



**NIMBAL
COMICS**

**DAVID
SUSKIND**

**JASON
PIPERBERG**

**CRISTINA
HELENA TARGA FERREIRA**

**CINTIA
STEINHAUS**

**VANESSA
ADRIANA
SCHEEFFER**

**CAROLINA
SOARES DA
SILVA**

**LUIZA
SALGADO
NADER**

**CAROLINE
MONTAGNER
DIAS**

**JAQUELINE
BORDIN**

NIMBAL COMICS APRESENTA: PROFESSOR NIMBAL

EXPLORANDO A:

DOENÇA DE CROHN E A COLITE





O Criador
e Escritor
**DAVID
SUSKIND**

O Artista:
**JASON
PIPERBERG**

CRISTINA
**HELENA TARGA
FERREIRA**

GINTIA
STEINHAUS

VANESSA
**ADRIANA
SCHEEFFER**

CAROLINA
**SOARES DA
SILVA**

LUIZA
**SALGADO
NADER**

CAROLINE
**MONTAGNER
DIAS**

JAQUELINE
BORDIN

Tradutoras:



MEU MÉDICO ME
DISSE QUE O MOTIVO
DE EU TER TANTA DOR DE
BARRIGA É QUE EU TENHO
DOENÇA INFLAMATÓRIA
INTESTINAL.

O QUE
É ISSO?



NA VERDADE,
EU NÃO ENTENDI
DIREITO!

ELE NÃO
PARAVA DE
FALAR SOBRE
COCO...
FOI BEM
NOJENTO!

ECA.



ELE ME
DISSE QUE EU
PRECISAVA CUIDAR
DA INFLAMAÇÃO.

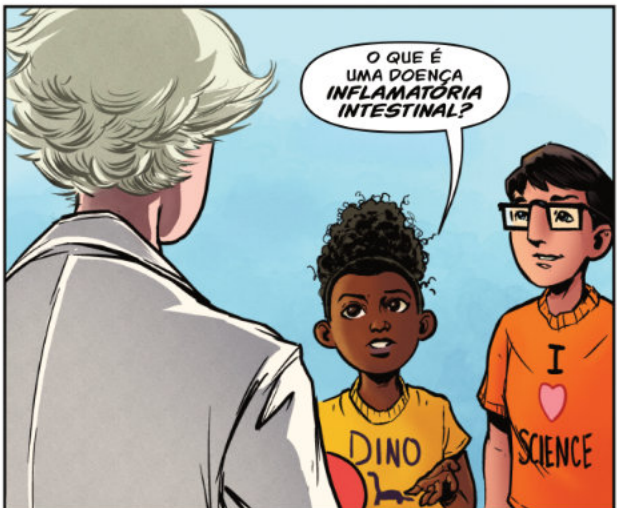
SEJA LÁ
O QUE ISSO
QUER DIZER.



EU
TENHO
UMA
IDEIA!

VAMOS CONVERSAR
COM O PROFESSOR
NIMBAL.

ELE VAI
SABER O QUE
FAZER!





O QUE É O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

OUTRA EXCELENTE PERGUNTA!

O SISTEMA IMUNOLÓGICO SÃO AS DEFESAS DO SEU CORPO CONTRA AS INFECÇÕES!



DEFESAS? PARECE QUE VOCÊ ESTÁ FALANDO DE UM EXÉRCITO.



É ISSO MESMO! É O EXÉRCITO, A MARINHA E A FORÇA AÉREA DO SEU CORPO!

QUE DEMAIS!



O SISTEMA IMUNOLÓGICO REPRESENTA AS TROPAS QUE PROTEGEM SEU CORPO CONTRA INFECÇÕES.

DESDE RESFRIADOS ATÉ INFECÇÕES QUE POEM A VIDA EM RISCO.



GERALMENTE, ELE FAZ UM EXCELENTE TRABALHO NOS PROTEGENDO, MAS ÀS VEZES ELE FICA UM POUCO CONFUSO.



AO INVÉS DE APENAS ATACAR INFECÇÕES, O SISTEMA IMUNOLÓGICO ÀS VEZES ATACA PARTES DE SEU PRÓPRIO CORPO.

NA DII, A PARTE ATACADA É O INTESTINO.



ISSO ESTÁ FICANDO MUITO CONFUSO...

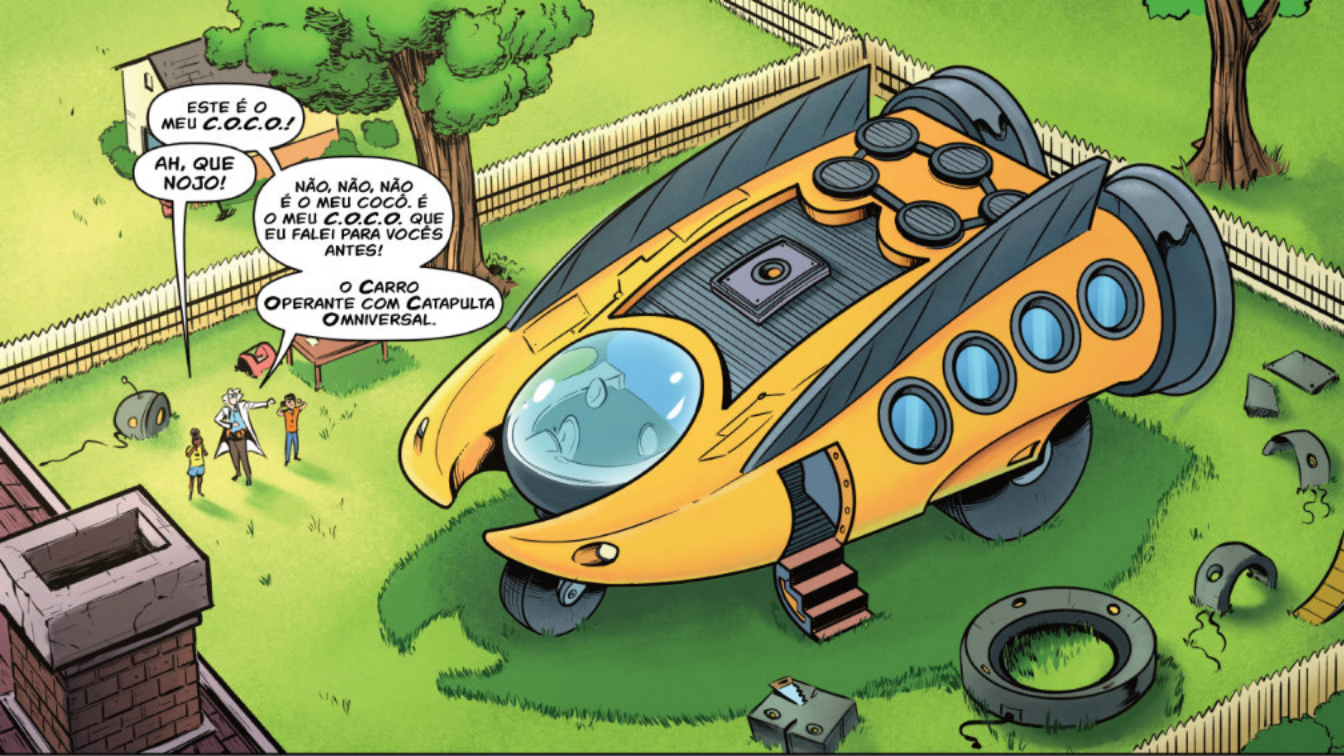
...DEIXEM-ME PENSAR...

EU JÁ SEI, EU VOU MOSTRAR A VOCÊS!

O QUE VOCÊ VAI NOS MOSTRAR?



O SISTEMA IMUNOLÓGICO!



ESTE É O MEU C.O.C.O.!

AH, QUE NOJO!

NÃO, NÃO, NÃO É O MEU COCÔ. É O MEU C.O.C.O. QUE EU FALEI PARA VOCÊS ANTES!

O CARRO OPERANTE COM CATAPULTA OMNIVERSAL.



AHN... O QUÊ?!



É O MEU VEÍCULO NIMBACIENTÍFICO ULTRA ESPECIAL. ELE PODE NOS LEVAR A QUALQUER LUGAR, INCLUSIVE AOS SEUS INTESTINOS...

...PRA GENTE VER COMO ESTÃO SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO E SUA MICROBIOTA.

QUE LEGAL!



"MICROBIOTA"...

PROFESSOR NIMBAL, VOCÊ ESTÁ INVENTANDO PALAVRAS?



A MICROBIOTA É PARTE DA RAZÃO PELA QUAL OCORRE A DII.

MAS VAMOS VER ISSO DE PERTINHO... TODOS PARA O C.O.C.O.!



ECA, POR QUÊ ELE DEU ESSE NOME?

HA HA.

VEJAMOS,
PARA ONDE A
GENTE VAI?

VAMOS
VIAJAR PARA O
ESPAÇO?

OU CONHECER OS
DINOSSAUROS?

QUE
TAL...
PRA DENTRO
DO INTESTINO
DO GROSSO DE BETO,
DUAS SEMANAS
ATRÁS?

AH...
...SE VOCE
DIZ...

BETO, POR
FAVOR. PRESSIONE
ESTE BOTÃO E FALE
NOSSO DESTINO.

LEVE-NOS PARA
DENTRO DO MEU
INTESTINO HÁ DUAS
SEMANAS ATRÁS!

FWOOSH!

UAAAAU!





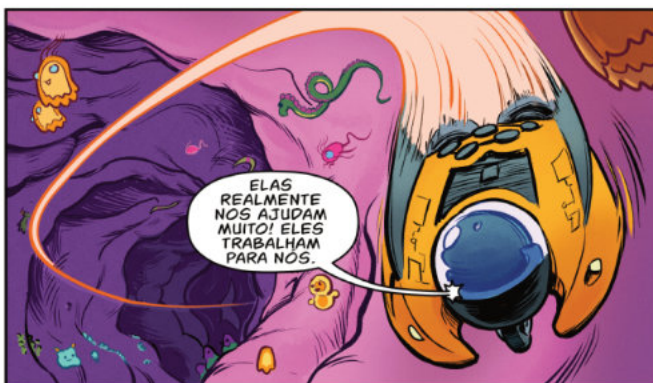
VOCÊS
ESTÃO VENDO
TODAS ESSAS
BACTERIAS?



JUNTAS,
ESSAS BACTÉRIAS
CONSTITUEM A SUA
MICROBIOTA!



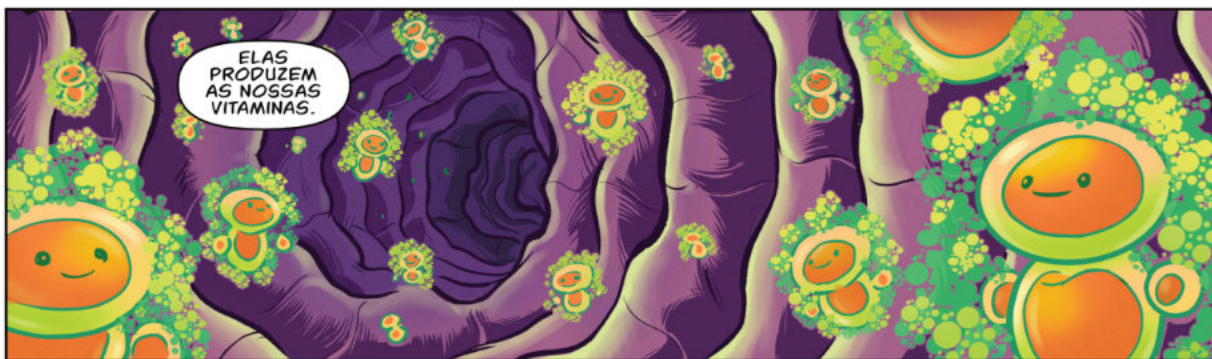
EXISTEM
TRILHÕES E TRILHÕES
DELAS DENTRO DOS
NOSSOS INTESTINOS,
O TEMPO TODO!



