



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

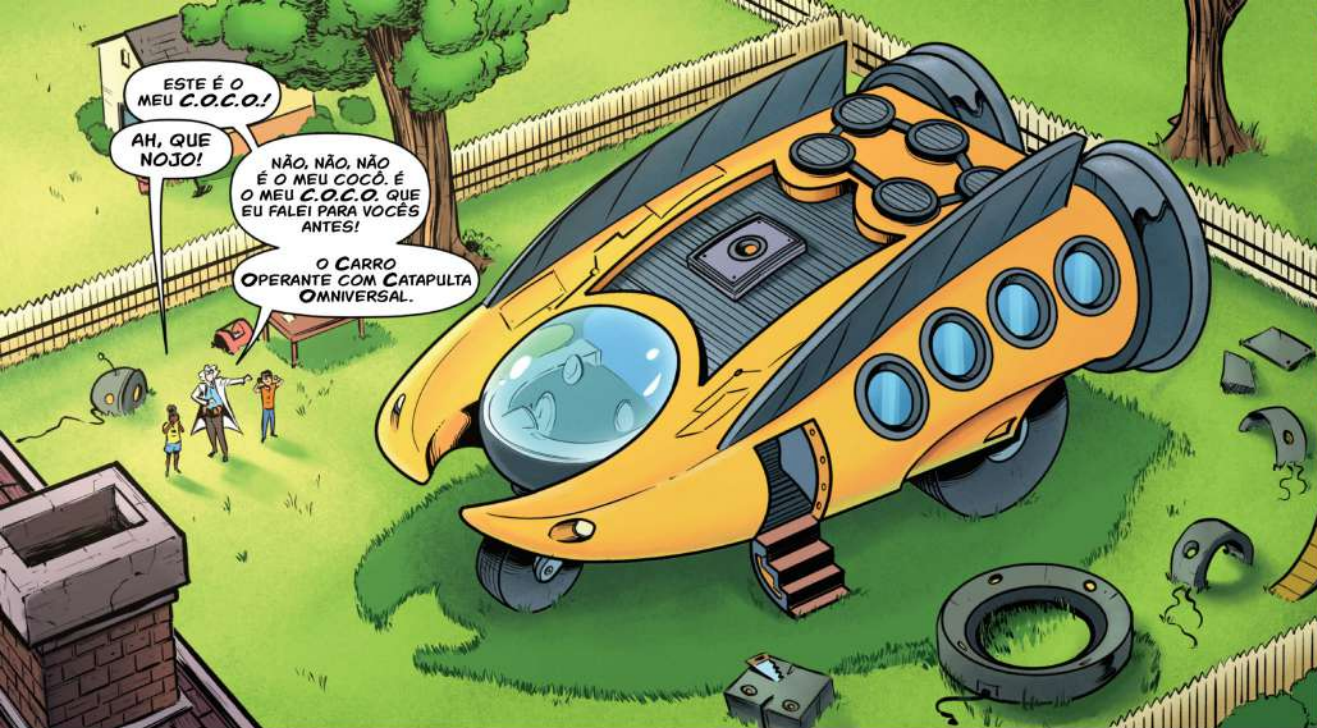
EXPLORANDO A:

**DOENÇA DE CROHN
E A COLITE**













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



ELAS
REALMENTE
NOS AJUDAM
MUITO! ELAS
TRABALHAM
PARA NÓS.



ELAS 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!



