

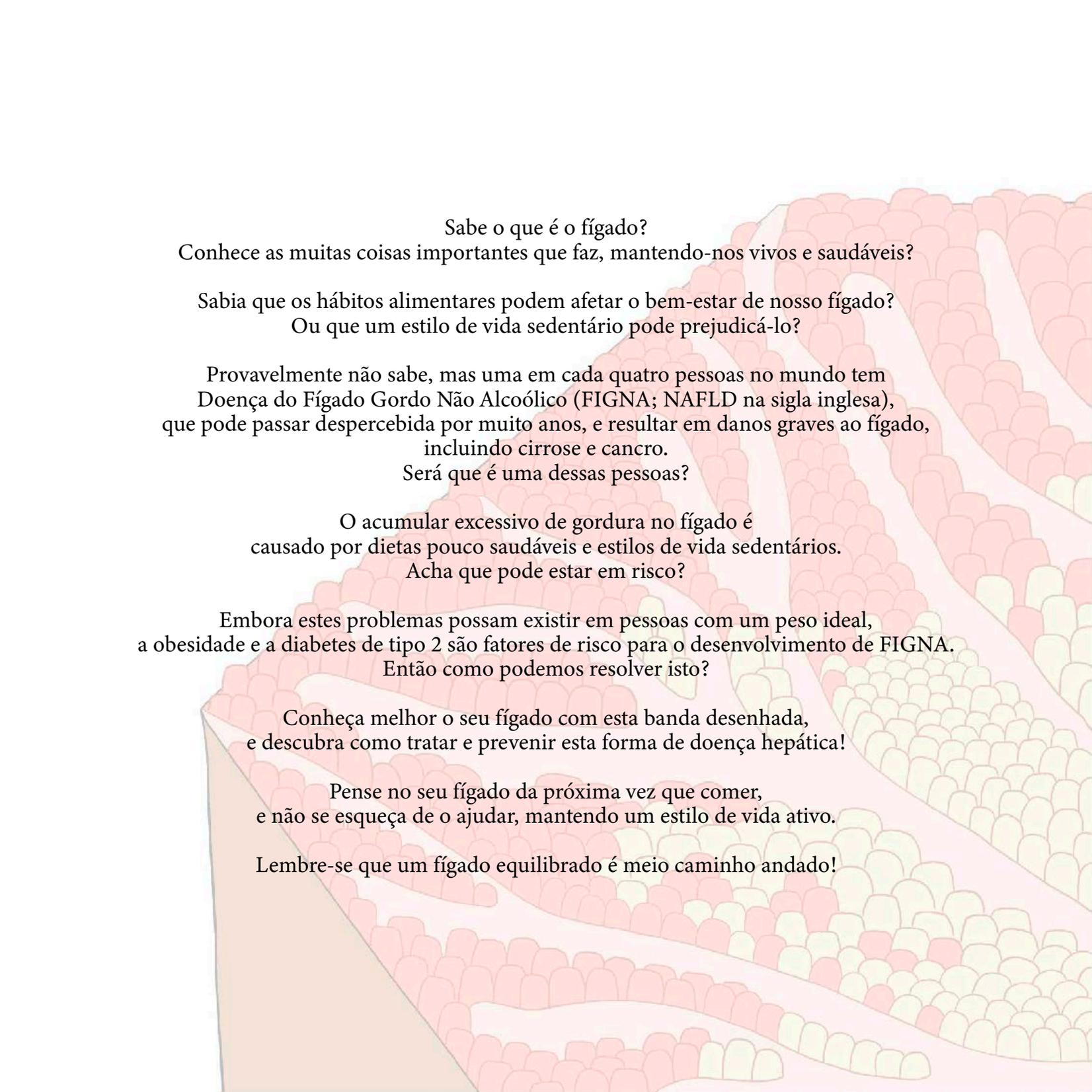
Um Fígado Equilibrado é Meio Caminho Andado!

Conceito & história: **Mireia Alemany i Pagès** · Guião: **João Ramalho-Santos**

Ilustração: **Rui Tavares** · Uma abordagem participativa com apoio editorial de **Anabela Marisa Azul**



(Página deixada propositadamente em branco)



Sabe o que é o fígado?
Conhece as muitas coisas importantes que faz, mantendo-nos vivos e saudáveis?

Sabia que os hábitos alimentares podem afetar o bem-estar de nosso fígado?
Ou que um estilo de vida sedentário pode prejudicá-lo?

Provavelmente não sabe, mas uma em cada quatro pessoas no mundo tem Doença do Fígado Gordo Não Alcoólico (FIGNA; NAFLD na sigla inglesa), que pode passar despercebida por muito anos, e resultar em danos graves ao fígado, incluindo cirrose e cancro.

Será que é uma dessas pessoas?

O acumular excessivo de gordura no fígado é causado por dietas pouco saudáveis e estilos de vida sedentários.

Acha que pode estar em risco?

