

# LUCAS E O VISITANTE DO OUTRO MUNDO



É HORA DE COMEÇAR UM NOVO DIA. LUCAS ESFREGA OS OLHOS E SENTA-SE NA CAMA. METE A MÃO POR BAIXO DO LENÇOL PARA VERIFICAR SE HÁ ALGUMA COISA MOLHADA.



LUCAS OLHA SORRINDO PARA O DESPERTADOR AO LADO DA CAMA E VOLTA A DEITAR-SE.

Este material foi criado e é patrocinado pela Comissão Executiva do Dia Mundial da Enurese Noturna, formado pela Sociedade Internacional para a Continência Infantil (ICCS\*), pela Sociedade Europeia de Urologia Pediátrica (ESPU\*), pela Associação Pediátrica de Urologia da Ásia-Pacífico (APAPU\*), pela Associação Internacional de Nefrologia Pediátrica (IPNA\*), pela Sociedade Europeia de Nefrologia Pediátrica (ESPN\*), pela Sociedade Ibero-Americana de Urologia Pediátrica (SIUP) e pelas Sociedades Americanas de Urologia Pediátrica, com a colaboração da Dra. Charlotte Van Herzele, PhD, Departamento de Pediatria e Genética, Universidade de Gent, Bélgica e do Dr. Konstantinos Kamperis, PhD, Departamento de Pediatria, Universidade de Aarhus, Dinamarca. Esta iniciativa conta com o apoio da Ferring Pharmaceuticals.

\*siglas em inglês

*POUCOS MINUTOS DEPOIS, LUCAS OUVI UMA VOZ ESTRANHA SUSSURRANDO-LHE AO OUVIDO.*



**OLÁ, LUCAS,  
POSSO FALAR  
CONTIGO?**

*LUCAS ABRE OS OLHOS E VIRA A CABEÇA. EM CIMA DA ALMOFADA ESTÁ UMA COISA QUE NUNCA TINHA VISTO. LUCAS PENSA QUE PARECE UMA BATATA SORRIDENTE, COM PEQUENOS BRAÇOS E PERNAS E UM BONÉ DE BEISEBOL.*

**NOSSA SENHORA!  
ÉS TÃO ESQUISITO!  
DE ONDE VENS? COMO TE POSSO  
AJUDAR?**



**CHAMO-ME MINI E VENHO DE  
OUTRO MUNDO PARA FALAR  
CONTIGO.**

**COMIGO? O QUE TENHO  
EU DE ESPECIAL?**



**BEM, EMBORA O MEU POVO SEJA DIFERENTE DOS  
HUMANOS EM MUITAS COISAS, EXISTEM DUAS NAS QUAIS  
SOMOS IGUAIS: FALAMOS O MESMO IDIOMA  
E TAMBÉM MOLHAMOS A CAMA. OUVIMOS DIZER QUE  
TU ESTÁS MELHOR E GOSTAVA DE SABER COMO O  
CONSEGUISTE, PARA ASSIM PODER AJUDAR OS MEUS  
AMIGOS E A MIM MESMO.**



BEM, POSSO CONTAR-TE, MAS AINDA ESTOU A APRENDER. A MINHA AMIGA ESPECIAL, A CAPITÃ CAMA-SECA PODE CONTAR-TE MAIS. ELA AJUDOU-ME MUITO. VOU CHAMÁ-LA.



AO REFERIR O NOME DA CAPITÃ CAMA-SECA, O CARTAZ MÁGICO QUE ELA DEU AO LUCAS HÁ ALGUNS DIAS APARECE NA PAREDE DO QUARTO. LUCAS COLOCA A MÃO NO CARTAZ E RECITA ...

**CAPITÃ  
CAMA-SECA**

A ajudar as

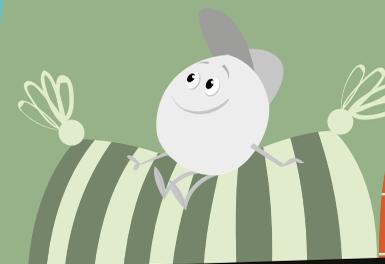
sorris

guidos

TEMOS OUTRA MISSÃO!  
O MINI PRECISA DA NOSSA  
ATENÇÃO!

