchas, angariações de fundos e petições pelas coisas que me interessam há muitos, muitos, muitos anos. Por isso, eu sei como é sentirmo-nos frustrados com o Mundo dos Adultos por demorar demasiado tempo e avançar demasiado devagar para tornar o mundo um lugar melhor.

Se não sabes bem o que é **ATIVISTA** ou **FEMINISTA**, não te preocupes.



**Ativista** é basicamente alguém que se preocupa muito em fazer a diferença e faz campanha para mudar as coisas. Por exemplo, podes ser ativista do clima e fazeres campanha para ajudar a prevenir as **ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS** ou podes ser ativista do chocolate e fazeres campanha para que todas as crianças recebam chocolate todos os dias do ano. (AVISO: Eu adoro chocolate porque é a melhor coisa do Planeta Terra. Por isso, este assunto pode aparecer várias vezes neste livro. Sempre que isso acontecer, basta que acenes com a cabeça ou, se concordares, dá «cinco» ao livro ou ao ar à tua volta.)

**Feminista** é alguém que acredita que os homens e as mulheres devem ser tratados de forma igual em **todos** os aspetos da vida. Isso significa acreditar que todas as raparigas devem ter os mesmos direitos e o mesmo acesso às escolas, à educação e às opções de vida como os rapazes e acreditar que as mulheres devem ter direitos iguais, poderes políticos e de voto iguais, escolhas iguais, salários iguais (sabias que a maioria das mulheres em todo o mundo ainda não recebe o mesmo que os homens para fazer exatamente o mesmo trabalho, nem mesmo no Reino Unido!) e as mesmas liberdades e oportunidades que os homens. Qualquer pessoa que acredite em qualquer uma destas coisas é feminista. Penso que é uma das palavras mais fantásticas que existem e espero que tu também!





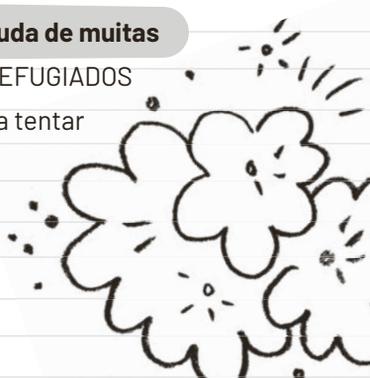
#### 4. Fico muito aborrecida quando as pessoas são antipáticas

**ou cruéis com as outras pessoas** porque não concordam com elas ou acham que são «diferentes» ou não são tão poderosas ou tão importantes como elas. A verdade é que cada um de nós é diferente. Somos todos únicos e bastante surpreendentes e, felizmente, não somos clones exatos uns dos outros (consegues imaginar como a vida seria ABORRECIDA se fosse esse o caso? Bocejo). As nossas diferenças e singularidades são o que torna o mundo tão bonito. Mas infelizmente, a **INJUSTIÇA** (que é quando as pessoas são tratadas injustamente) acontece quando as diferenças não são respeitadas e as pessoas são maltratadas ou até mesmo odiadas por serem quem são.

Por exemplo, eu tenho uma pele castanha bonita e sei falar e escrever não só em inglês, mas também em bengali. Também opto por usar lindos lenços coloridos na cabeça para simbolizar a minha fé religiosa. Mas, por vezes, na escola, e muitas vezes mesmo depois de adulta, gozaram comigo, chamaram-me nomes ou apontaram-me o dedo por causa de quem eu sou e daquilo em que acredito. É por isso que me sinto incomodada quando vejo pessoas a agir horrivelmente e a meterem-se também com os outros.