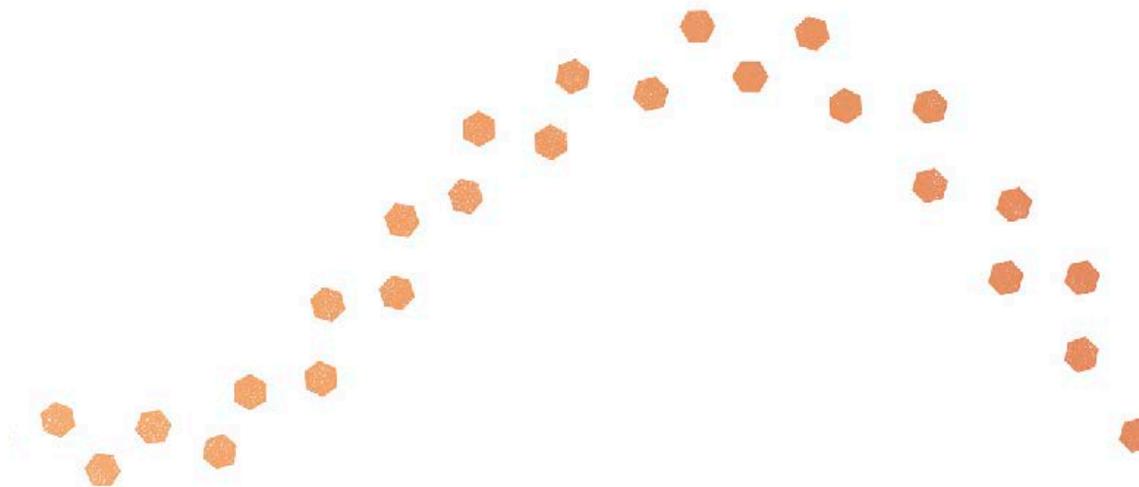
Embora estes problemas possam existir em pessoas com um peso ideal, a obesidade e a diabetes de tipo 2 são fatores de risco para o desenvolvimento de FIGNA.

Então como podemos resolver isto?

Conheça melhor o seu fígado com esta banda desenhada, e descubra como tratar e prevenir esta forma de doença hepática!

Pense no seu fígado da próxima vez que comer, e não se esqueça de o ajudar, mantendo um estilo de vida ativo.

Lembre-se que um fígado equilibrado é meio caminho andado!



Um Fígado Equilibrado é Meio Caminho Andado!

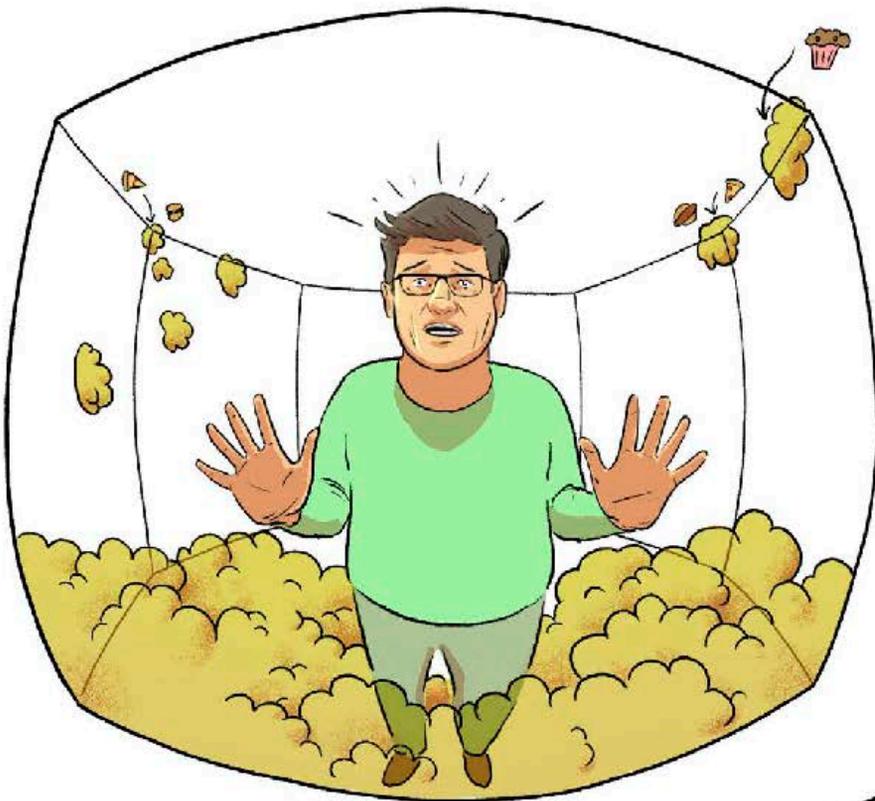
Conceito e história
Mireia Alemany i Pagès