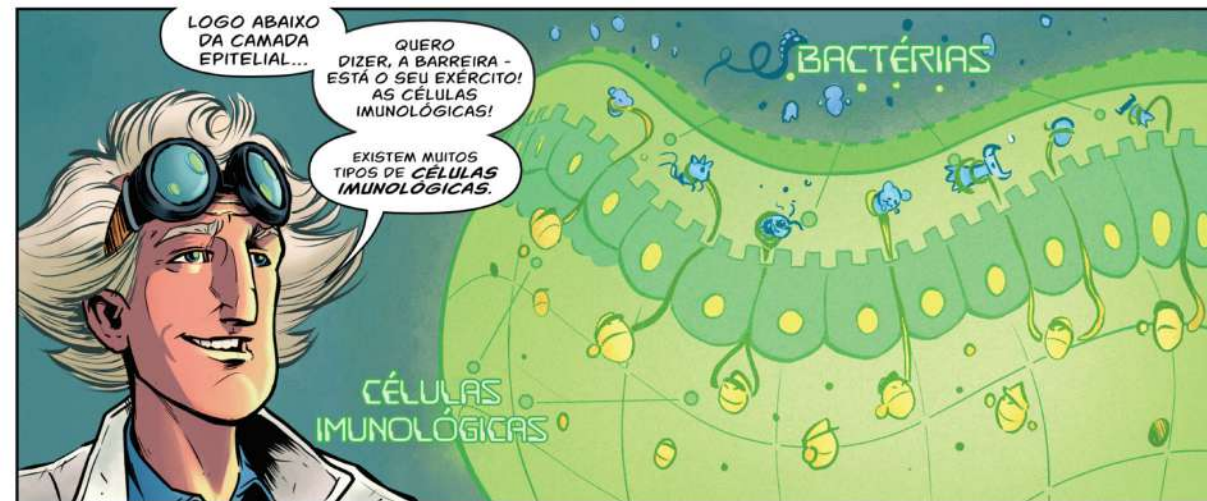
ELE E SEUS
AMIGOS MANTÊM
SEUS INTESTINOS
SAUDÁVEIS.



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.





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

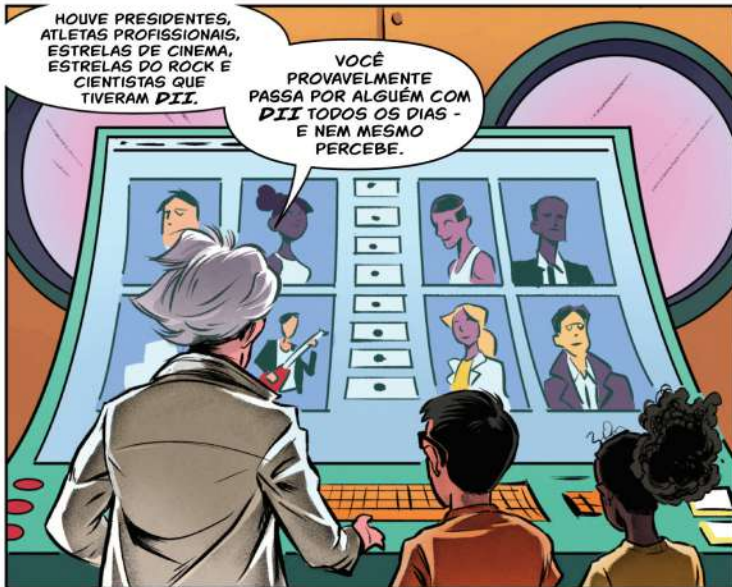
...O QUE SIGNIFICA QUE É MUITO MAIS COMUM HOJE DO QUE NUNCA.

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!



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

VOCÊ 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.

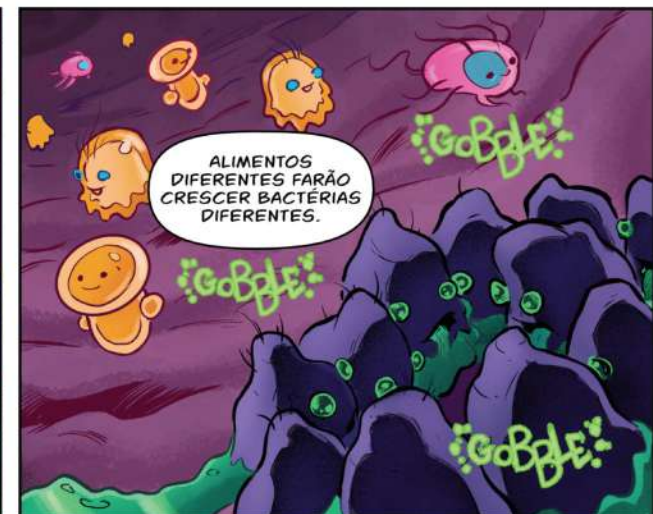
OUTRA GRANDE MUDANÇA FORAM OS TIPOS DE ALIMENTOS QUE COMEMOS.