ELAS
REALMENTE
NOS AJUDAM
MUITO! ELAS
TRABALHAM
PARA NÓS.



ELES AJUDAM
A QUEBRAR OS
ALIMENTOS.



ELAS
PRODUZEM
AS NOSSAS
VITAMINAS.



E ELAS NOS
PROTEGEM DE
INFECÇÕES.



A GENTE TEM
TANTAS BACTÉRIAS VIVENDO
NOS NOSSOS INTESTINOS QUE
CADA VEZ QUE FAZEMOS COCÔ,
CERCA DE 1/3 DO COCÔ
É BACTÉRIA!



QUE NOJO!

MAS COMO ELAS AFETAM A MINHA DII?

ÓTIMA PERGUNTA!

CADA UMA DESSAS BACTÉRIAS TEM SUA PRÓPRIA PERSONALIDADE.



ALGUMAS DELAS NÃO SÃO TÃO QUERIDAS.

ELAS IRRITAM OS INTESTINOS, O QUE ATIVA O SISTEMA IMUNOLÓGICO...

...CAUSANDO INFLAMAÇÃO.



NORMALMENTE, HÁ TÃO POUCAS DESSAS BACTÉRIAS NOCIVAS QUE O SISTEMA IMUNOLÓGICO NÃO REAGE A ELAS.

MAS QUANDO COMEÇAM A SURTIR MUITAS DESSAS MALVADAS...

...O SISTEMA IMUNOLÓGICO ATACA!



E! QUEM É VOCÊ?

ISSO PARECE UM *FAECALIBACTERIUM PRAUSNITZII*...

...OU SIMPLEMENTE PRASNI...

ELE É UMA DE SUAS MUITAS BACTÉRIAS BOAS.

ELE É UM DOS MOCINHOS!



ELE E SEUS AMIGOS MANTÊM SEUS INTESTINOS SAUVADEIS.



ENTÃO O MEU SISTEMA IMUNOLÓGICO ESTÁ ATACANDO OS MEUS INTESTINOS PORQUE MINHA *MICROBIOTA* POSSUI MUITAS DAS *BACTÉRIAS* NOCIVAS?

EXATAMENTE!

MAS AS BACTÉRIAS NOCIVAS SÃO APENAS PARTE DO PROBLEMA.



PESSOAS COM **PJI** TÊM GENES QUE TORNAM SEU SISTEMA IMUNE MAIS PROPENSO A REAGIR AS BACTÉRIA.

É POR ISSO QUE A **PJI** PODE OCORRER EM ALGUMAS FAMÍLIAS.



O QUE É ISSO AÍ?

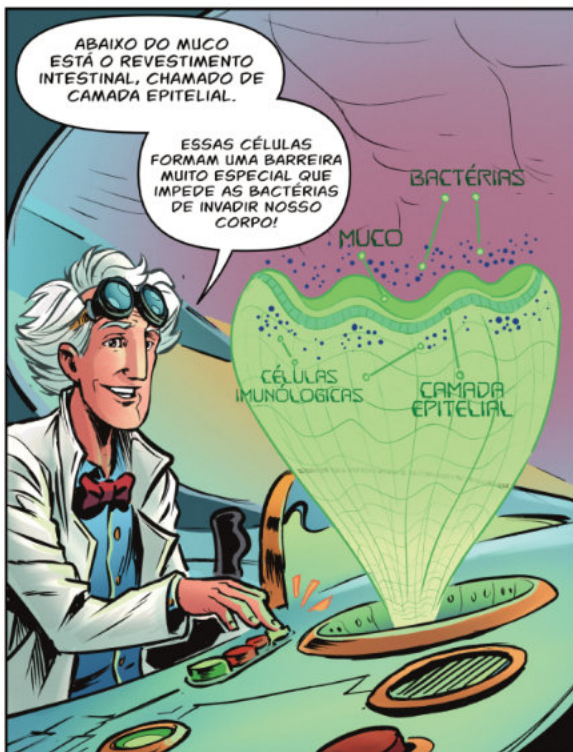
VAMOS DAR UMA OLHADA!



ESTE É O SEU INTESTINO DE PERTO!

ISSO É MUITO IMPORTANTE.

A PARTE SUPERIOR É UMA CAMADA ESPESSA E VISCOSA DE MUCO, QUE IMPEDE A ENTRADA DA MAIORIA DAS BACTÉRIAS.



ABAIXO DO MUCO ESTÁ O REVESTIMENTO INTESTINAL, CHAMADO DE CAMADA EPITELIAL.

ESSAS CÉLULAS FORMAM UMA BARREIRA MUITO ESPECIAL QUE IMPEDE AS BACTÉRIAS DE INVADIR NOSSO CORPO!

BACTÉRIAS

MUCO

CÉLULAS IMUNOLÓGICAS

CAMADA EPITELIAL



MAS ELA TAMBÉM PODE PRODUZIR PROTEÍNAS QUE MATAM BACTÉRIAS!

MAIS OU MENOS COMO UM CANHÃO DISPARANDO DE UMA FORTALEZA?

EXATAMENTE!





ALGO QUE TEM INTRIGADO OS CIENTISTAS É QUE OS CASOS DE **DII** ESTÃO AUMENTANDO...

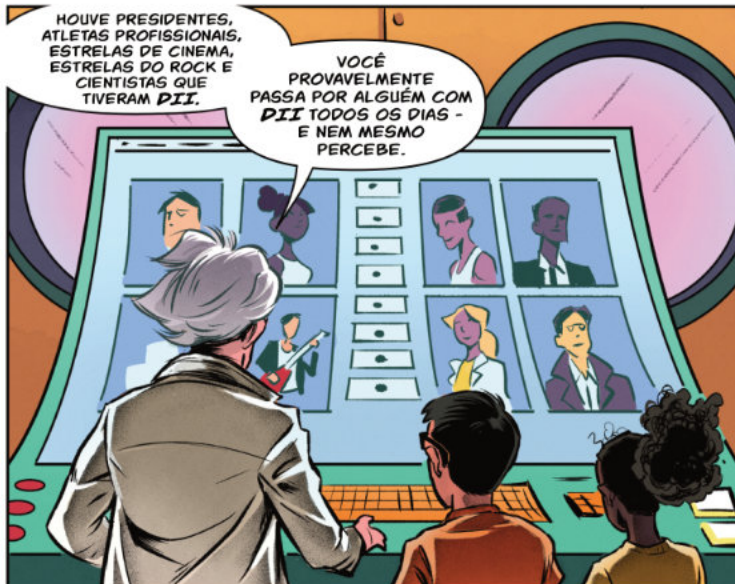
...O QUE SIGNIFICA QUE É MUITO MAIS COMUM HOJE DO QUE NUNCA.

SÉRIO?



EXISTEM MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO COM **DII**. ISSO SIGNIFICA QUE A **DII** É MUITO MAIS COMUM AGORA DO QUE NO PASSADO.

NOSSA! NÓS SOMOS MUITOS!



HOJE PRESIDENTES, ATLETAS PROFISSIONAIS, ESTRELAS DE CINEMA, ESTRELAS DO ROCK E CIENTISTAS QUE TIVERAM **DII**.

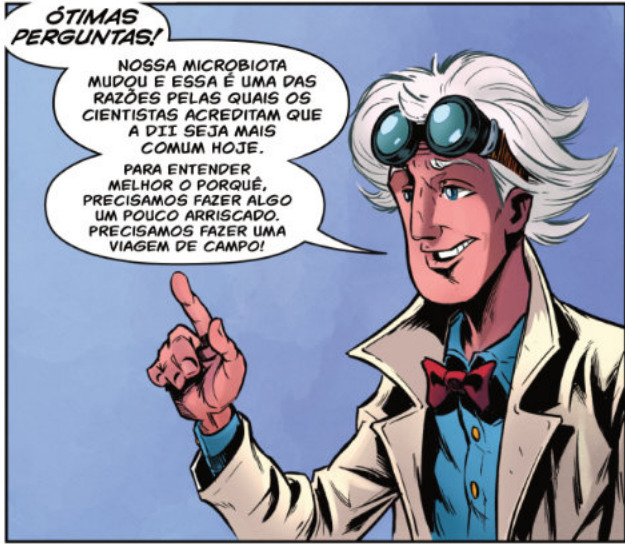
VOCE PROVAVELMENTE PASSA POR ALGUÉM COM **DII** TODOS OS DIAS - E NEM MESMO PERCEBE.



POR QUE A **DII** SE TORNOU TÃO MAIS COMUM?



NOSSA MICROBIOTA MUDOU PARA FAZER NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO ATACÁ-LA?



ÓTIMAS PERGUNTAS!

NOSSA MICROBIOTA MUDOU E ESSA É UMA DAS RAZÕES PELAS QUAIS OS CIENTISTAS ACREDITAM QUE A **DII** SEJA MAIS COMUM HOJE. PARA ENTENDER MELHOR O PORQUÊ, PRECISAMOS FAZER ALGO UM POUCO ARRISCADO. PRECISAMOS FAZER UMA VIAGEM DE CAMPO!



MUITAS COISAS NESTE MUNDO IMPACTARAM NOSSA MICROBIOTA.

O MUNDO EM QUE VIVEMOS AGORA É MUITO DIFERENTE DAQUELE DE NOSSOS ANCESTRAIS.

A MAIORIA DAS MUDANÇAS NESTE MUNDO FORAM FANTÁSTICAS, MAS ALGUMAS MUDANÇAS FORAM RUINS PARA A NOSSA MICROBIOTA.



POR EXEMPLO, OS ANTIBIÓTICOS, QUE AJUDAM A COMBATER INFECÇÕES E SALVAM VIDAS, TAMBÉM PODEM PREJUDICAR A MICROBIOTA.

OUTRA GRANDE MUDANÇA FORAM OS TIPOS DE ALIMENTOS QUE COMEMOS.



O QUE VOCE QUER DIZER?



OBSERVE.



ALIMENTOS DIFERENTES FARÃO CRESCER BACTÉRIAS DIFERENTES.





ACHO QUE OS DESPISTAMOS.

NOSSA, ESSA FOI POR POUCO!

OLHA ALI, VÊEM AQUELAS CÉLULAS IMUNOLÓGICAS?

ELES ESTÃO LUTANDO CONTRA AS BACTÉRIAS.



O PROBLEMA NA **DII** É QUE, QUANDO AS CÉLULAS IMUNOLÓGICAS ESTÃO ATACANDO AS BACTÉRIAS RUINS, ELAS TAMBÉM MACHUCAM AS **CÉLULAS INTESTINAIS** DO CORPO...

...INCLUSIVE A PAREDE INTESTINAL.



ESTE ATAQUE É CHAMADO DE INFLAMAÇÃO ...