Guião
João Ramalho-Santos

Ilustração
Rui Tavares

Uma abordagem participativa
com apoio editorial de
Anabela Marisa Azul





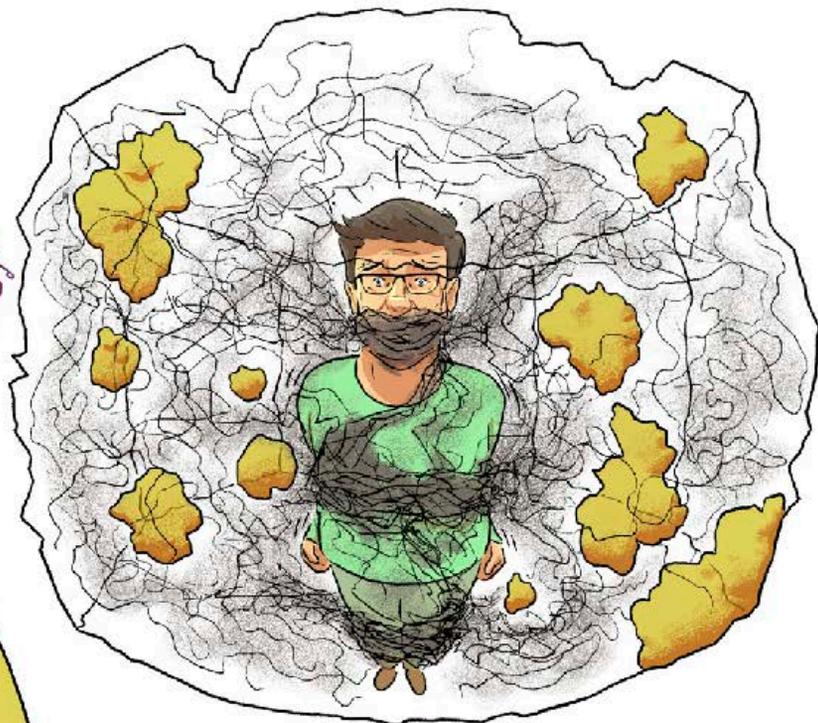
QUANDO NOS DIZEM QUE ESTAMOS
DOENTES APRENDEMOS MUITAS
COISAS NOVAS... QUE ÀS VEZES
ATÉ NOS APARECEM EM SONHOS

NÃO
TE ANDAS
A PORTAR
BEM...

O
TEU FÍGADO
ESTÁ A FICAR
GORDO...



DANDO CONSELHOS,
AVISANDO, ASSUSTANDO...



AINDA
ARRANJAS UMA
CIRROSE...

TENS DE
FAZER ALGUMA
COISA ANTES
QUE SEJA TAR--



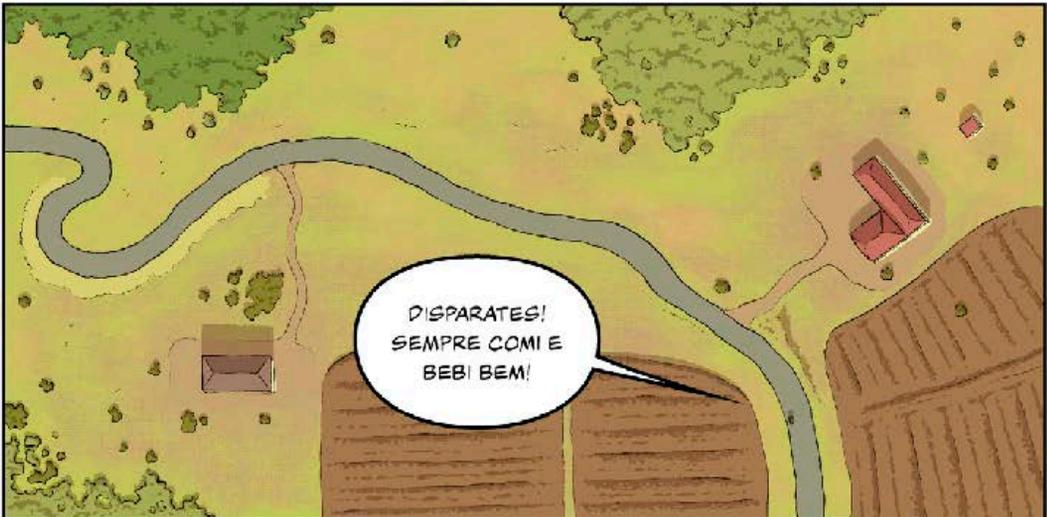
E TEMOS
DE SABER
ACORDAR.







NÃO ESTÁ A AJUDAR PAI...
NÃO É FÁCIL LIDAR COM ISTO.
DEMORA MUITO A RESOLVER
ESTA COISA DO FÍGADO GORDO.
TEMOS DE MUDAR MUITA
COISA...



DISPARATES!
SEMPRE COMI E
BEBI BEM!



E VEJA O
RESULTADO...

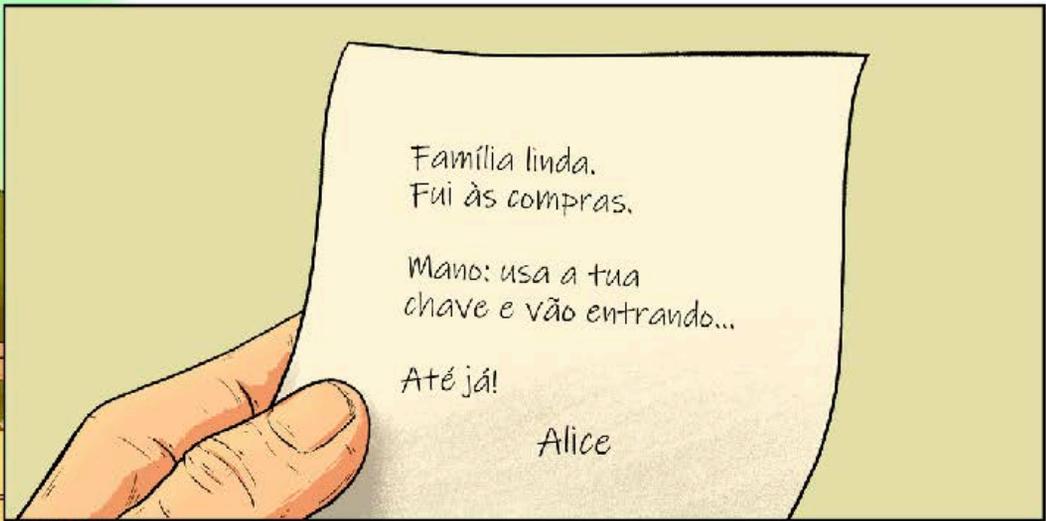
SEJA COMO
FOR TEMOS DE
TER ATENÇÃO,
EU E A VIC...



