

# 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.

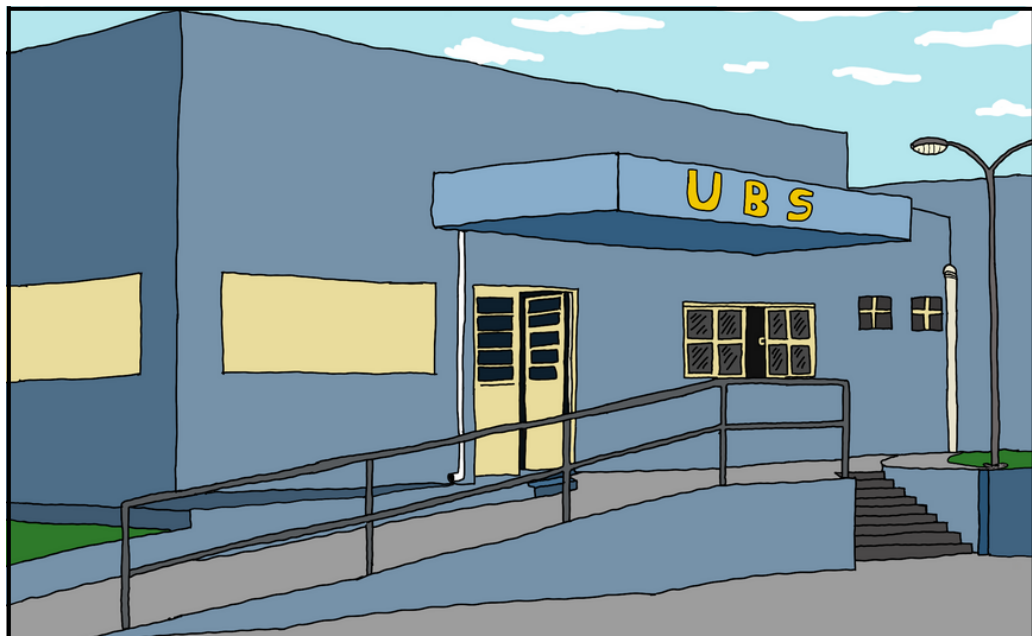


MARIA, VOCÊ DEVE LEVAR SEU FILHO COM URGÊNCIA AO POSTO DE SAÚDE!





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!

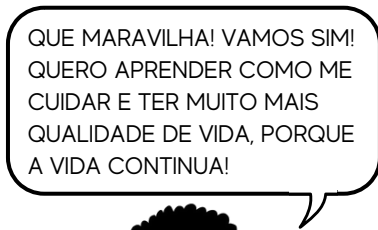
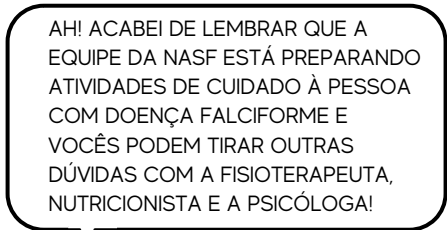
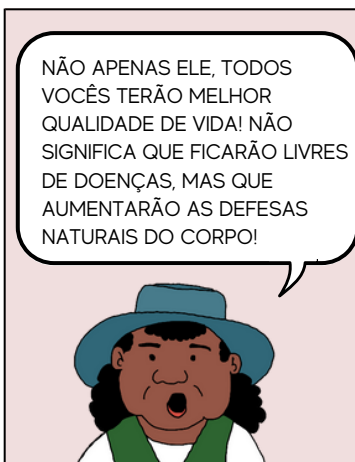
## 7 EQUILÍBRIO



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





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