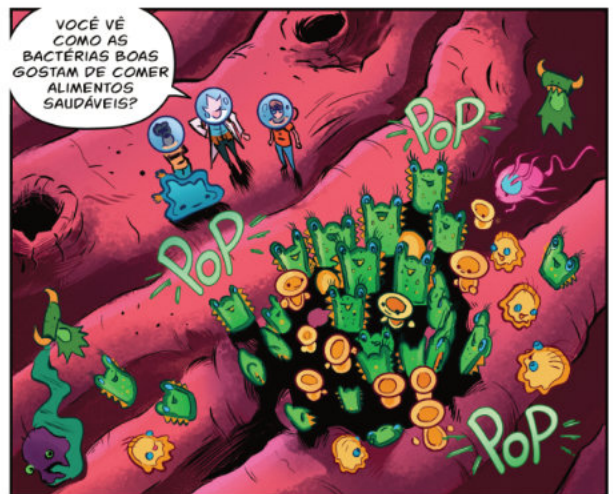
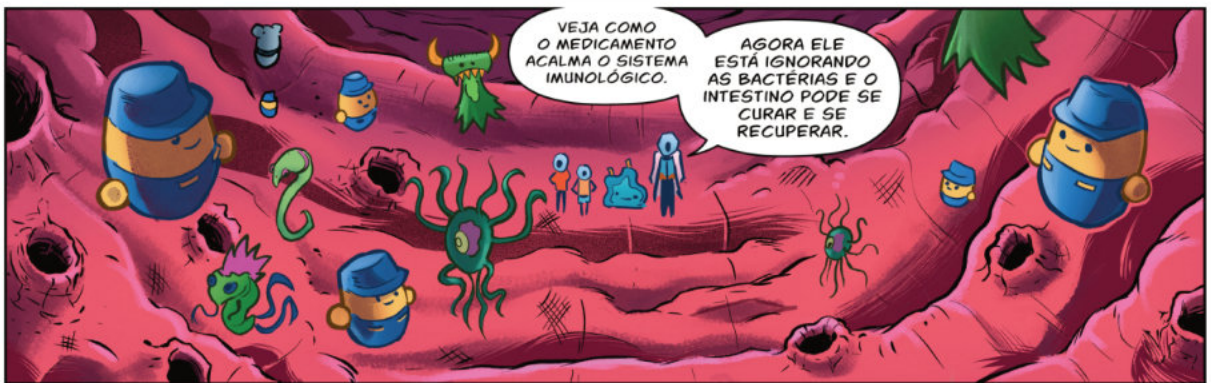
...E CAUSA IRRITAÇÃO E ÚLCERAS NO INTESTINO QUE PODEM CAUSAR DOR, DIARRÉIA E MUITOS OUTROS SINTOMAS...



...E MUITOS OUTROS SINTOMAS.



ISSO ESTÁ FICANDO FORA DE CONTROLE! COMO NÓS PARAMOS ISSO?





COM BOA NUTRIÇÃO, ELAS PODEM CRESCER E SE MULTIPLICAR E ELIMINAR AS BACTÉRIAS RUÍNS.



OLHEM DE NOVO! OBSERVEM O QUE ACONTECE COM O SISTEMA IMUNOLÓGICO À MEDIDA QUE AS BACTÉRIAS MUDAM COM O TEMPO.



VÊEM COMO AS CÉLULAS DO SISTEMA IMUNOLÓGICO ESTÃO RELAXADAS E NÃO ATACAM AS BACTÉRIAS?

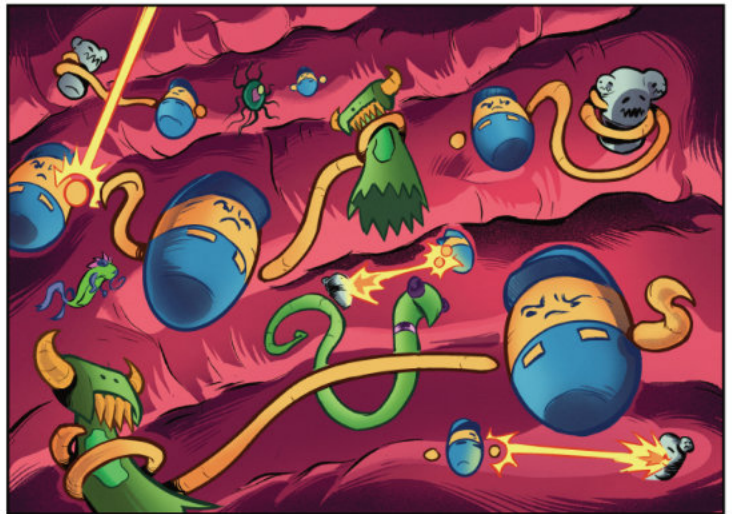


E OLHEM, AS BACTÉRIAS RUÍNS SÃO POUCAS E ESTÃO MAIS CALMAS.



ISSO É TÃO LEGAL! POSSO DAR A ELAS ALGUMA COMIDA NÃO SAUDÁVEL?

OK. MAS NÃO MUITO!





ENTREM!



AFINAL, ESSE É O MEU INTESTINO DE DUAS SEMANAS ATRÁS!

O QUE DEVEMOS FAZER?

PRECISAMOS ACALMAR NOVAMENTE O INTESTINO.

TEMOS ALGUMAS OPÇÕES...



PODEMOS USAR MEDICAMENTOS OU TERAPIA NUTRICIONAL!

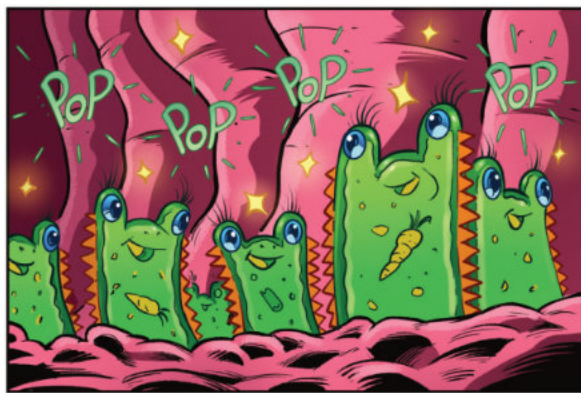
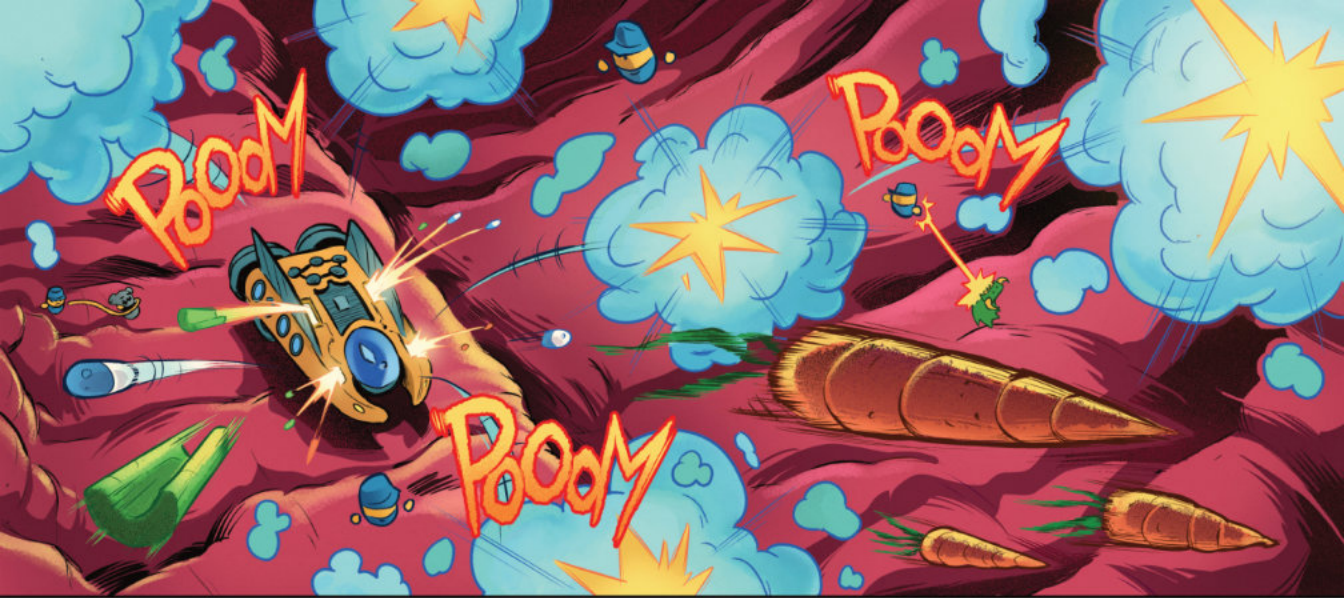


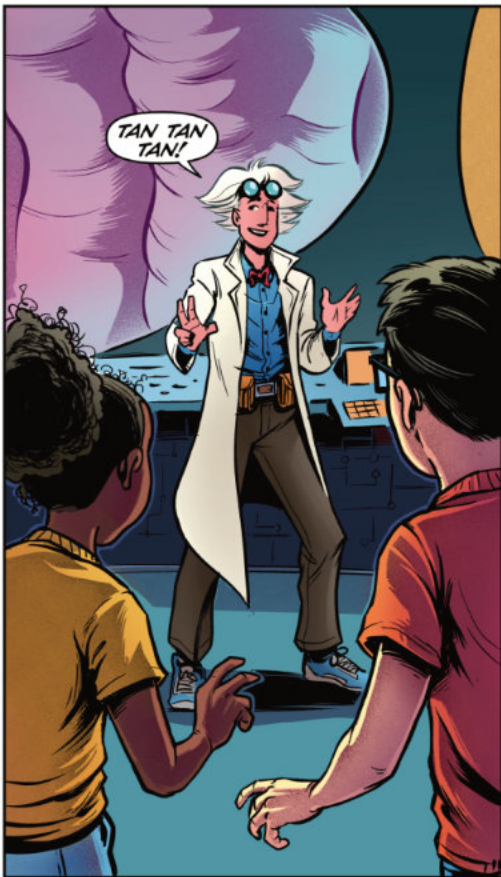
RÁPIDO!

VAMOS USAR OS DOIS!



BOA ESCOLHA!





TAN TAN TAN!



ISSO FOI INCRÍVEL. MAS COMO TER CERTEZA DE QUE ELES NÃO FICARÃO COM RAIVA DE NOVO?



OS MEDICAMENTOS GERALMENTE FUNCIONAM MUITO BEM. A TERAPIA DIETÉTICA TAMBÉM FUNCIONA BEM.

ALGUMAS PESSOAS USAM MEDICAMENTOS E OUTRAS USAM TERAPIA DIETÉTICA E MUITAS PESSOAS USAM AMBOS.



A ESCOLHA DEPENDE DO INDIVÍDUO, DO QUE SEU CORPO PRECISA E DO QUE ELE DESEJA.

INTERESSANTE! VOCÊ PODERIA EXPLICAR MAIS SOBRE ESSAS OPÇÕES?



CADA ESCOLHA TEM SUAS PRÓPRIAS CONSIDERAÇÕES.

OS MEDICAMENTOS PODEM TER EFEITOS COLATERAIS, ENQUANTO UMA DIETA RESTRITA PODE SER MAIS DIFÍCIL PARA ALGUMAS PESSOAS SEGUIREM.



SEJA QUAL FOR A ESCOLHA, É MUITO IMPORTANTE QUE A PESSOA PERMANEÇA EM SEU TRATAMENTO POR COMPLETO.

AH, ENTENDI! A MEDICAÇÃO SÓ PODE FUNCIONAR SE VOCÊ A TOMAR...

...E A DIETA SÓ PODE FUNCIONAR SE VOCÊ FIZER ELA SEMPRE.



EXATAMENTE!



É IMPORTANTE PERCEBER QUE, EMBORA OS MEDICAMENTOS E A DIETA SEJAM REALMENTE BONS TRATAMENTOS PARA A *PDI*...

...NEM TODAS AS PESSOAS RESPONDEM IGUALMENTE A CADA TRATAMENTO.



ÀS VEZES, SE O MEDICAMENTO NÃO FUNCIONAR TOTALMENTE, A TERAPIA DE DIETA É ADICIONADA AO TRATAMENTO.

OU SE A DIETA NÃO FUNCIONAR COMPLETAMENTE, OS MEDICAMENTOS SÃO ADICIONADOS.



O OBJETIVO DE QUALQUER TRATAMENTO É FAZER A PESSOA SE SENTIR BEM E EM REMISSÃO COMPLETA -

O QUE SIGNIFICA QUE TODOS OS SEUS SINTOMAS DESAPARECERAM.