ESTA
JUVENTUDE...



CHEGAMOS!



Família linda.
Fui às compras.

Mano: usa a tua
chave e vão entrando...

Até já!

Alice



OLHA VICTÓRIA,
QUERES VER UMA
COISA.

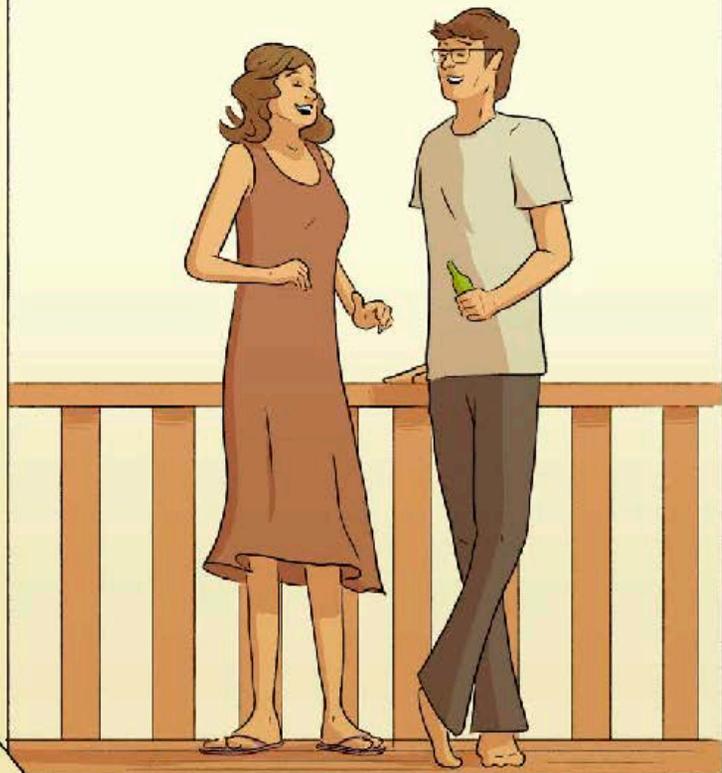
QUERO
AVÔ!



OLHA O
PAPÁ!

MAS NÃO
É A MAMÃ!

NÃO... É O AVÔ
E A TIA ALICE.
QUANDO ÉRAMOS
NOVINHOS.



Alice e Jaime - Verão '67

ATÉ TENS OS
TEUS PAIS...



QUE MAGRINHO ERA
O PAPÁ. E QUE PARECIDO
CONTIGO AVÓ JAIME!

DOIS
RAPAZES
BONITOS!

Jorge e Maria - Verão '03

OLÁ, OLÁ!
CHEGARAM
BEM?

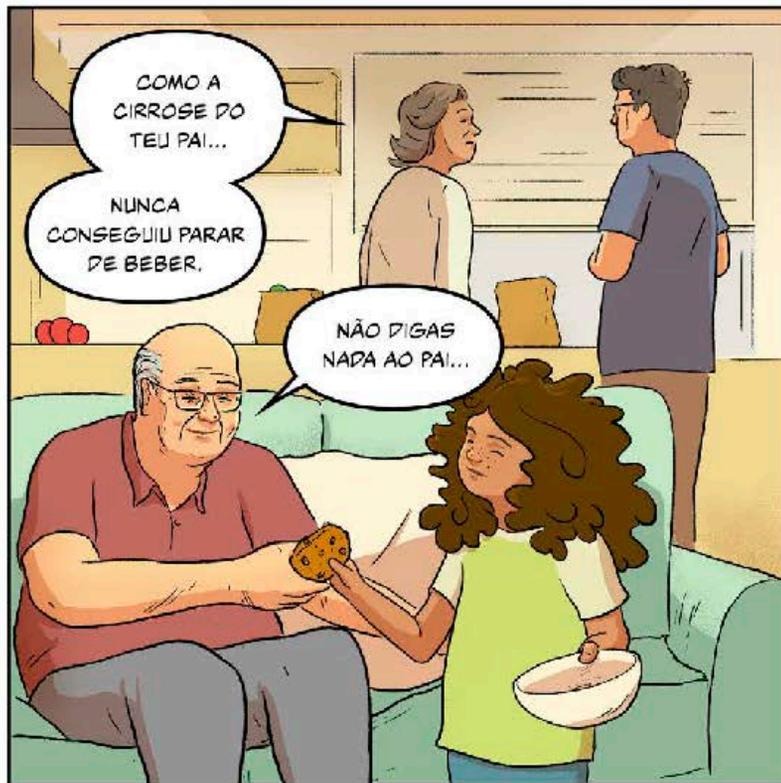
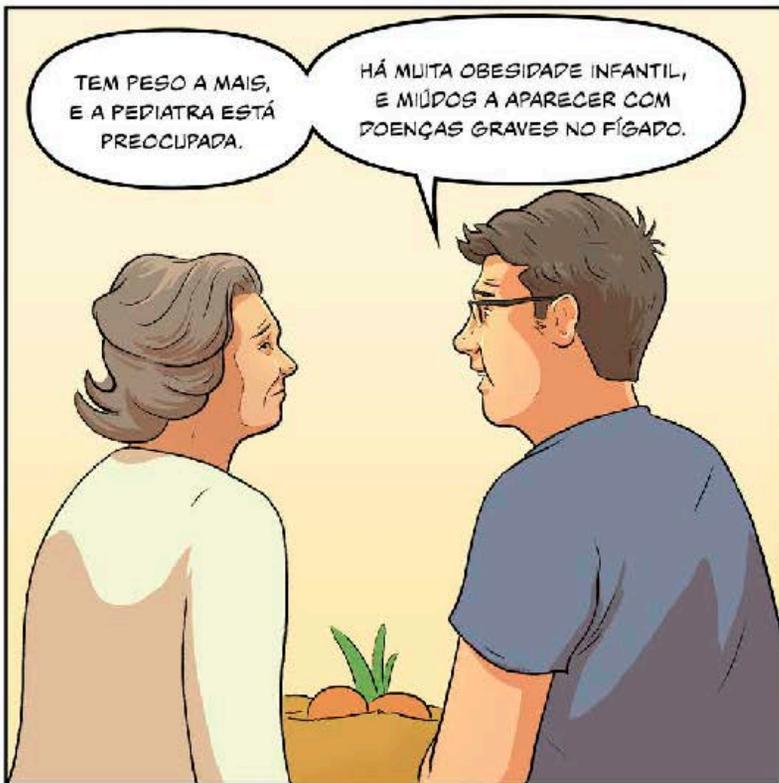


