

DOENÇA FALCIFORME



AGRADECIMENTOS

A criação deste panfleto foi inspirada pelo desejo de dizer muito obrigado para os homens e mulheres com a Doença Falciforme, do Recôncavo Baiano, que ao longo dos anos tem aceitado compartilhar suas histórias de desafios e vitórias em favor da pesquisa. Sim, para você nosso muito obrigado e nosso desejo de uma melhor qualidade de vida.

FICHA TÉCNICA

CRÉDITOS:

Faculdade Adventista da Bahia
Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública



AUTORES

Lilian Anabel Becerra de Oliveira
Juliane Nascimento de Sousa
Anselmo Cordeiro
Tiago da Silva Lopes
Sanzia Bezerra Ribeiro
Katia Nunes Sá

COLABORADORES

Ilustração e diagramação: **Ismaile Barragan**

APOIO:

Associação Baiana de Pessoas com Doença Falciforme

NUMA CIDADE HISTÓRICA, NO INTERIOR DO RECÔNCAVO BAIANO, DUAS COMADRES CONVERSAM NO QUINTAL DE CASA.



ANGELITA, PERGUNTA A SUA VIZINHA MARIA SE JÁ LEVOU O SEU FILHO RICARDO AO POSTO DE SAÚDE POR CAUSA DA DOENÇA FALCIFORME.

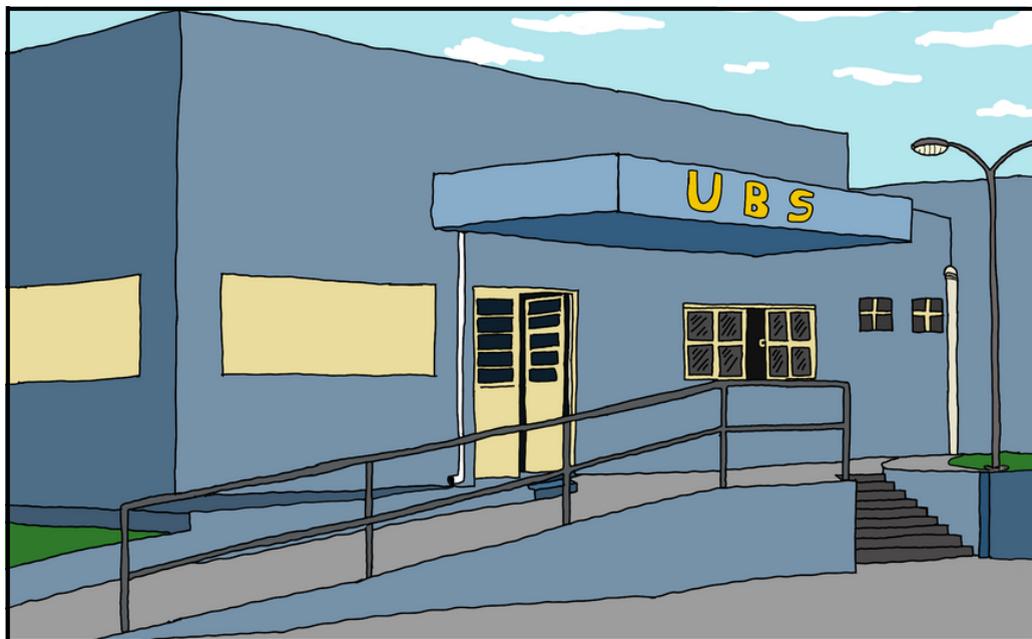


MARIA, VOCÊ DEVE LEVAR SEU FILHO COM URGÊNCIA AO POSTO DE SAÚDE!





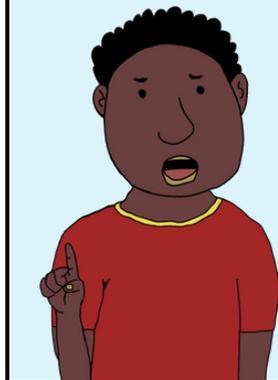
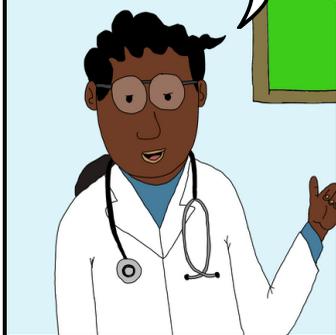
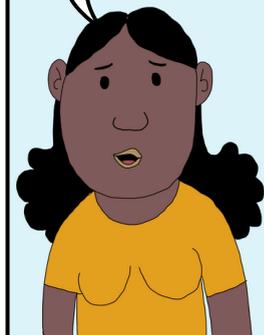
NAQUELE MESMO DIA, MARIA E RICARDO, SEU FILHO, VÃO À CONSULTA COM O MÉDICO NA UBS DO BAIRRO.