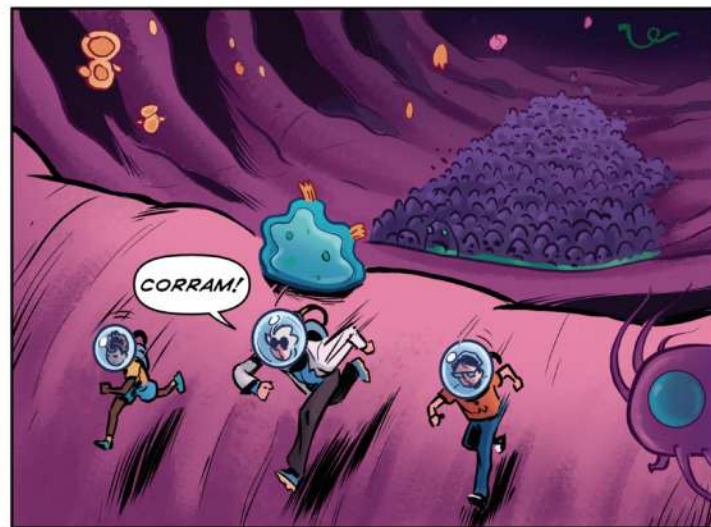
O QUE VOCÊ QUER DIZER?

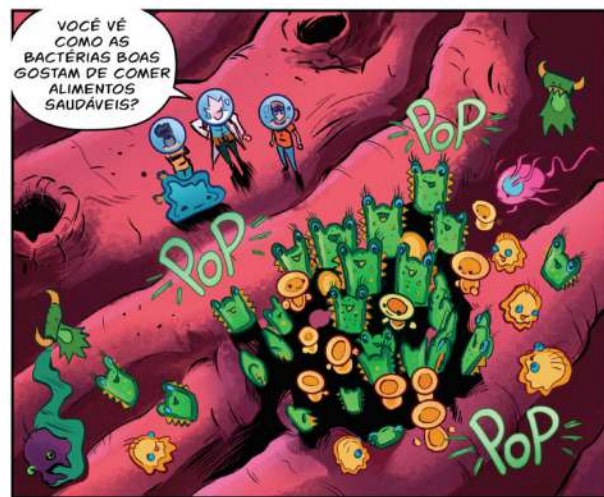
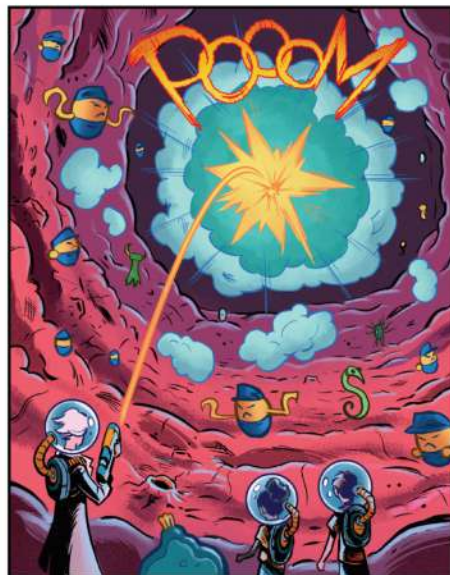


OBSERVE.

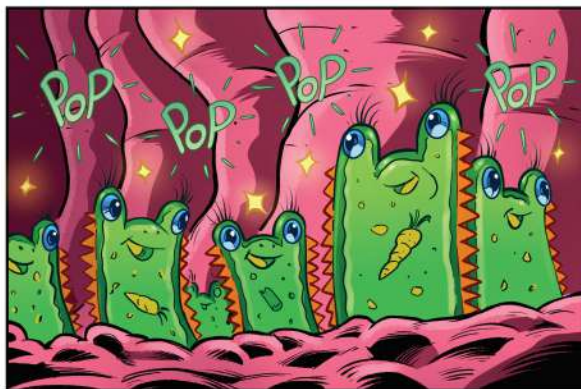


ALIMENTOS DIFERENTES FARÃO CRESCER BACTÉRIAS DIFERENTES.









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.



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

VOICI DE QUOI !

TU VEUX IMPRESSIONNER TON MÉDECIN ?

AS-TU DÉJÀ ENTENDU TON MÉDECIN PARLER AVEC SES COLLÈGUES ? EST-CE QUE TU Y COMPRENDS QUELQUE CHOSE, À PART « OUI », « NON » ET « OU 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 SECRÈTS 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 !

DÉCODER LES MICI : PROFESSOR NIMBAL

NÚMERO 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 CHOSSES. N'EST-CE PAS ? »

NÚMERO 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 !

NÚMERO 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.