SIM
MANA.



OBRIGADO POR
NOS RECEBERES,
TIA ALICE.





A MÉDICA DISSE QUE A CIRROSE
PODE APARECER EM PESSOAS QUE
NÃO BEBEM... ATÉ EM CRIANÇAS...

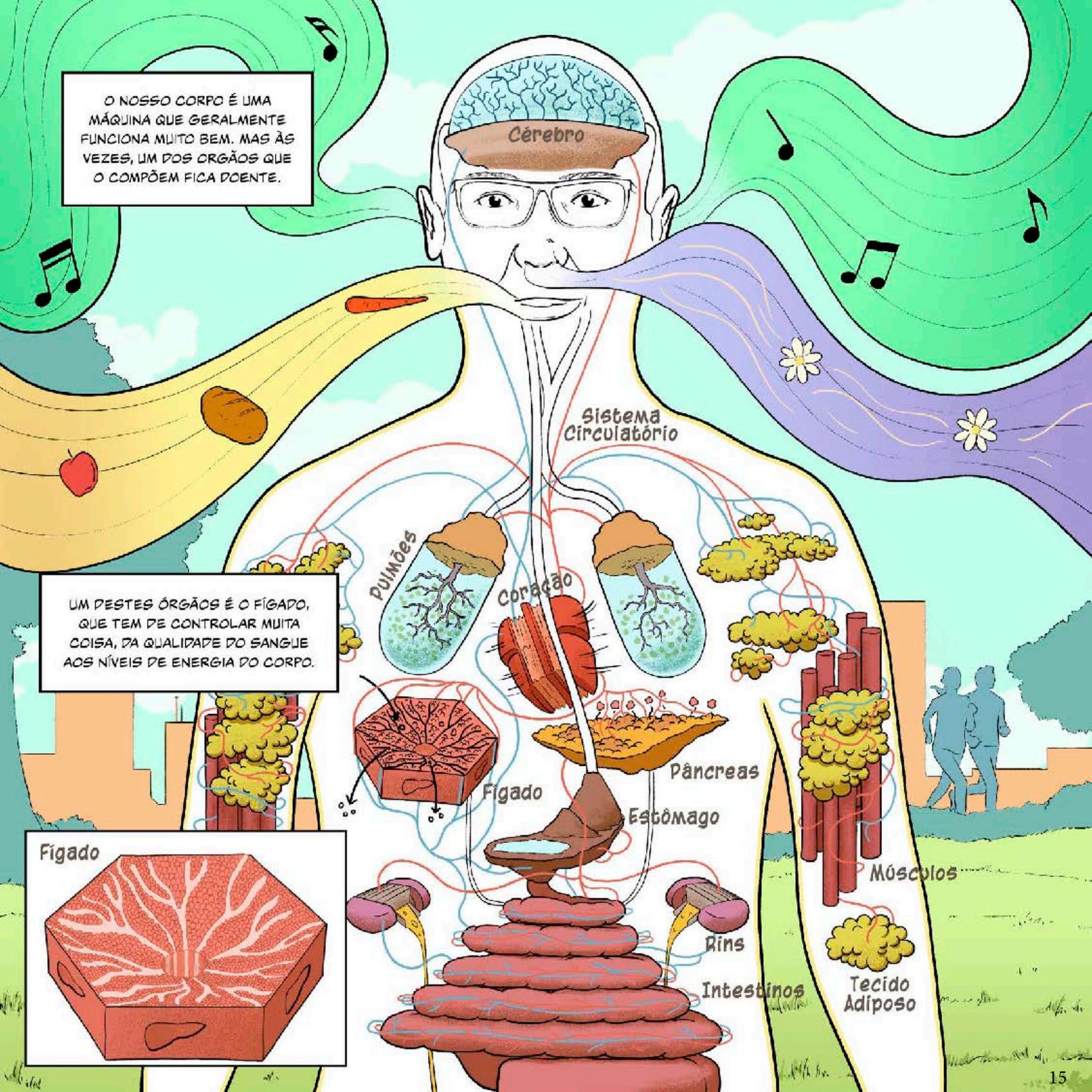
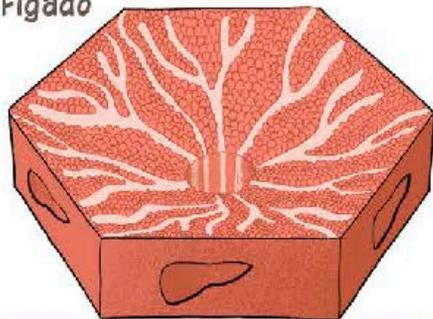