OUTRA PARTE IMPORTANTE É GARANTIR QUE TODA A INFLAMAÇÃO TAMBÉM TENHA SUMIDO!

ENTENDI!!



ISSO FAZ TODO SENTIDO, PROFESSOR.

AGORA EU SEI O QUE PRECISO FAZER!

O QUÊ?



VOU TRABALHAR COM MEUS PAIS E MINHA EQUIPE DE SAÚDE PARA TER CERTEZA QUE MINHA **DII** ENTRE EM REMISSÃO! E ENTÃO VOU MANTÊ-LA ASSIM!

ISSO Ai!

PARA APRENDER MAIS SOBRE SUA **DII**, CONVERSE COM SEU GASTROENTEROLOGISTA - MÉDICO ESPECIALIZADO EM INTESTINO - O SEU PRÓPRIO **PROFESSOR NIMBAL!**

AS-TU DÉJÀ ENTENDU TON MÉDECIN PARLER AVEC SES COLÈGUES ? EST-CE QUE TU Y COMPRENDS QUELQUE CHOSE, À PART « OUI », « NON » ET « OÙ SONT LES TOILETTES ? » IL FAUT BIEN ADMETTRE QUE LES MÉDECINS UTILISENT SOUVENT DES TERMES PEU CLAIRS ET DES EXPRESSIONS ENCORE PLUS BIZARRES. AIMERAIS-TU AVOIR UN LIVRE DE CODES SECRETS QUI TE PERMETTRAIT DE DÉCODER TOUS CES TERMES OBSCURS ? EN FAIT, EN PLUS DE TE PERMETTRE DE COMPRENDRE CE QUE TON MÉDECIN PEUT BIEN VOULOIR DIRE, CE CAHIER DE CODES COMPREND DES QUESTIONS QUE TU POURRAS LUI POSER POUR LUI MONTRER QUE TU SAIS VRAIMENT DE QUOI TU CAUSES ! **ALORS ALLONS-Y !**

TU VEUX IMPRESSIONNER TON MÉDECIN ?

VOICI DE QUOI !

DÉCODER LES MICI : PROFESSOR NIMBAL

NUMÉRO 1
MALADIES
INFLAMMATOIRES
CHRONIQUES DE
L'INTESTIN. (MICI)

QU'EST-CE QUE C'EST ? EH BIEN, LE TERME FAIT RÉFÉRENCE EN FAIT À PLUSIEURS MALADIES. LES DEUX PRINCIPALES MICI SONT LA MALADIE DE CROHN, QUI PORTE LE NOM DE L'UN DES GARS QUI L'A DÉCRITE EN PREMIER, BURRILL B. CROHN, ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, QUI, EN REVANCHE, NE REND HOMMAGE NI AU DR. RECTOCOLITE, NI AU PR. HÉMORRAGIQUE.

VOICI CE QUE LES DEUX MALADIES ONT EN COMMUN. DANS TOUTES LES DEUX, LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, C'EST-À-DIRE LE SYSTÈME DE NOTRE CORPS QUI NOUS PROTÈGE DES INFECTIONS COMME LES VIRUS (LE RHUME OU LA GRIPPE, PAR EXEMPLE) EST HYPERACTIF. CE SYSTÈME IMMUNITAIRE HYPERACTIF PROVOQUE DES LÉSIONS DANS LE VENTRE, OU PLUS PRÉCISÉMENT LES INTESTINS. L'ATTAQUE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE PROVOQUE UNE INFLAMMATION (TU APPRENDRAS PLUS LOIN COMMENT LES MÉDECINS DÉFINISSENT L'INFLAMMATION). CELA PEUT ENGENDRER, NOTAMMENT, DES DOULEURS, DE LA DIARRHÉE ET UNE PERTE DE POIDS.

MAIS, UN PEU COMME DEUX SŒURS JUMELLES QUI SE RESSEMBLENT MAIS N'AGISSENT PAS TOUJOURS DE LA MÊME MANIÈRE, LA MALADIE DE CROHN ET LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE PRÉSENTENT ÉGALEMENT DES DIFFÉRENCES. **DES PARTIES DIFFÉRENTES DES INTESTINS PEUVENT ÊTRE ATTAQUÉES, LES SYMPTÔMES PEUVENT ÊTRE DIFFÉRENTS ET ELLES PEUVENT PRÉSENTER DES ASPECTS DIFFÉRENTS AUX YEUX DE TON MÉDECIN. POUR COMPRENDRE POURQUOI, POURSUIS TA LECTURE !**

BON, TU VEUX DIRE QUELQUE CHOSE À TON MÉDECIN QUI VA VRAIMENT L'IMPRESSIONNER ? ESSAIE CECI : « DOCTEUR, IL Y A QUELQUE CHOSE QUI ME CHIFFONNE VRAIMENT BEAUCOUP ET JE CROIS QU'IL FAUT QU'ON EN DISCUTE. IL SE TROUVE QUE J'AI DÉCOUVERT, PAR LE PLUS GRAND DES HASARDS, QUE RIEN QU'AUX ÉTATS-UNIS, DES MILLIONS DE GENS REÇOIVENT UN DIAGNOSTIC DE MICI. ÇA FAIT BEAUCOUP DE MICI, VOUS NE TROUVEZ PAS ? ET, PIRE ENCORE, DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES EN SONT ATTEINTES. PEUT-ÊTRE QU'IL EST TEMPS QUE VOUS ET MOI COMMENCIONS À CHERCHER À COMPRENDRE POURQUOI ET ENSUITE ESSAYIONS DE RÉGLER LE PROBLÈME. EN Y TRAVAILLANT ENSEMBLE, JE N'AI AUCUN DOUTE QUE NOUS DEVRIONS POUVOIR CHANGER LES CHoses. N'EST-CE PAS ? »

NUMÉRO 2
MALADIE DE
CROHN.

C'EST L'UN DES TYPES PRINCIPAUX DE MICI. DANS LA MALADIE DE CROHN, À L'INVERSE DE LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, L'INFLAMMATION PEUT SE PRODUIRE DANS N'IMPORTE QUELLE PARTIE DU TUBE DIGESTIF, C'EST-À-DIRE AUTANT DANS LE GROS INTESTIN QUE DANS L'INTESTIN GRÊLE. COMMENT EST-CE QU'UNE PERSONNE DÉCOUVRE GÉNÉRALEMENT QU'ELLE A LA MALADIE DE CROHN ? TU LE SAIS DÉJÀ, JE PARIE ! MAUX D'ESTOMAC, DIARRHÉE ET PERTE DE POIDS SONT QUELQUES-UNS DES SYMPTÔMES QUE LES GENS PEUVENT PRÉSENTER. MAIS CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE, NE L'OUBLIE PAS ! LES SYMPTÔMES ET LEUR GRAVITÉ DIFFÈRENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ET DÉPENDENT DE LA FAÇON DONT LA MALADIE SE MANIFESTE CHEZ UNE PERSONNE PARTICULIÈRE.

VOICI UNE QUESTION INTÉRESSANTE : EST-CE QUE LA MALADIE DE CROHN NE S'ATTAQUE QU'À DES GENS COMME TOI ET MOI ? ABSOLUMENT PAS ! SAUF SI TU TROUVES QU'UN PRÉSIDENT DES ÉTATS-UNIS EST QUELQU'UN COMME TOI ET MOI. LE PRÉSIDENT DWIGHT DAVID EISENHOWER, PAR EXEMPLE. MAIS OUI. CET HOMME N'A PAS SEULEMENT ÉTÉ COMMANDANT GÉNÉRAL DE L'ARMÉE ET PRÉSIDENT AMÉRICAIN, IL L'A ÉTÉ TOUT EN VIVANT AVEC LA MALADIE DE CROHN. JE DIS JUSTE ÇA EN PASSANT, AU CAS OÙ TU PENSERAI QUE TA MALADIE DE CROHN ALLAIT T'EMPÊCHER DE DEVENIR PRÉSIDENT(E). PAS D'EXCUSES !

NUMÉRO 3
RECTOCOLITE
HÉMORRAGIQUE.
(RH)

PENCHONS-NOUS MAINTENANT SUR LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, ABRÉGÉE RH, UN AUTRE DES TYPES PRINCIPAUX DE MICI. REGARDE L'ILLUSTRATION DU SYSTÈME DIGESTIF SUR LA PAGE SUIVANTE. TU VOIS CE TUBE TORTUEUX ET SINUEUX ? C'EST CE QUE L'ON APPELLE LE GROS INTESTIN OU, SELON LE TERME SAVANT, LE COLON. C'EST L'ENDROIT QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ATTAQUE DANS LA RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE.

MAIS ATTENTION, LA RH ATTAQUE DIFFÉRENNEMENT SELON QUI ELLE ATTAQUE. CHEZ CERTAINES PERSONNES, LA RH PROVOQUE UNE INFLAMMATION CONTINUE QUI COMMENCE AU NIVEAU DE L'ANUS (TU SAIS CERTAINEMENT OÙ SE TROUVE L'ANUS, N'EST-CE PAS ? SI CE N'EST PAS LE CAS, JETTE UN ŒIL SUR LE DESSIN DE LA PAGE SUIVANTE) ET CONTINUE DANS TOUT LE COLON. CHEZ D'AUTRES, L'INFLAMMATION S'ARRÊTE AVANT, N'AFFECTANT QU'UNE PARTIE DU COLON. CHEZ CERTAINES PERSONNES, L'INFLAMMATION EST LIMITÉE AU RECTUM. DANS CE CAS, ELLE PORTE LE NOM DE PROCTITE. MAIS LORSQUE L'INFLAMMATION SE DÉPLACE ET S'ÉTEND À TOUT LE COLON, ON L'APPELLE PANCOLITE. LES SYMPTÔMES DE RH COMPRENNENT DU SANG DANS LES SELLES (LE CACA), LA DIARRHÉE, DES CRAMPES ET, TIENS-TOI BIEN, DU TÊNESME ! UN NOUVEAU MOT À UTILISER POUR LAISSER TON MÉDECIN BABA ! (SI TU NE SAIS PAS CE QUE VEUT DIRE TÊNESME, NE T'EN FAIS PAS, TU EN TROUVERAS LA DÉFINITION DANS LES PAGES SUIVANTES).

ALORS... PRÊT(E) À ÉPATER TON MÉDECIN TOUT EN LE BROSSANT DANS LE SENS DU POIL ? DIS-LUI CECI :

« HÉ, DOCTEUR, VOUS SAVIEZ QUE LE PRÉSIDENT KENNEDY ÉTAIT ATTEINT DE RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE ? JE LUI AURAIS RECOMMANDÉ DE VENIR VOUS VOIR. MAIS VOUS N'EXERCIEZ PAS ENCORE, QUEL DOMMAGE ! »



SEU INTESTINO!



NÚMERO 4:
COLITE INDETERMINADA.



O DIAGNÓSTICO DE **DIÍ** É COMO JOGAR UM JOGO DE QUEBRAR CABEÇAS. VAMOS FINGIR QUE VOCÊ É UM MÉDICO E UM NOVO PACIENTE CHEGA E VOCÊ QUER AJUDAR ESSE PACIENTE DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL. MAS COM ESSE PACIENTE, NEM TODAS AS PEÇAS DE DOENÇA DE CROHN SE ENCAIXAM, NEM TODAS AS PEÇAS DE COLITE ULCERATIVA. VOCÊ SE SENTA E PENSA "É CROHN? É COLITE ULCERATIVA? NÃO TENHO CERTEZA." PORQUE, SENDO SINCERO, NÃO ESTÁ 100% CLARO QUAL DAS DUAS REALMENTE É. ENTÃO, O QUE UM BOM MÉDICO PODE FAZER? USAR UM OUTRO NOME PARA DESCREVER ISSO!