DE REPENTE, COM UMA LUZ, LUCAS E MINI ENCONTRAM-SE NUM SOFÁ DO QUARTEL-GENERAL DA CAPITÃ CAMA-SECA. LUCAS CONTA À CAPITÃ O PROBLEMA DE ENURESE NO PLANETA DE MINI.

CLARO. VAMOS DAR UMA VOLTA ESPECIAL.



DEPOIS DE UM CURTO VOO COM A CAPITÃ CAMA-SECA, CHEGAM A UM MERCADO CHEIO DE CORES. A SUA PRIMEIRA PARAGEM É NUMA BANCA DE FRUTAS E VEGETAIS, ONDE ALGUNS DELES TÊM UM SINAL.



A CAPITÃ CAMA-SECA CONTA QUE COMER FRUTAS COM GRANDE CONTEÚDO DE ÁGUA, TAIS COMO MELÕES, MELANCIAS E MAÇÃS ANTES DE IR PARA A CAMA É TÃO MAU COMO BEBER ÁGUA OU SUMO. TAL DEVE-SE AO FATO DE AS FRUTAS NOS ENCHEREM DE LÍQUIDO O QUE AUMENTA A PROBABILIDADE DE MOLHAR A CAMA.



NA BANCA SEGUINTE QUE VISITAM, VENDE-SE TODO O TIPO DE BEBIDAS.

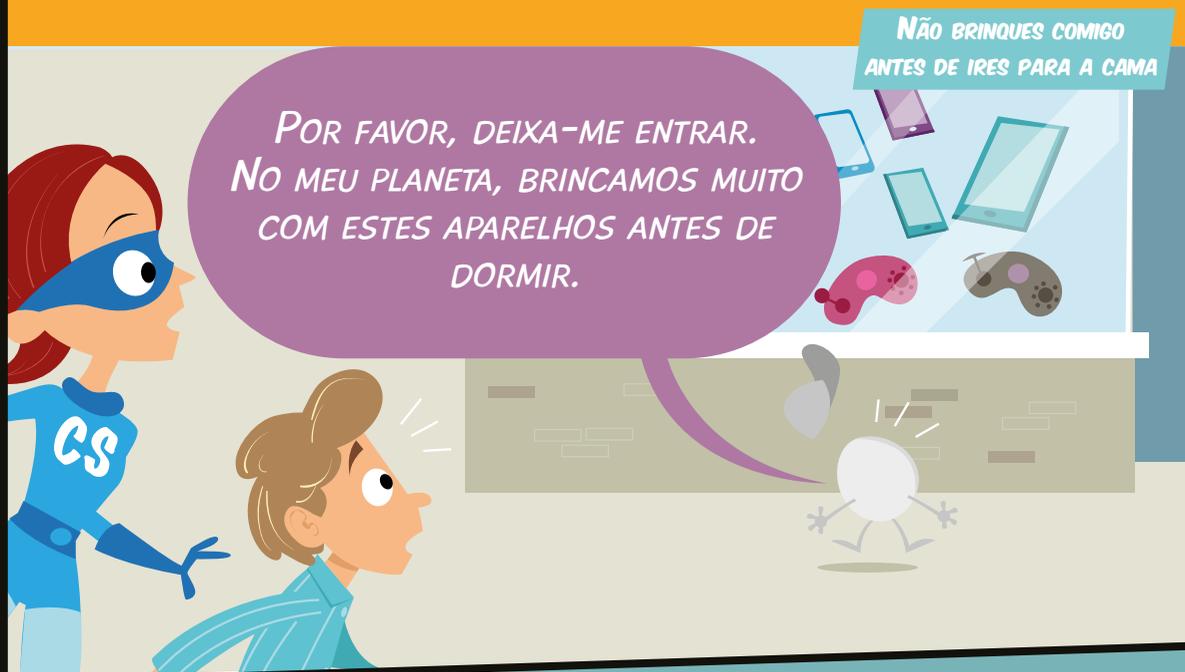


VÁ, AGORA PODES BEBER UMA. MAS, NUNCA, NUNCA BEBAS NADA ANTES DE IRES PARA A CAMA!