O NOSSO CORPO É UMA MÁQUINA QUE GERALMENTE FUNCIONA MUITO BEM. MAS ÀS VEZES, UM DOS ÓRGÃOS QUE O COMPÕEM FICA DOENTE.

UM DESTES ÓRGÃOS É O FÍGADO, QUE TEM DE CONTROLAR MUITA COISA, DA QUALIDADE DO SANGUE AOS NÍVEIS DE ENERGIA DO CORPO.

Fígado



Cérebro

Sistema Circulatório

Pulmões

Coração

Pâncreas

Estômago

Fígado

Rins

Intestinos

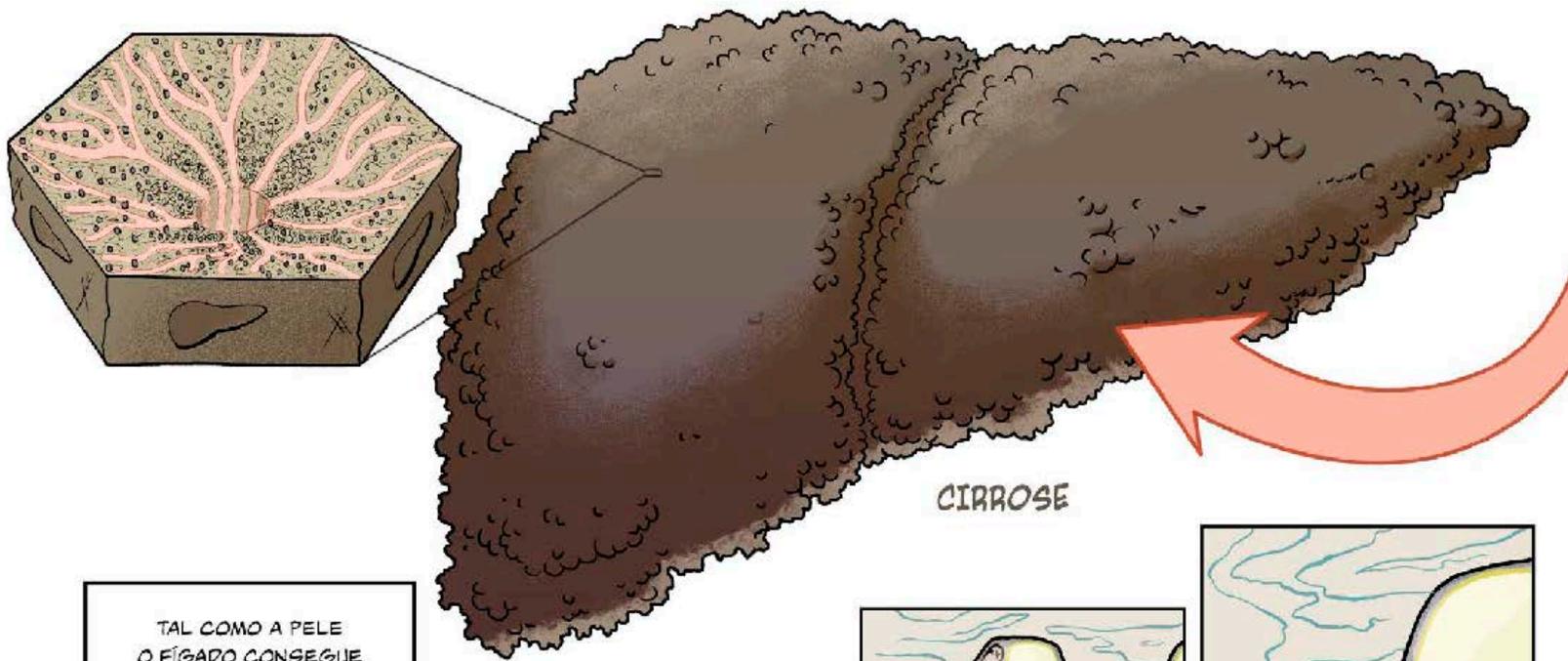
Músculos