DOUTOR JORGE, MEU FILHO ESTÁ COM MUITA DOR NO CORPO ESSES DIAS. GOSTARÍAMOS DE INFORMAÇÕES DO DIAGNÓSTICO DELE, DE DOENÇA FALCIFORME.

PRIMEIRO, VOCÊS DEVEM SEMPRE LEMBRAR QUE A DOENÇA FALCIFORME É HEREDITÁRIA, PORTANTO, ELA NÃO É CONTAGIOSA.

MAS DOUTOR, POR QUE SINTO DORES? QUAL O MOTIVO DISSO?



AS HEMÁCIAS LEVAM OXIGÊNIO POR MEIO DO SANGUE. NA DOENÇA FALCIFORME, AS HEMÁCIAS ADQUIREM FORMATO DE FOICE, PROVOCANDO ENTUPIMENTO DOS VASOS MENORES, O QUE CAUSA DOR.

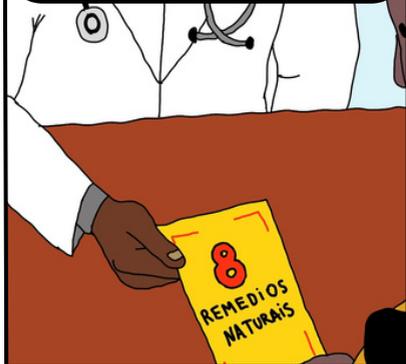


HEMÁCIA NORMAL

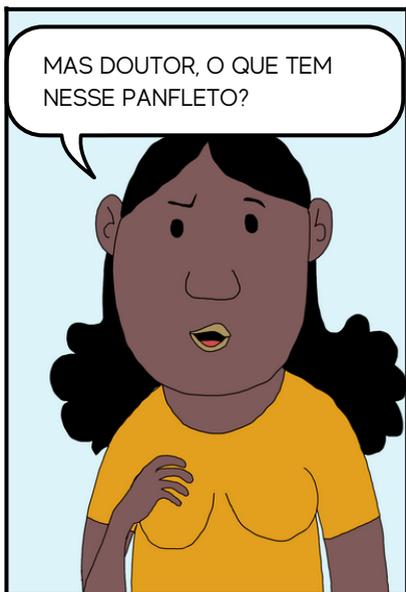
HEMÁCIA FALCIFORME

VASO MENOR ENTUPIDO

NÃO ESQUEÇA DE TOMAR CORRETAMENTE A SUA MEDICAÇÃO E ESTAR COM A SUA VACINAÇÃO ATUALIZADA. LEVE ESSE PANFLETO AQUI, POIS ALÉM DOS REMÉDIOS TRADICIONAIS SÃO NECESSÁRIAS ALGUMAS MUDANÇAS DE HÁBITOS DE VIDA!



MAS DOUTOR, O QUE TEM NESSE PANFLETO?



DICAS SIMPLES, MAS EFICAZES PARA QUE VOCÊS POSSAM MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA!



APÓS A IDA À CONSULTA NA UBS, MARIA E SEU FILHO RECEBEM A VISITA DA AGENTE DE SAÚDE.



O CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS, AJUDA A MANTER O CORPO MAIS SAUDÁVEL. DIMINUIR O CONSUMO DE REFRIGERANTES, DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, DE AÇÚCAR, CONTRIBUI PARA A MELHORA E MANUTENÇÃO DA SAÚDE.

1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A ATIVIDADE FÍSICA MODERADA É IMPORTANTE, POIS DIMINUI AS DORES, AJUDA A TER MAIS DISPOSIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA.

2 EXERCÍCIO FÍSICO



A INGESTÃO DE ÁGUA AJUDA NA DIMINUIÇÃO DO CANSAÇO, DAS DORES DE CABEÇA, ALÉM DE DESINTOXICAR O CORPO!