ENTÃO, GRAÇAS AOS MÉDICOS ENGENHOSOS NÓS TEMOS O DIAGNÓSTICO: COLITE INDETERMINADA!

ENTÃO, SE ESSE É O SEU DIAGNÓSTICO, DIGA: SIM, SIM! UM BOM TRATAMENTO ESTÁ A CAMINHO!

E DIGA A SEU MÉDICO:

"DOUTOR, VOCÊ É UM GRANDE DETETIVE! EU SEI QUE VOCÊ NÃO DETERMINOU SE EU TENHO CROHN OU COLITE ULCERATIVA AINDA, MAS ISSO NÃO IMPORTA JÁ QUE VOCÊ ESTÁ CUIDANDO TÃO BEM DE MIM! OBRIGADO!"

NÚMERO 5:
ABSCESSO.



O QUE É ISSO?
UMA ÁREA MOLE, INCHADA, QUE CONTEM MUITO PUS EM ALGUMA PARTE DO CORPO.

"DOUTOR, VOCÊ SABE AQUELE ABSCESSO QUE EU TENHO? ACABEI DE DESCOBRIR QUE ESTÁ CHEIO DE PUS, QUE É FEITO DE CÉLULAS IMUNES MORTAS. ECA! SÓ QUERO DIZER, AINDA BEM QUE TEMOS ANTIBIÓTICOS! ODEIO PENSAR EM COMO ERA ANTES DE TERMOS ELES!"

NÚMERO 6:
ANEMIA.



O QUE É ISSO?
CÉLULAS VERMELHAS TRANSPORTAM OXIGÊNIO PELO CORPO. MAS, ALGUMAS VEZES, NÃO SÃO SUFICIENTES. ISSO É A ANEMIA. VOCÊ FICA CANSADO, SE ARRASTANDO POR AÍ SEM ENERGIA E SE SENTE BEM MAL.

POR QUE ISSO OCORRE?
ACONTECE SE VOCÊ ESTÁ TENDO MUITO SANGRAMENTO, OU TEM MUITA INFLAMAÇÃO OU SE SIMPLEMENTE NÃO ESTÁ COMENDO SUFICIENTE DAS COMIDAS CORRETAS QUE CONTEM VITAMINAS E MINERAIS IMPORTANTES, COMO O FERRO.

"EI DOUTOR, VOCÊ SABE O QUÃO MAL ME SINTO? EU NÃO TINHA NEM ENERGIA PARA OLHAR TV NOITE PASSADA. ISSO NUNCA ACONTECE COMIGO! VOU TE DIZER O QUE EU ESTOU PENSANDO E VOCÊ ME DIZ SE ESTOU CERTO. APOSTO QUE MEU EXAME MOSTRA QUE ESTOU COM ANEMIA, CORRETO? SABIA!"

SEU MÉDICO VAI FICAR MUITO, MUITO IMPRESSIONADO. E COM RAZÃO!

NÚMERO 7:
ARTRALGIA.



UMA PALAVRA MUITO TÉCNICA PARA DIZER DOR NAS ARTICULAÇÕES. ARTICULAÇÕES? VOCÊ SABE, JOELHOS, COTOVELO, DEDOS DAS MÃOS E PÉS. VOCÊ ESTÁ CORRENDO PARA CHUTAR PARA O GOL E SEU JOELHO DÓI? ISSO AÍ, **ARTRALGIA.**

NÚMERO 8:
ARTRITE.



INFLAMAÇÃO E RIGIDEZ NAS ARTICULAÇÕES. POR QUÊ? BOA PERGUNTA! PERGUNTE AO SEU MÉDICO!

"DOUTOR, COMO A MINHA **DIÍ** TEM A VER COM AS MINHAS DORES NAS ARTICULAÇÕES? MINHAS ARTICULAÇÕES ESTÃO TÃO LONGE DO MEU INTESTINO QUE VOCÊ NUNCA PENSARIA QUE PODEM TER UMA COISA A VER COM A OUTRA."

NÚMERO 9:
DESIDRATAÇÃO

VOCÊ CONHECE O MAR DE ARAL? PESQUISE! UMA VEZ JÁ FOI UM LAGO DE ÁGUA SALGADA E AGORA É UM DESERTO. MESMA COISA CONOSCO. NÓS PRECISAMOS DE ÁGUA NO NOSSO CORPO E, DE REPENTE, SE NÃO TEMOS MUITA ÁGUA, NÃO É MUITO BOM.

"DOUTOR, MEUS LÁBIOS ESTÃO SECOS, ACHO QUE ESTOU DESIDRATADO. COMO PODE?"



NÚMERO 10:
DIARREIA.

FALANDO SÉRIO, NUNCA É ALGO LEGAL DE SE TER, É UMA CONDIÇÃO EM QUE VOCÊ FICA FAZENDO COCÔ E MAIS COCÔ E AINDA MAIS COCÔ E É QUANDO O COCÔ FICA MAIS LÍQUIDO.

NÚMERO 11:
FISTULA.

UMA CONEXÃO ENTRE DUAS ÁREAS, QUE NÃO DEVERIA ESTAR ALI, É COMO UM TÚNEL MUITO PEQUENO DE UMA ÁREA PARA OUTRA, COMO DO INTESTINO PARA O ÂNUS. ISSO PODE OCORRER NA DOENÇA DE CROHN.

A EXACERBAÇÃO É QUANDO OS SINTOMAS RELACIONADOS À **DII** COMEÇAM NOVAMENTE OU FICAM MUITO PIORES. UMA COISA NADA LEGAL PARA SE TER, CERTO?

"DOUTOR, EU ESTAVA ME SENTINDO MUITO BEM, MAS AGORA TENHO DIARREIA E DOR DE ESTÔMAGO NOVAMENTE. ESTOU ME SENTINDO MUITO, MUITO ESTRANHO. VOCÊ ACHA QUE ESTOU EM EXACERBAÇÃO DA MINHA **DII**?"

NÚMERO 12:
EXACERBAÇÃO.

NÚMERO 13:
GENES.

APOSTO QUE VOCÊ SABE O QUE SÃO! TAMBÉM CHAMADOS DE NOSSO DNA, ELLES DETERMINAM QUEM SOMOS E NOSSA APARÊNCIA: NOSSA ALTURA, COR DE NOSSOS OLHOS, QUÃO LONGOS NOSSOS DEDOS SÃO, QUÃO CURTO É NOSSO NARIZ E, BEM, VAMOS ADMITIR, SE TEMOS PROBABILIDADE DE DESENVOLVER **DII**. NÓS OS RECEBEMOS DE NOSSOS PAIS, QUE OS HERDAM DE SEUS PAIS, QUE OS OBTIVERAM DE SEUS PAIS, DESDE O INÍCIO DOS TEMPOS. ELLES AJUDAM A CONSTRUIR QUEM SOMOS.

"DOUTOR, EMBORA MEUS GENES SEJAM PARTE DO MOTIVO PELO QUAL DESENVOLVI **DII**, EU REALMENTE AMO QUEM EU SOU, ESPECIALMENTE A PARTE DE MIM QUE DIZ QUE, SE EU TIVER UM PROBLEMA, VOU RESOLVÊ-LO DE FORMA CONSTRUTIVA! NÃO SEI SE ISSO SÃO OS GENES OU SÓ EU, MAS EU AMO ISSO, NÃO IMPORTA O QUE ACONTEÇA!"

NÚMERO 14:
**SISTEMA
IMUNOLÓGICO
E RESPOSTA
IMUNOLÓGICA.**

O SISTEMA IMUNOLÓGICO É O MECANISMO DE AUTOPROTEÇÃO DO NOSSO CORPO. A ATIVAÇÃO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO É CHAMADA DE RESPOSTA IMUNOLÓGICA. ESTE ATAQUE IMUNOLÓGICO ATINGE CÉLULAS/ SUBSTÂNCIAS ESTRANHAS QUE SÃO CONSIDERADAS AMEAÇAS AO CORPO, INCLUINDO AS "BACTÉRIAS DO MAL" NA **DII**.

"DOUTOR, VOCÊ SABE O QUE CONSIDERO MEU SISTEMA IMUNOLÓGICO? MEU PRÓPRIO EXÉRCITO PESSOAL, MARINHA, FORÇA AÉREA E FUZILEIROS NAVAIS, TODOS EM ALERTA, 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA, EM MEU CORPO!"

NÚMERO 15:
INFLAMAÇÃO.

ISTO DÓI A INFLAMAÇÃO CAUSA VERDADEIROS PROBLEMAS NA **DII**, MAS, ACREDITE OU NÃO, TAMBÉM OFERECE PROTEÇÃO, É UMA RESPOSTA DO CORPO PARA AJUDAR A COMBATER AS INFECÇÕES, A INFLAMAÇÃO É UMA RESPOSTA BIOLÓGICA REALMENTE COMPLEXA DO CORPO. NA **DII**, AS CÉLULAS IMUNOLÓGICAS REAGEM A COISAS PREJUDICIAIS, COMO AS BACTÉRIAS NOCIVAS, CAUSANDO INFLAMAÇÃO NO INTESTINO E PROVOCANDO PROBLEMAS, COMO A DOR.

"EL DOUTOR, VOCÊ ESTAVA CERTO. ESSA INFLAMAÇÃO FAZ EU ME SENTIR MAL, OBRIGADO POR FALAR COMIGO SOBRE AS FORMAS DE TRATÁ-LA PORQUE, DEIXA EU LHE DIZER, NÓS TEMOS QUE FAZER ALGO A RESPEITO DISSO!"

NÚMERO 16:
**SÍNDROME DO
INTESTINO IRRITÁVEL
OU SII.**

SII PODE SER CONFUNDIDO COM **DII**, MAS ELES SÃO MUITO, MUITO DIFERENTES. AO CONTRÁRIO DO **DII**, A **SII** NÃO É UMA DOENÇA E NÃO É CAUSADO PELO SISTEMA IMUNOLÓGICO. EM VEZ DISSO, SE REFERE A INTESTINOS MUITO SENSÍVEIS. AS CÓLICAS E A DIARREIA QUE ISSO PROVOCA SÃO TRATADAS DE MANEIRA MUITO DIFERENTE DA **DII**, MAS... É UM GRANDE MAS, SE VOCÊ TIVER CÓLICAS E DIARREIA, VOCÊ PRECISA DO SEU MÉDICO PARA AJUDAR A DESCOBRIR QUAL DELAS ESTÁ CAUSANDO OS SINTOMAS.

"ESTÁ BEM DOUTOR, EU ENTENDI, MAS AQUI ESTÁ A GRANDE PERGUNTA DE UM BILHÃO DE DÓLARES. COMO SABEMOS SE É **DII** OU **SII**? É ISSO QUE EU GOSTARIA DE SABER!"

NÚMERO 17:
- ITES.

O QUE É **ITES**? É UM SUFIXO ADICIONADO AO FINAL DAS PALAVRAS NA MEDICINA PARA MOSTRAR QUE HÁ INFLAMAÇÃO EM UM ÓRGÃO COMO **ILEÍTE**, **COLITE**, **PANCOLITE** E **APENDICITE**. ENTÃO:

ILEÍTE: É UMA INFLAMAÇÃO NO ÍLEO
COLITE: É UMA INFLAMAÇÃO EM PARTES DO CÓLON
PANCOLITE: É UMA INFLAMAÇÃO EM TODO O CÓLON
PROCTITE: INFLAMAÇÃO NO RETO

"DOUTOR, POSSO DIZER, SE MEUS PAIS ESTÃO REALMENTE CHATEADOS E FICAM VERMELHOS E COM RAIVA, QUE ELES ESTÃO SOFRENDO DE PAISITE?"

NÚMERO 18:
MICROBIOMA.