Tecido Adiposo



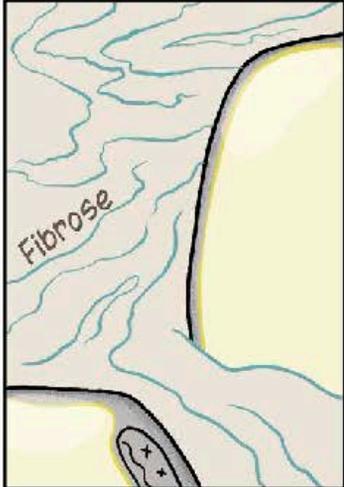
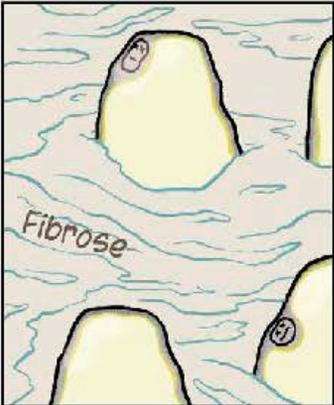
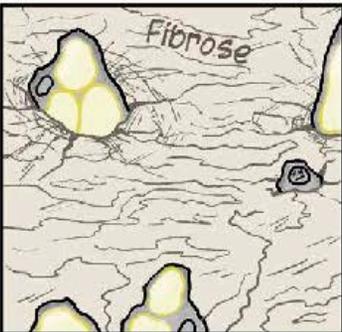
QUANDO O FÍGADO TEM CIRROSE, PARTES DELE DEIXAM DE FUNCIONAR E PODEM MORRER.

HÁ PESSOAS QUE ATÉ PRECISAM DE UM FÍGADO NOVO...

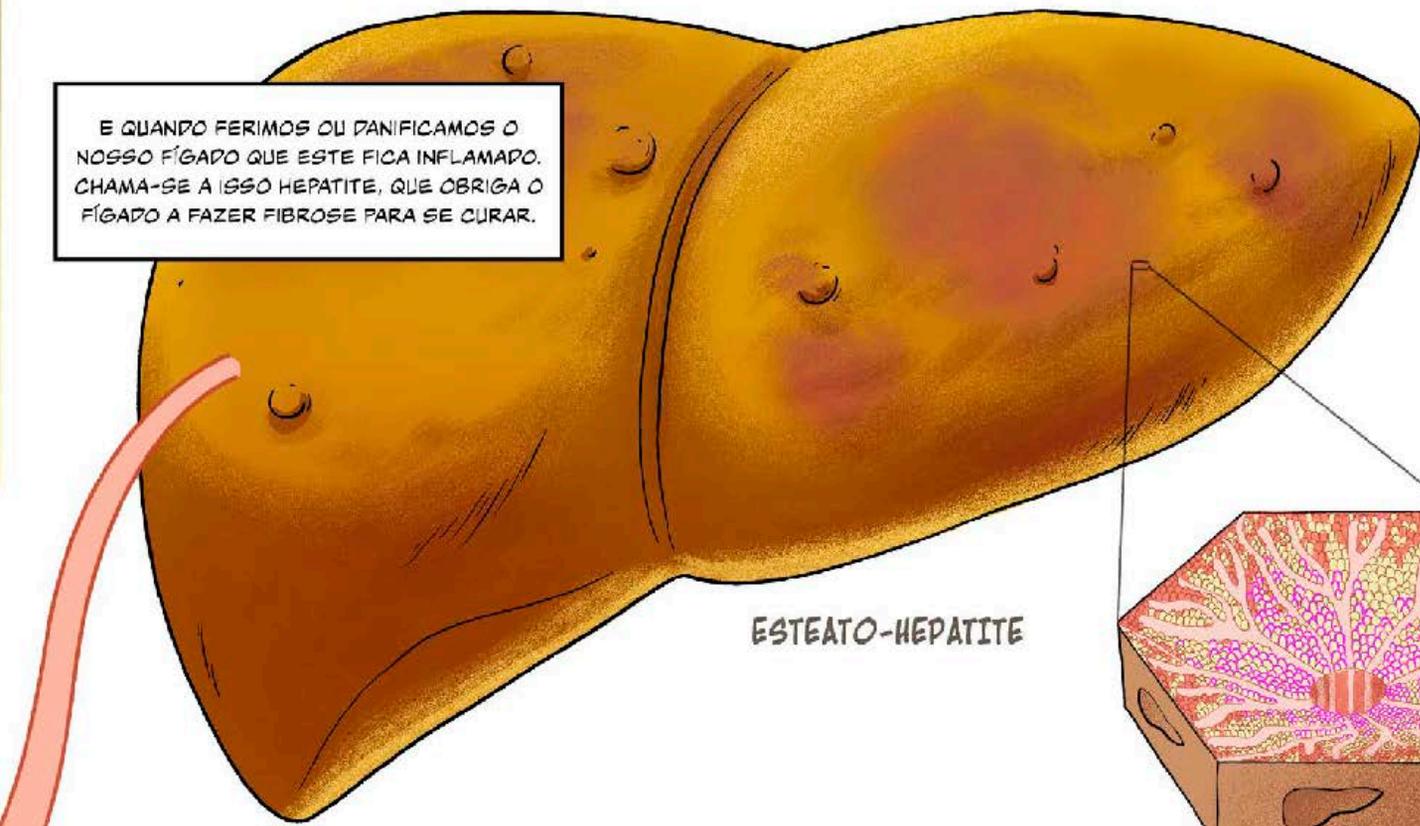


TAL COMO A PELE O FÍGADO CONSEGUE CURAR FERIDAS, MAS FICA COM UMA CICATRIZ.