#### 5. Tenho duas organizações que dirijo com a ajuda de muitas pessoas maravilhosas.

Uma ajuda famílias de REFUGIADOS que foram obrigadas a fugir do seu país e estão a tentar



sobreviver em França e agora também no Reino Unido. E a outra organização defende os direitos das mulheres e das raparigas a viverem as suas vidas livres de todas as formas de sofrimento e injustiça. Mas, mesmo que os **DIREITOS DAS MULHERES** e os **DIREITOS DOS REFUGIADOS** sejam duas das minhas maiores paixões, também me preocupo profundamente com as alterações climáticas e a preservação da vida selvagem e das florestas; com os **BANCOS ALIMENTARES**, os clubes de pequeno-almoço e todas as pessoas fantásticas que ajudam a manter vivas as pessoas que são sem-abrigo; e, claro, com o fim de todas as formas de **RACISMO**. Por isso, além das minhas pequenas instituições de caridade, adoro apoiar o trabalho de outros ativistas e militantes especialmente porque acredito que:

## *Tudo está ligado.*

Tal como todos os fios elétricos que se encontram por trás das paredes de uma casa e que trabalham em conjunto para manter essa casa a funcionar e cheia de luz, também todos os problemas do mundo estão ligados entre si. Por exemplo, a crise das alterações climáticas está diretamente ligada à crise dos refugiados porque as inundações, os tsunamis, terremotos e secas levam a que as pessoas tenham de fugir das suas casas e terras.



NÃO  
HÁ  
PLANETA B!

SALVEM  
OS  
BICHOS!

SALVEM  
O  
FUTURO

SALVEM  
\*  
A  
TERRA  
\*

Bem-Vindos,  
Refugiados!

ANTI  
BUL

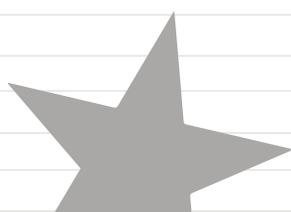
BASTA



E a crise dos refugiados tem muitos fios que a ligam à guerra, à pobreza, ao racismo e à intimidação política, que, por sua vez, alimentam questões como a pobreza alimentar, a falta de habitação e a necessidade de mulheres e crianças terem ajuda extraespecial. Tudo está ligado, mesmo de formas que não conseguimos ver. Por isso, ajudar a reparar ou fortalecer qualquer parte da casa pode ter impacto em todas as outras partes também.



Muitas pessoas encontram um único problema ou uma só parte da casa e dedicam a vida toda a resolver apenas isso. Outras encontram muitas causas e muitas partes da casa com as quais se preocupam. Talvez até em alturas diferentes das suas vidas. A coisa mágica é que não existe uma causa «correta» ou uma «única» forma de ajudar. São todas importantes, todas ligadas e todas merecedoras. A decisão sobre o que é mais importante e quando e em que parte da casa nos queremos concentrar, cabe-nos a nós. Nunca ninguém pode decidir isso por nós. Por isso, espero que este livro te ajude a concentrares-te na tua paixão — ou paixões — e te ajude a compreender a liberdade de escolha que tens. Não se pode resolver tudo sozinho. Nenhum de nós pode, há demasiados fios para lidarmos com eles sozinhos. Mas, se dedicares o teu tempo, energia e amor a uma coisa ou a algumas coisas com que te preocupas meeeeeesmo, podem ser feitas mudanças e elas começarão a faiscar e a espalhar-se como eletricidade para ajudar a fortalecer a casa que todos estamos a tentar arranjar.



# Ninguém é demasiado pequeno para conseguir uma mudança.

Olá, olá.

És uma pessoa bastante maravilhosa, não és?

Aposto que também pensas e usas todos os **fiós efervescentes** do teu cérebro para te questionares e preocupares com o que pode ser feito para tornar o mundo um lugar melhor. Bom, estás com sorte porque, neste livro, vou partilhar as minhas dez melhores formas de encontrar **esperança**, de conseguir **mudanças** e de fazer a **diferença**.

Com a ajuda das minhas personagens fictícias preferidas e de algumas das pessoas mais inspiradoras que conheço, vamos mergulhar no assunto e aprender tudo o que pudermos sobre **bondade, empatia, amizade e luta pelas coisas que importam**.

(Além de coisas fixes como visão de raios X e desvio de forças negativas. **Boa!**)

Embora possa parecer que há tanta coisa fora do nosso controlo, **a esperança está realmente no horizonte** e tudo começa com corações incríveis exatamente como o teu...



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimento

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

9+

ISBN 9789897874260



9 789897 874260 >