MICROBIOMA DESCREVE A COMUNIDADE DE MICROORGANISMOS NOS NOSSOS CORPOS. AS BACTÉRIAS E TODAS AQUELAS COISAS QUE VOCÊ SÓ PODE VER EM **MICROSCÓPIOS** MUITO GRANDES E CAROS. ELES VIVEM, HABITAM E CRESCEM DENTRO DE NÓS SEM PAGAR ALUGUEL.

"DOUTOR, VOCÊ SABIA QUE HÁ TRILHÕES DE BACTÉRIAS EM MEU INTESTINO?! ISSO VAI SER MUITO TRABALHOSO. DAR UM NOME A CADA UMA DELAS. QUER DIZER, SE ELES ESTÃO MORANDO COMIGO, DEVEMOS SABER MAIS UNS DOS OUTROS, CERTO?"

NÚMERO 19:
OBSTRUÇÃO.

QUANDO ALGO SIMPLEMENTE NÃO PASSA ADIANTE, NA **DII**, QUANDO HÁ MUITA **INFLAMAÇÃO** OU CICATRIZES, O TRATO INTESTINAL PODE FICAR BLOQUEADO OU OBTURADO E A COMIDA SIMPLEMENTE NÃO PASSA PELO INTESTINO.

"DOUTOR, VOCÊ ME DISSE QUE SE EU VOMITAR VERDE, PODE SER POR CAUSA DE ALGUMA OBSTRUÇÃO. EU REALMENTE SINTO MUITO POR ISSO, PORQUE EU TENHO UM SUÉTER VERDE QUE GOSTO MUITO, MAS AGORA, QUANDO OLHO PARA ELE ... BEM ... PARA FALAR A VERDADE ... TIVE QUE PARAR DE USÁ-LO."

NÚMERO 20:
REMISSÃO.

QUANDO TODOS OS SINTOMAS DE **DII** TIVEREM DESAPARECIDO COMPLETAMENTE, VOCÊ PROVAVELMENTE DIRÁ, COM UM SORRISO:

"DOUTOR, ME SINTO ÓTIMO! UAU!"

NÚMERO 21:
**REMISSÃO (PARTE
2: LABORATORIAIS E
CURA INTESTINAL).**

SEU MÉDICO QUER QUE VOCÊ SE SINTA BEM, MAS PARA GARANTIR QUE VOCÊ ESTÁ COMPLETAMENTE EM **REMISSÃO**, PRECISAMOS QUE SEUS EXAMES LABORATORIAIS ESTEJAM NORMAIS E QUE SEU INTESTINO ESTEJA COMPLETAMENTE CURADO! ASSIM, É PROVÁVEL QUE VOCÊ DIGA:

"VEJA, DOUTOR, EU TE DISSE!"

NÚMERO 22:
RECAÍDA.

QUANDO VOCÊ ESTÁ EM **REMISSÃO** E DE REPENTE, TODOS OS SEUS SINTOMAS VOLTAM. ENTÃO É PROVÁVEL QUE VOCÊ DIGA: "DROGA!" E AINDA:

"DOUTOR, VAMOS CONVERSAR. O QUE VAMOS FAZER PARA GARANTIR QUE EU MELHORE?"

NÚMERO 23:
PLICOMA.

UMA PEQUENA SALIÊNCIA NA PELE. NA DOENÇA DE CROHN, **PLICOMAS** PODEM OCORRER EM TORNO DO ANUS.

"DOUTOR, ISSO É UM **PLICOMA**? ISSO É DO CROHN, CERTO?"

NÚMERO 24:
FEZES.

COMO DIZIA SHAKESPEARE, "UM **COCÔ** COM QUALQUER OUTRO NOME, TERIA O MESMO CHEIRO". EM OUTRAS PALAVRAS, CHAME COMO QUISER: FEZES, COCÔ, COCOZINHO, EXCREMENTO, E O MELHOR UMA-ECA-MARRON-QUE-SAI-DE-DENTRO-DE-MIM.

"DOUTOR, VOCÊ DEVERIA VER O QUE ESTÁ SAINDO DE DENTRO DE MIM. EMBORA EU NÃO SUGERIRIA CHEIRÁ-LO"

NÚMERO 25:
ESTRESSE.

ESTRESSE, TENSÃO E INTENSA PRESSÃO FREQUENTEMENTE SÃO RESULTADOS DE SITUAÇÕES DIFÍCEIS.

"DOUTOR, EU ME SINTO MAL. É COMO SE EU TIVESSE UMA CARGA PESADA NOS MEUS OMBROS E NÃO CONSEGUISSSE ME MOVER. ENTÃO EU FALEI SOBRE ISSO COM OS MEUS PAIS E APRENDI ALGO MUITO INTERESSANTE. QUE SE AS COISAS PARECEM DIFÍCEIS E SEM SOLUÇÃO, SEMPRE EXISTEM PESSOAS QUE PODEM ME AJUDAR... VOCÊ TINHA COMENTADO QUE MUITOS DOS SEUS PACIENTES ACOMPANHAVAM COM PSICÓLOGO PARA AJUDÁ-LOS A NÃO SE SENTIR DESANIMADOS... EU GOSTARIA DE CONSULTAR COM UM. EU ESTOU PRONTO PARA ME SENTIR BEM DE NOVO."

NÚMERO 26:
ESTENOSE.

É UM ESTREITAMENTO DO LÚMEN (ESPAÇO INTERNO) DO TRATO INTESTINAL. ISSO PODE LEVAR À OBSTRUÇÃO DO INTESTINO, O QUE SIGNIFICA QUE A COMIDA TEM DIFICULDADE OU NÃO CONSEGUE PASSAR PELO INTESTINO. ISSO PODE LEVAR A VÔMITOS E PERDA DE PESO.

"DOUTOR, É VERDADE QUE ESTENOSSES SEVERAS PODEM CAUSAR ESTREITAMENTO DO TRATO GASTROINTESTINAL. QUE FAZ VOCÊ VOMITAR VERDE? ECA!! EU DEFINITIVAMENTE NÃO QUERO ISSO!"

NÚMERO 27:
SINTOMAS.

ESTÁ COM DOR NO COTOVELO? TEM CÓEGAS NO NARIZ? FICA COM DOR DE CABEÇA TODA VEZ QUE ENTRA NUMA RODA GIGANTE? BEM, VOCÊ SABE O QUE VOCÊ REALMENTE TEM? UM SINTOMA! É QUANDO SEU CORPO SENTE ALGO QUE NÃO É COMUM INDICANDO UMA CONDIÇÃO, COMO A **DII**. OS SINTOMAS MAIS COMUNS DA **DII** SÃO DIARREIA E DOR.

"DOUTOR, EU TENHO DOR NO ESTÔMAGO, DIARREIA FÉDORENTA E ESTOU PERDENDO PESO. COMO VOCÊ VAI SE LIVRAR DOS MEUS SINTOMAS?"

NÚMERO 28:
ÚLCERA.

SE VOCÊ OLHAR PARA O SEU CORPO E OBSERVAR UMA FERIDA ABERTA, OU SE VOCÊ PUDESSE OLHAR PARA DENTRO DO SEU CORPO E VISSE UMA FERIDA ABERTA CHEIA DE MUCO EM SEU INTESTINO JÁ IRRITADO, VOCÊ TEM UMA **ÚLCERA**. ELA PODE CAUSAR MUITA DOR. QUER DIZER, MUITO MAIS DO QUE UM SIMPLES "AI!". A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ TEM QUE FAZER É IR DIRETO NO SEU MÉDICO E DIZER:

"AI, DOUTOR, FAÇA ALGUMA COISA, POR FAVOR!"

NÚMERO 29:
VACINAS.

VOCÊ QUER SABER A GRANDE DIFERENÇA DE UM MUNDO COM **VACINAS** VERSUS UM MUNDO SEM **VACINAS** COMO CEM ANOS ATRÁS?! VIVER. AS **VACINAS** SÃO MEDICAMENTOS QUE AJUDAM A PREVENIR A OCORRÊNCIA DE UMA INFECÇÃO. AS **VACINAS** ACIONAM O CORPO **IMUNOLÓGICO** A RECONHECER E COMBATER DOENÇAS COMO A POLIOMIELITE. DOENÇAS QUE PODEM REALMENTE CAUSAR MUITOS DANOS. VIVA AOS ANTICORPOS, VIVA AS **VACINAS**!

"DOUTOR, HÁ **VACINAS** ESPECÍFICAS QUE PRECISO FAZER POR CAUSA DA MINHA **DII**?"

NÚMERO 30:
TENESMO.

"TENHO QUE IR, TENHO QUE IR, TENHO QUE IR!" NÃO, NÃO PARA PARIS, SINGAPURA OU ANTÁRTICA. SÓ TENHO QUE IR AO BANHEIRO FAZER COCÔ... MAS NADA SAIU.

"DOUTOR, UMA PERGUNTA: POR QUE ELES DERAM A ESSA SENSAÇÃO DE QUE EU TENHO QUE IR CONSTANTEMENTE AO BANHEIRO, EMBORA NÃO HAJA NADA, O NOME DE TENESMO? POR QUE ELES SIMPLEMENTE NÃO CHAMARAM DE FRUSTRAÇÃO! QUE É O QUE REALMENTE É!"





DAQUI EM DIANTE # 2

CONHEÇA SEUS EXAMES, ESPECIALMENTE OS QUE PERMITEM QUE SEU MÉDICO SAIBA COMO VOCÊ ESTÁ.

EXISTEM EXAMES QUE O SEU MÉDICO PODE PEDIR PARA SABER SE ESTÁ TUDO BEM COM VOCÊ. EXISTEM VÁRIOS EXAMES E NEM TODO EXAME É PEDIDO PARA TODOS OS PACIENTES. O MAIS COMUM É O EXAME DE SANGUE, E ALGUNS DELES AJUDAM A DETERMINAR A QUANTIDADE DE INFLAMAÇÃO QUE ESTÁ PRESENTE NO SEU CORPO.

QUAIS TESTES DE LABORATÓRIO SÃO FEITOS?

HEMOGLOBINA E HEMATÓCRITO:
ESSES EXAMES ANALISAM AS CÉLULAS VERMELHAS NO SEU SANGUE.

POR QUE ELAS SÃO FEITOS?

CÉLULAS VERMELHAS SÃO ESSENCIAIS PARA AJUDAR O OXIGÊNIO SE MOVER PELO SEU CORPO. QUANDO A CONTAGEM DE CÉLULAS VERMELHAS É MUITO "BAIXA" ISSO RESULTA EM ANEMIA, QUE PODE CAUSAR CANSAÇO E EXAUSTÃO. ISSO É COMUM EM PESSOAS COM **DII**.

NÍVEL DE ALBUMINA:

ALBUMINA É UMA PROTEÍNA. SEU PROPÓSITO É TRANSPORTAR OUTRAS MOLÉCULAS ATRAVÉS DO NOSSO CORPO. QUANDO VOCÊ TEM **DII** EM ATIVIDADE, PODE SER QUE TENHA UMA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE ALBUMINA. POR QUÊ? PORQUE A ALBUMINA PODE VAZAR NO TRATO GASTROINTESTINAL E SE PERDER OU TAMBÉM PODE TER UMA MENOR PRODUÇÃO NO CORPO.

HEMOSSSEDIMENTAÇÃO (VHS) & PROTEÍNA C-REATIVA (PCR):

AMBOS OS EXAMES SERVEM PARA MEDIR A INFLAMAÇÃO DO SEU CORPO.