3 ÁGUA



FIJAR DE 10 A 15 MINUTOS POR DIA NO SOL, AJUDA A PRODUIR A VITAMINA D E CÁLCIO, QUE AJUDA A FORTALECER OS OSSOS. PRODUZ O HORMÔNIO SEROTONINA, QUE PROMOVE A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR.

4 LUZ SOLAR



RESPIRAR AR PURO, AJUDA A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO E O SISTEMA RESPIRATÓRIO.

5 AR PURO



É MUITO IMPORTANTE DORMIR! DORMIR 8 HORAS DIÁRIAS, PROPORCIONA UM MAIOR RENDIMENTO ESCOLAR, NO TRABALHO E NAS DEMAIS ATIVIDADES. O SONO É UM GRANDE RESTAURADOR DO SISTEMA NERVOSO E AJUDA A PREPARAR MELHOR AS FUNÇÕES CORPORAIS DO DIA A DIA.

6 REPOUSO



GENTE! ISSO SIGNIFICA SE ABSTER DE TUDO O QUE É PREJUDICIAL E INGERIR COM MODERAÇÃO TUDO O QUE É BOM. ÁLCOOL E FUMO DEVEM SER EVITADOS! O SEGREDO DESSE REMÉDIO É O EQUILÍBRIO!

7 EQUILÍBRIO



ISSO DIZ RESPEITO A SAÚDE MENTAL. BUSCAR AJUDA PSICOLÓGICA É FUNDAMENTAL. PRINCIPALMENTE QUANDO ESTAMOS COM BAIXA AUTOESTIMA OU ANGUISTADOS POR CAUSA DOS SINTOMAS DA DOENÇA FALCIFORME. TER FÉ EM DEUS PODE AJUDAR A AUMENTAR O BEM-ESTAR.

8 ESPERANÇA





QUER DIZER QUE SE A GENTE SEGUIR ESSAS ORIENTAÇÕES, RICARDO FICARÁ MELHOR?



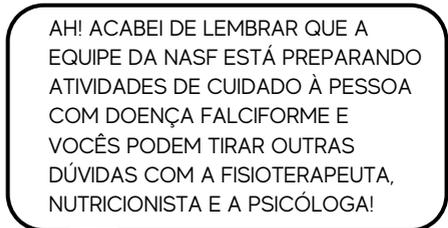
NÃO APENAS ELE, TODOS VOCÊS TERÃO MELHOR QUALIDADE DE VIDA! NÃO SIGNIFICA QUE FICARÃO LIVRES DE DOENÇAS, MAS QUE AUMENTARÃO AS DEFESAS NATURAIS DO CORPO!



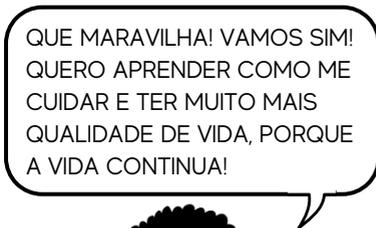
QUE ÓTIMO! VAMOS TENTAR SEGUIR ESSAS DICAS DE CUIDADO! NÃO É MESMO RICARDO?



VAMOS! E... BOM, EU VOU TENTAR TOMAR MENOS REFRIGERANTE E CUIDAR DE VEZ DA MINHA SAÚDE!



AH! ACABEI DE LEMBRAR QUE A EQUIPE DA NASF ESTÁ PREPARANDO ATIVIDADES DE CUIDADO À PESSOA COM DOENÇA FALCIFORME E VOCÊS PODEM TIRAR OUTRAS DÚVIDAS COM A FISIOTERAPEUTA, NUTRICIONISTA E A PSICÓLOGA!



QUE MARAVILHA! VAMOS SIM! QUERO APRENDER COMO ME CUIDAR E TER MUITO MAIS QUALIDADE DE VIDA, PORQUE A VIDA CONTINUA!



FIM

VOCÊ GOSTARIA DE SE ASSOCIAR AO GRUPO DE APOIO À DOENÇA FALCIFORME DA FADBA?

ENTRE EM CONTATO COM INSTAGRAM DA CLÍNICA-ESCOLA, TELEFONE DA CLÍNICA, E WHATAPP DA CLINICA:

75 9135-3109 WHATSAPP DA CLINICA ESCOLA
75 3425-8025 TELEFONE COMERCIAL CLINICA ESCOLA

VOCÊ GOSTARIA DE SABER COMO ESTÃO SEUS HÁBITOS?

Responda este questionário