ESÔFAGO ESTÔMAGO

INTESTINO DELGADO

INTESTINO GROSSO (COLON)

RETO

ÂNUS

COCÓ SAI!

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 AI 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 CONTÊM VITAMINAS E MINERAIS IMPORTANTES, COMO O FERRO.

"EI DOCTOR, 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 DOI? ISSO AI, ARTRALGIA.

NÚMERO 8:
ARTRITE.

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

"DOCTOR, COMO A MINHA DII 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.

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

O DIAGNÓSTICO DE DII É COMO JOGAR UM JOGO DE QUEBRA 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 "E 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, GRACAS 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:

"DOCTOR, 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 CONTÉM MUITO PUS EM ALGUMA PARTE DO CORPO.

"DOCTOR, 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 ELLES!"

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:
FÍSTULA.

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.

NÚMERO 12:
EXACERBAÇÃO.

A EXACERBAÇÃO É QUANDO OS SINTOMAS RELACIONADOS A **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 13:
GENES.

APOSTO QUE VOCÊ SABE O QUE SÃO! TAMBÉM CHAMADOS DE NOSSO DNA, ELAS 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 OBTIVERAM DE SEUS PAIS, DESDE O INÍCIO DOS TEMPOS. ELAS AJUDAM A CONSTRUÍR 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 AEREA 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.

"Ei, 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... E UM GRANDE MAS, SE VOCÊ TIVER CÓLICAS E DIARREIA, VOCÊ PRECISA DO SEU MÉDICO PARA AJUDAR A DESCORRIR 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 OBSTRUIDO 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 SUÊTER 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
ÂNUS.

"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-MARROM-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 CONSEGUISSE
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 **ESTENOSES**
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
CÓCegas 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 DIARRÉIA E DOR.

"DOUTOR, EU TENHO DOR NO ESTÔMAGO,
DIARRÉIA FEDORENTA 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
PARA ENSINAR SEU **SISTEMA**
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 SENSÇÃO 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!"

MUITA
COMUNICAÇÃO!

ENTÃO, PARA
ONDE VAMOS A
PARTIR
DAQUI?

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 ELES 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.

HEMOSEDIMENTAÇÃO (VHS) E PROTEÍNA C-REATIVA (PCR):

AMBOS OS EXAMES SERVEM PARA
MEDIR A INFLAMAÇÃO NO 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:



PEDIATRA



NUTRICIONISTA



ENFERMEIRA



GASTROENTEROLOGISTA



PSICÓLOGA



ASSISTENTE SOCIAL



TÉCNICA DE
ENFERMAGEM



TREINADOR



ADULTO DE
CONFIANÇA



PROFESSOR



MEMBROS DA
FAMÍLIA

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 COMUMMENTE PRESCRITA, COM MENOS EFEITOS COLATERAIS, MELHOR CRESCIMENTO E MELHOR RESULTADO NO TRATO GASTROINTESTINAL. É COMUM NA NEE O PACIENTE TER RECAÍDA 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 INTESTINOS 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 INTEGRAIS 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.NIMBAL.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, INDÓLORES 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, NOS 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 IMUNOSSUPRESSORES. 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 EXCELENTE FERRAMENTAS PARA LHE AJUDAR.



EXERCÍCIO

EXERCÍCIO AJUDA O CORPO DE MUITAS MANEIRAS. NÃO PRECISA SER MUITAS HORAS DE CORRIDA, BICICLETA, NATACÃO, CARATÊ E ETC. FAÇA AQUELO 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!
PESCOLADO!
CRIATIVO!

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 NIMBAL (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 NIMBAL 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 NIMBAL, 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 NIMBAL.

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 NIMBAL.

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



PROFESSOR NIMBAL: EXPLORATIONS IN CROHN'S AND COLITIS (PORTUGUESE TRANSLATION) All characters featured in this issue the distinctive names and likenesses thereof, and all related element are Copyright © 2018 by DR. DAVID SUSKIND and JASON PIPERBERG. All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations and/or limited page samples in the context of a review.

TRADUTORAS:

CRISTINA
HELENA TARGA
FERREIRA

CINTIA
STEINHAUS

VANESSA
ADRIANA
SCHEEFFER

CAROLINA
SOARES DA
SILVA

LUÍZA
SALGADO
NADER

CAROLINE
MONTAGNER
DIAS

JAQUELINE
BORDIN

NIMBAL
COMICS





NiMBAL
COMICS