VHS MEDE A INFLAMAÇÃO NO CORPO. QUANDO TEM INFLAMAÇÃO, O CORPO PRODUZ DIFERENTES TIPOS DE PROTEÍNAS, CHAMADAS DE PROTEÍNAS INFLAMATÓRIAS. A **VHS** É O TEMPO QUE OS GLÓBULOS VERMELHOS (ERITRÓCITOS) LEVAM PARA CAIR EM UM PEQUENO TUBO DE ENSAIO. SE EXISTIREM MUITAS PROTEÍNAS INFLAMATÓRIAS, O SANGUE LEVA MAIS TEMPO PARA CHEGAR AO FUNDO DO TUBO. MAIOR TEMPO SIGNIFICA UM **VHS** MAIOR. SE NÃO TIVERMOS MUITAS PROTEÍNAS INFLAMATÓRIAS, O SANGUE CAI EM UMA VELOCIDADE NORMAL E O **VHS** É CONSIDERADO NORMAL.

PCR É OUTRA MANEIRA DE MEDIRMOS A INFLAMAÇÃO NO CORPO. **PCR** É UMA PROTEÍNA ESPECÍFICA DE FASE AGUDA QUE É PRODUZIDA PELO FÍGADO QUANDO HÁ INFLAMAÇÃO NO CORPO.

É IMPORTANTE SABERMOS QUE O **VHS** E O **PCR** NÃO SÃO ESPECÍFICOS PARA **DII**. AMBOS PODEM APRESENTAR NÍVEIS ELEVADOS EM OUTROS TIPOS DE INFLAMAÇÕES, TAIS COMO A GRIPE.

CALPROTECTINA FECAL:

CALPROTECTINA É A PROTEÍNA ENCONTRADA NAS CÉLULAS INFLAMATÓRIAS. **CALPROTECTINA FECAL** É MUITO SIMILAR A **VHS** E **PCR**, JÁ QUE TAMBÉM MEDE A INFLAMAÇÃO, MAS DIFERENTE DA **VHS** E DA **PCR**, ELA É ESPECIFICAMENTE DESENHADA PARA MEDIR A INFLAMAÇÃO NO TRATO GASTROINTESTINAL. ENQUANTO OS NÍVEIS DE **CALPROTECTINA FECAL** NÃO DIFEREM ENTRE INFECÇÃO INTESTINAL E DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL, ELA PODE SER ÚTIL PARA RASTREARMOS INFLAMAÇÃO EM **DII**.

DAQUI EM DIANTE # 1

COMUNICAÇÃO! DE QUE FORMA SUA EQUIPE DE SAÚDE SABERÁ COMO VOCÊ ESTÁ?!!

QUEM ESTÁ NA SUA EQUIPE DE SAÚDE? PROFISSIONAIS MUITO ATENCIOSOS, VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

O QUE ESTA EQUIPE PRECISA FAZER PARA GARANTIR QUE TUDO ESTEJA INDO DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL? FALANDO E OUVINDO O QUE CADA UM ESTÁ DIZENDO E, O MAIS IMPORTANTE, ENTENDENDO O QUE CADA PESSOA QUER DIZER QUANDO DIZ ALGO. A MELHOR MANEIRA DE SUA EQUIPE DE SAÚDE SABER COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO, COMO VOCÊ ESTÁ LIDANDO COM A **DII** E O QUE VOCÊ GOSTARIA QUE FOSSE MELHOR, É FALANDO PARA ELES. HONESTAMENTE E ABERTAMENTE. E ISSO TAMBÉM É IMPORTANTE MESMO PARA QUANDO VOCÊ SE SENTE ÓTIMO E ESTÁ INDO MUITO BEM. PORQUE SUA EQUIPE QUER TER CERTEZA DE QUE, QUANDO ESTÁ TUDO BEM, CONTINUA BEM, E QUANDO NÃO ESTÁ TÃO BOM, QUE FIQUE MELHOR. NUNCA SE ESQUEÇA: VOCÊ É A PARTE MAIS IMPORTANTE DA EQUIPE. SEM VOCÊ, SIMPLEMENTE NÃO FUNCIONA. MAS QUANDO TODOS TRABALHAM JUNTOS, VOCÊ SE SENTE MELHOR. NÃO DUVIDE DISSO!

SUA EQUIPE PODE SER COMPOSTA POR MUITAS PESSOAS DIFERENTES, CADA UMA COM SUA FUNÇÃO.

SÃO ELES:



E, CLARO, VOCÊ!





POR QUE VOCÊ DEVERIA SABER TUDO ISSO?

PARA VOCÊ! QUANTO MAIS VOCÊ SABE, MAIS CONFORTÁVEL VOCÊ FICA PARA FAZER PERGUNTAS E ENTENDER AS REPOSTAS, E VOCÊ TERÁ MAIS FACILIDADE EM TOMAR DECISÕES. ISSO FARÁ VOCÊ E SEUS MÉDICOS UMA BOA EQUIPE!

FAZENDO A REMISSÃO PERMANENTE UMA POSSIBILIDADE E ISSO, NO FINAL DE CONTAS, É O QUE QUEREMOS!

TERAPIAS PARA DII

O OBJETIVO DE CADA TERAPIA EM **DII** É GARANTIR QUE VOCÊ ESTEJA SE SENTINDO BEM. ISSO SIGNIFICA, QUE VOCÊ NÃO ESTEJA TENDO SINTOMAS, ESTEJA CRESCENDO BEM E QUE SEUS EXAMES, QUE MEDEM A INFLAMAÇÃO, ESTEJAM NORMAIS.

EXISTEM DIFERENTES TERAPIAS PARA AJUDAR OS PACIENTES ALCANÇAREM E MANTEREM A REMISSÃO EM **DII**. ALGUMAS PESSOAS USAM MEDICAMENTOS, ALGUMAS USAM TERAPIA NUTRICIONAL E OUTRO USAM TANTO MEDICAMENTOS COMO A NUTRIÇÃO. VOCÊ E SEU MÉDICO IRÃO DECIDIR QUAL O MELHOR TRATAMENTO PARA VOCÊ.



A NUTRIÇÃO ENTERAL EXCLUSIVA (NEE), FÓRMULA E DIETA

NEE

TERAPIA NUTRICIONAL, NA FORMA DE NEE FUNCIONA MUITO BEM PARA O TRATAMENTO DE PACIENTES COM A DOENÇA DE CROHN. A NUTRIÇÃO ENTERAL EXCLUSIVA COMPREENDE NA INGESTÃO, PELO PACIENTE, DE UMA FÓRMULA DIETÉTICA (UM LÍQUIDO ESPECÍFICO PARA DIETA) POR 8 A 12 SEMANAS, SEM A INGESTÃO DE COMIDA POR ESSE PERÍODO.

ESSA DIETA COM BASE EM FÓRMULA TEM RESULTADOS MUITO PROMISSORES. ELA FUNCIONA TÃO BEM QUANTO ESTERÓIDES, UMA MEDICAÇÃO COMUMENTE PRESCRITA, COM MENOS EFEITOS COLATERAIS, MELHOR CRESCIMENTO E MELHOR RESULTADO NO TRATO GASTROINTESTINAL. É COMUM NA NEE O PACIENTE TER RECÁIDA QUANDO PARA O TRATAMENTO, A MENOS QUE ESTEJA FAZENDO UM TRATAMENTO MEDICAMENTOSO OU UMA DIETA DE TRANSIÇÃO ADEQUADA.

DIETA

DIETA É UMA QUESTÃO MUITO IMPORTANTE EM **DII**. ISSO PORQUE A COMIDA QUE COMEMOS AFETA NOSSA **MICROBIOTA**, AS BACTÉRIAS EM NOSSOS INTESITINOS E BEM COMO O SISTEMA IMUNOLÓGICO INTESTINAL. ALGUMAS PESSOAS USAM DIETA PARA TRATAR SUA DII, USANDO UMA DIETA ESPECIAL E OUTRAS COMBINAM UMA DIETA SAUDÁVEL COM MEDICAMENTOS PARA TER CERTEZA DE QUE A DII ESTÁ SOB CONTROLE.

ATUALMENTE AS DIETAS QUE PARECEM FUNCIONAR MELHOR PARA **DII**, SÃO DIETAS ALIMENTARES INTEGRAS QUE REMOVEM ALIMENTOS QUE POSSAM AUMENTAR A INFLAMAÇÃO NO CORPO. ISSO INCLUI GRÃOS, PRODUTOS LÁCTEOS QUE NÃO QUEIJOS DUROS E IOGURTES FERMENTADOS POR 24 HORAS, E ADOÇANTES QUE NÃO SEJAM MEL. APESAR DESSAS MUDANÇAS SEREM DIFÍCEIS, MUITAS PESSOAS CONSEGUEM FAZER ESSA TRANSIÇÃO E FICAM BEM. MUITAS PESQUISAS ESTÃO SENDO REALIZADAS PARA APRENDERMOS MAIS SOBRE COMO ESSAS DIETAS FUNCIONAM E COMO PODEMOS DEIXÁ-LAS MAIS FÁCEIS. PARA MAIS INFORMAÇÕES, VEJA WWW.NIBBAL.ORG. ASSIM COMO OS MEDICAMENTOS, EXISTEM PROS E CONTRAS DA TERAPIA DIETÉTICA.

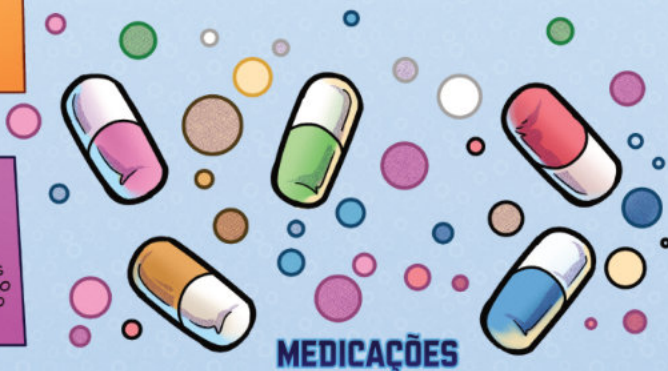
QUANDO OS PACIENTES OPTAM PELA TERAPIA MEDICAMENTOSA PARA TRATAR A **DII**, ELES NORMALMENTE USAM UMA DIETA COM BAIXO AÇÚCAR, LEITE E COMIDAS PROCESSADAS. SÃO RICAS EM FRUTAS E VEGETAIS PARA AJUDAR SUA **MICROBIOTA** E SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO. CONVERSE COM SEUS MÉDICOS E VEJA O QUE FUNCIONA PARA VOCÊ!

ALGUMAS VEZES SEU MÉDICO PODE QUERER "**EXAMES DE IMAGEM**", ESSES PODEM INCLUIR **RAIO-X**, TRÂNSITO INTESTINAL CONTRASTADO, TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA E IMAGEM POR RESSONÂNCIA MAGNÉTICA. ESSES TESTES AJUDAM O MÉDICO A DESCOBRIR O QUE ESTÁ ACONTECENDO DENTRO DO SEU CORPO. ELES SÃO RÁPIDOS, INDOLORES E SÃO CAPAZES DE CRIAR IMAGENS DETALHADAS DO SEU INTESTINO, ÓRGÃOS INTERNOS, OSSOS, TECIDOS MOLES E SEUS VASOS SANGÜÍNEOS. OUTRAS VEZES O SEU MÉDICO PODE PEDIR UMA ENDOSCOPIA OU COLONOSCOPIA. ENDOSCOPIAS E COLONOSCOPIAS PERMITEM QUE SEU MÉDICO OLHE DIRETAMENTE DENTRO DO SEU INTESTINO, COM AUXÍLIO DE UMA CÂMERA ESPECIAL EM UM TUBO BEM LONGO.

DESTA FORMA QUE O DIAGNÓSTICO DE **DII** É FEITO, E É COMO SEU MÉDICO, APÓS O TRATAMENTO, PODE GARANTIR QUE AS COISAS ESTÃO indo bem. ELES NÃO SÃO EXAMES COMUNS E SÃO PEDIDOS SOMENTE QUANDO NECESSÁRIO. DIFERENTE DOS EXAMES DE IMAGEM, LISTADOS ANTERIORMENTE, ELES SÃO FEITOS COM O PACIENTE DORMINDO. BEM LEGAL NÃO É MESMO?