MINI APRECIA A SUA BEBIDA E PROMETE QUE NÃO TOMARÁ MAIS NENHUMA ANTES DE IR PARA A CAMA.

AO DOBRAR A ESQUINA, MINI COMEÇA A CORRER, DANDO SALTOS DE ALEGRIA.



**NÃO BRINQUES COMIGO ANTES DE IRES PARA A CAMA**

*POR FAVOR, DEIXA-ME ENTRAR. NO MEU PLANETA, BRINCAMOS MUITO COM ESTES APARELHOS ANTES DE DORMIR.*

MINI ESTÁ À FRENTE DE UMA LOJA DE ELETRÔNICA COM A MONTRA CHEIA DE APARELHOS BRILHANTES, ALGUNS COM RUIDOS ESTRANHOS E ESTRIDENTES.



*E ISSO PODE SER UM DOS VOSSOS PROBLEMAS. BRINCAR COM DISPOSITIVOS COMO ESTES NA HORA DE SE DEITAR IMPEDE UM BOM DESCANSO.*

*ESTAMOS QUASE A TERMINAR. APENAS NOS FALTA UM SÍTIO MUITO IMPORTANTE PARA VISITAR.*

DEPOIS DE OUTRO CURTO VOO, OS TRÊS ENCONTRAM-SE À PORTA DO CONSULTÓRIO DE UM MÉDICO.



*QUALQUER QUE SEJA O PLANETA ONDE VIVAS, O TEU MÉDICO AJUDAR-TE-Á E ACONSELHAR-TE-Á SOBRE COMO TRATAR A ENURESE*



*SEGUE SEMPRE OS CONSELHOS DO TEU MÉDICO*

NESSE MOMENTO, UM LOURO POUSA SOBRE O OMBRO DA CAPITÃ CAMA-SECA E GRITA...

É IMPORTANTE MANTER UMA ROTINA.  
TENTAR FAZER XIXI POUCO ANTES DE IR  
PARA A CAMA E TAMBÉM  
CONTROLAR AS NOITES EM QUE  
MOLHAS E NÃO MOLHAS A CAMA...

...E XIXI ANTES  
DE DORMIR!

AAAAAH!  
ENTÃO POR ISSO É QUE  
O X VEM ANTES DO  
ZZZZ!

E LEMBRA-TE DE  
MANTER A CALMA,  
MINI. AGORA SEI  
QUE O PROBLEMA DA  
ENURESE NOTURNA,  
COMO O NOSSO, TEM  
SOLUÇÃO.

ZZZZZZ

DE REPENTE, LUCAS OUVIU A SUA MÃE A CHAMÁ-LO E LEVANTA-SE DE UM SALTO.  
AINDA ESTÁ NA SUA CAMA.

QUE SONHO  
TÃO ESTRANHO

QUANDO OLHA PARA A SUA ALMOFADA, ENCONTRA UM  
BILHETE...

LUCAS, OBRIGADO  
PELA TUA AJUDA E  
DA CAPITÃ  
CAMA-SECA.  
DESEJO-VOS TUDO  
DE BOM.

Mini

## TRUQUES PARA NÃO MOLHAR A CAMA

- A enurese noturna é um problema médico; conversar com o teu médico pode ajudar.
- Não bebas nada antes de ir para a cama, especialmente bebidas com gás.
- Não comas fruta com alto teor de água, como melão, melancia e maçã, antes de ir para a cama.
- Se houver muito barulho e luz à noite, isso pode impedir que durmas, por isso evita ecrãs brilhantes, como o do teu computador, tablet ou telemóvel, antes de ir para a cama.
- Molhar a cama é algo frequente e há muitas outras crianças que têm o mesmo problema.
- Fazer xixi antes de dormir: lembra-te sempre de tentar fazer xixi imediatamente antes de ir para a cama.
- Encontrarás mais informações no site web [www.chichinacama.pt](http://www.chichinacama.pt).
- Prepara a tua visita ao médico e verifica os teus progressos com o calendário miccional.
- Mantem a calma e lembra-te: Molhar a cama tem solução!