O QUE MAIS VOCÊ DEVERIA SABER?

PESSOAS COM DII POSSUEM DIFERENTES SINTOMAS. TODO PACIENTE COM **DII** É ÚNICO. EMBORA POSSUAM ALGUMA SEMELHANÇA, SEMPRE EXISTEM DIFERENÇAS PARA CADA INDIVÍDUO. ISSO OCORRE PORQUE A INFLAMAÇÃO PODE OCORRER EM DIFERENTES ÁREAS DO TRATO INTESTINAL. PACIENTES PODEM TER DIFERENTES QUANTIDADES DE INFLAMAÇÃO E DIFERENTES NÍVEIS DE SENSIBILIDADE A ESSAS INFLAMAÇÕES. ASSIM COMO AS PESSOAS PODEM RESPONDER DE FORMA DIFERENTE PARA OS TRATAMENTOS. ISSO NÃO SIGNIFICA QUE NÃO PODEMOS APRENDER COM A EXPERIÊNCIA DOS OUTROS, NÓS CERTAMENTE PODEMOS! MAS É SEMPRE IMPORTANTE LEMBRAR QUE A EXPERIÊNCIA DE UMA PESSOA PODE VARIAR PARA OUTRAS.



MEDICAÇÕES

EXISTEM MUITAS **MEDICAÇÕES** POSSÍVEIS PARA O TRATAMENTO DE **DII**. ESSES MEDICAMENTOS AJUDAM A DIMINUIR A INFLAMAÇÃO. ALGUNS MEDICAMENTOS VOLTADOS PARA A ATIVIDADE LEVE DA DOENÇA, COMO AS MESALAMINAS E OUTROS PARA A FORMA MAIS ATIVA DA DOENÇA, COMO OS IMUNOSUPRESSORES. ESSES MEDICAMENTOS PODEM FUNCIONAR MUITO BEM! QUANDO OPTADA PELA TERAPIA MEDICAMENTOSA EM **DII**, É IMPORTANTE ENTENDER QUE SEMPRE PODEM OCORRER EFEITOS ADVERSOS, NA VERDADE, MESMO REMÉDIOS COMUNS, QUE TODOS NÓS TOMAMOS PARA COISAS COMUNS, COMO DORES DE CABEÇA, POSSUEM EFEITOS ADVERSOS, MAS ESSES SÃO NORMALMENTE BEM RAROS. PERGUNTE PARA O SEU MÉDICO O QUE ELE(A) PENSA SER O MELHOR PARA VOCÊ E O PORQUÊ.

FORA OS TRATAMENTOS PRIMÁRIOS PARA **DII**, EXISTEM OUTRAS COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR A CONTROLAR SUA **DII**.

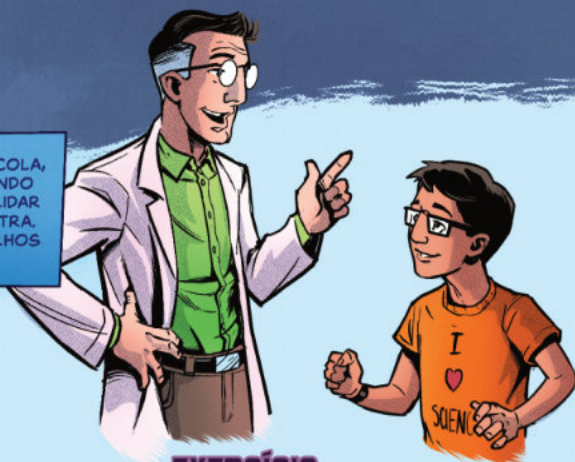


HIGIENE DO SONO

HIGIENE DO QUE? SONO É IMPORTANTE PARA O CORPO. DURANTE O SONO SEU CORPO SE RECUPERA DO STRESS QUE SOFRE DURANTE O DIA. DORMIR É IMPORTANTE PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA. PARA ADOLESCENTE, QUE SÃO OS QUE MAIS PRECISAM DORMIR, 8-10 HORAS POR DIA É RECOMENDADO.

APRENDA A LIDAR COM O STRESS

TODO MUNDO SE **ESTRESSA!** TENHA VOCÊ SE ESTRESSADO NA ESCOLA, COM OS AMIGOS, FAMÍLIA, **DII** OU QUALQUER OUTRA COISA, LIDANDO COM ISSO VOCÊ SE SENTIRÁ MELHOR. ÀS VEZES PODE SER DIFÍCIL LIDAR COM O STRESS E É AI QUE A EQUIPE DE ASSISTÊNCIA MÉDICA ENTRA. PERGUNTE PARA ELES! ELES PROVAVELMENTE TERÃO BONS CONSELHOS E EXCELENTES FERRAMENTAS PARA LHE AJUDAR.



EXERCÍCIO

EXERCÍCIO AJUDA O CORPO DE MUITAS MANEIRAS, NÃO PRECISA SER MUITAS HORAS DE CORRIDA, BICICLETA, NATAÇÃO, CARATÊ E ETC. FAÇA AQUILO QUE VOCÊ GOSTA. NÃO PRECISAR SER SUPER INTENSO TODAS AS VEZES. MANTENDO SEU CORPO ATIVO, VOCÊ O AJUDARÁ A SE CURAR E SE SENTIRÁ MELHOR. LEMBRE-SE QUE CAMINHAR É UM BOM EXERCÍCIO TAMBÉM!



VOCÊ É MAIS DO QUE A SUA **DII!**

VOCÊ É UMA PESSOA INCRÍVEL E A **DII** É APENAS UMA PARTE DE QUEM VOCÊ É. PORÉM, É IMPORTANTE QUE VOCÊ SIGA SEU TRATAMENTO, SEJA ELE MEDICAMENTOSO OU ATRAVÉS DE DIETA. ALGUMAS VEZES O PACIENTE SE SENTE TÃO BEM QUE ELE ACREDITA QUE ESTÁ CURADO DA **DII** E PARA O TRATAMENTO. INFELIZMENTE, NORMALMENTE A **DII** VOLTA SE O TRATAMENTO É INTERROMPIDO, E MUITAS VEZES FICA MAIS DIFÍCIL DE SER TRATADA.

DIVERTIDO!
Artístico
ESPERTO!
ENGRAÇADO!
CORAJOSO!
DESCOLADO!
CRATIVO!

CONHEÇA E SE ENVOLVA COM A SUA COMUNIDADE!

A DOENÇA DE CROHN E A COLITE ULCERATIVA SÃO PROBLEMAS COMUNS. PROVAVELMENTE TODOS OS DIAS VOCÊ ENCONTRA ALGUÉM QUE TEM UMA DELAS. ENCONTRE A TUA COMUNIDADE! PODEMOS APRENDER UNS COM OS OUTROS E NOS FORTALECER.





O PROFESSOR

PROFESSOR NIBAL (NUTRIÇÃO E MEDICINA BALANCEADAS) NÃO É UM PROFESSOR QUALQUER. ELE ESTÁ EM UMA MISSÃO PARA EDUCAR CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS SOBRE OS INCRÍVEIS EFEITOS QUE A DIETA PODE TER NA SAÚDE DA SUA FAMÍLIA.

PROFESSOR NIBAL E ESSA HISTÓRIA EM QUADRINHOS FORAM CRIADAS PARA AJUDAR A NOSSA COMUNIDADE A ENTENDER MELHOR A PESQUISA E CIÊNCIA POR TRÁS DO TRATAMENTO ATRAVÉS DE DIETA OU MEDICAMENTOS. E COMO ESSES TRATAMENTOS PODEM SER BONS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA. PROFESSOR NIBAL, ASSIM COMO OS PROVEDORES DE SAÚDE, QUEREM AJUDAR VOCÊ A SER O MAIS SAUDÁVEL QUE VOCÊ POSSA SER.

O CRIADOR E ESCRITOR

DAVID SUSKIND MD, É PEDIATRA E GASTROENTEROLOGISTA. É PROFESSOR DE PEDIATRIA NA SEATTLE CHILDREN'S HOSPITAL AND UNIVERSITY OF WASHINGTON E UM AMIGO DE INFÂNCIA DO PROFESSOR NIBAL.

EMBORA ELE NÃO VIAJE POR AÍ EM UM CARRO OPERANTE COM CATAPULTA OMNIVERSAL (**C.O.C.O.**), ELE PRECISA LIDERAR UM ESFORÇO NACIONAL PARA INTEGRAR A TERAPIA NUTRICIONAL NOS CUIDADOS CLÍNICOS PARA OS PACIENTES COM DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL. COMO UM ESPECIALISTA EM DOENÇAS INTESTINAIS E COMBATENTE DE "MÁS" BACTÉRIAS, ELE DESTINA BOA PARTE DE SUA ENERGIA NOS CUIDADOS CLÍNICOS EM PACIENTES COM **DII** ASSIM COMO PESQUISAR OS EFEITOS DA DIETA EM DII. ELE ACREDITA NO EMPoderAMENTO DO PACIENTE E FAMÍLIA ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO E ELE ACREDITA EM VOCÊ!



O ARTISTA

JASON PIPERBERG É UM ILUSTRADOR, ARTISTA DE QUADRINHOS E CONTADOR DE HISTÓRIAS QUE JÁ TRABALHOU EM PROJETOS COMO "CRIANDO DION" E CHAMPIONS OF HARA, ASSIM COMO NA SUA PRÓPRIA REVISTA EM QUADRINHOS, SPACEMAN E BLOATER. ELE TAMBÉM É O ESTILISTA PESSOAL DO PROFESSOR NIBAL.

EM 2012, JASON SE FORMOU NA UNIVERSIDADE DE ARTES DA FILADÉLFIA COMO BAIXAREL EM ARTE EM ILUSTRAÇÃO E SEMPRE AMOU ILUSTRAÇÕES, QUADRINHOS, SUPER HERÓIS, FIÇÃO CIENTÍFICA, ROBÔS E TUDO RELACIONADO À NARRAÇÃO IMAGINATIVA E COTAÇÃO DE HISTÓRIAS. ELE ATUALMENTE TEM SEU EMPREGO DOS SONHOS COMO UM ILUSTRADOR INDEPENDENTE EM LANCASTER, NA PENSILVÂNIA.



TRADUTORAS:

CRISTINA
**HELENA TARGA
FERREIRA**

CINTIA
STEINHAUS

VANESSA
**ADRIANA
SCHEFFER**

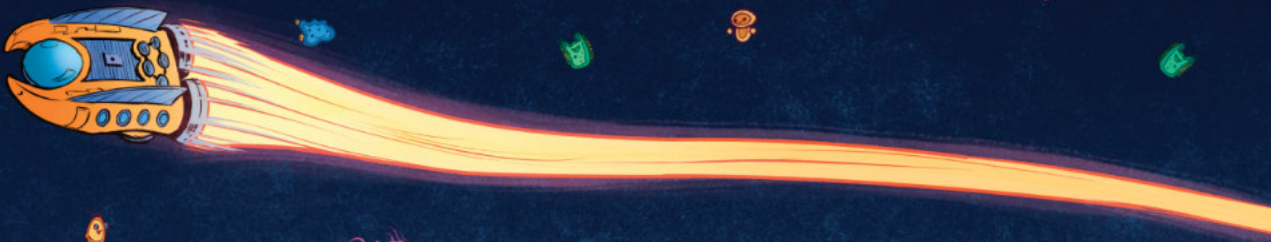
CAROLINA
**SOARES DA
SILVA**

LUIZA
**SALGADO
NADER**

CAROLINE
**MONTAGNER
DIAS**

JACQUELINE
BORDIN





**NIMBAL
COMICS**