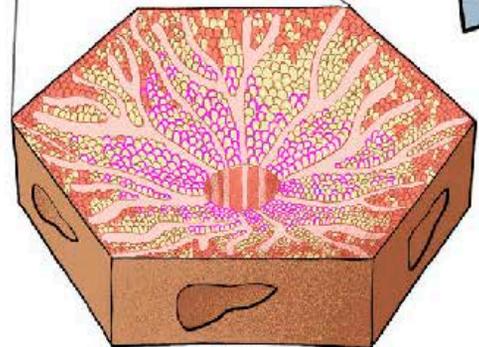
CHAMA-SE A ISSO FIBROSE. SE ACONTECER MUITAS VEZES, O FÍGADO FICA COM MUITAS CICATRIZES, E APARECE A CIRROSE.



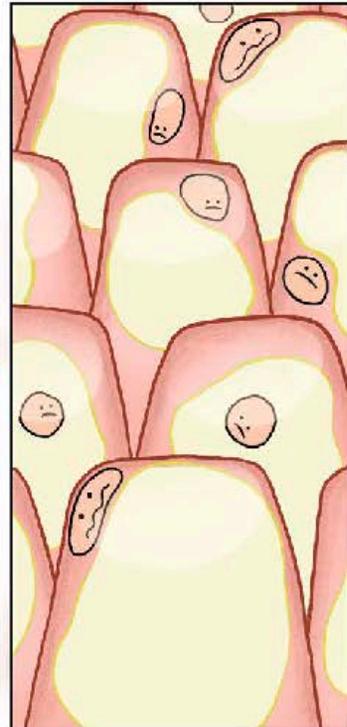
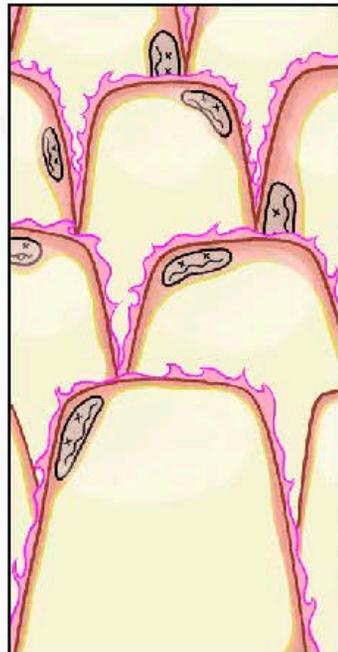
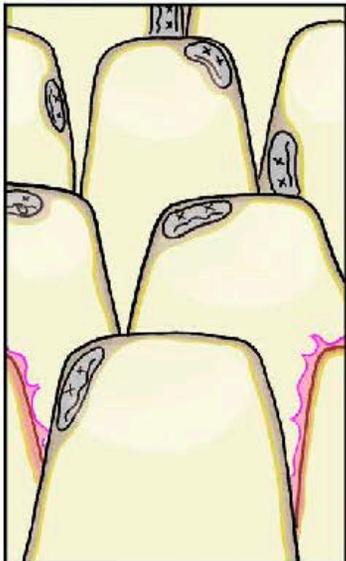
E QUANDO FERIMOS OU DANIFICAMOS O NOSSO FÍGADO QUE ESTE FICA INFLAMADO. CHAMA-SE A ISSO HEPATITE, QUE OBRIGA O FÍGADO A FAZER FIBROSE PARA SE CURAR.



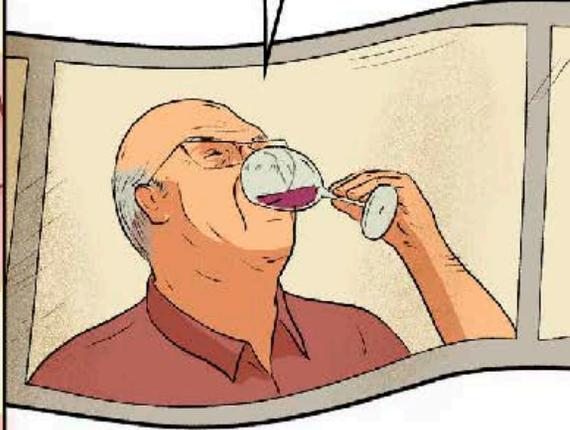
ESTEATO-HEPATITE



A CIRROSE ACONTECE SÓ AO FIM DE MUITO TEMPO.



QUE EXAGERO!
QUEREM MORRER
CHEIOS DE SAÚDE...



É UM PROCESSO MUITO LONGO. NEM DAMOS CONTA...

COMO É QUE FOI O GINÁSIO?



2005

QUERES UM BOCADINHO DE LEGUMES COM SALMÃO?



JÁ DESCONGELO ALGUMA COISA...



2015

2018

Figado Gordo Não Alcoólico (NAFL)

Esteato-hepatite Não Alcoólica (NASH)

MAS COM O TEMPO, ALGUNS DOS NOSSOS COMPORTAMENTOS OBRIGAM O FÍGADO A ACUMULAR GORDURA

NÃO É CULPA DO FÍGADO, MAS FICAR GORDO PODE CAUSAR INFLAMAÇÕES.

VOCÊ BEBE?

NÃO MUITO.



MAIS UM COPINHO?

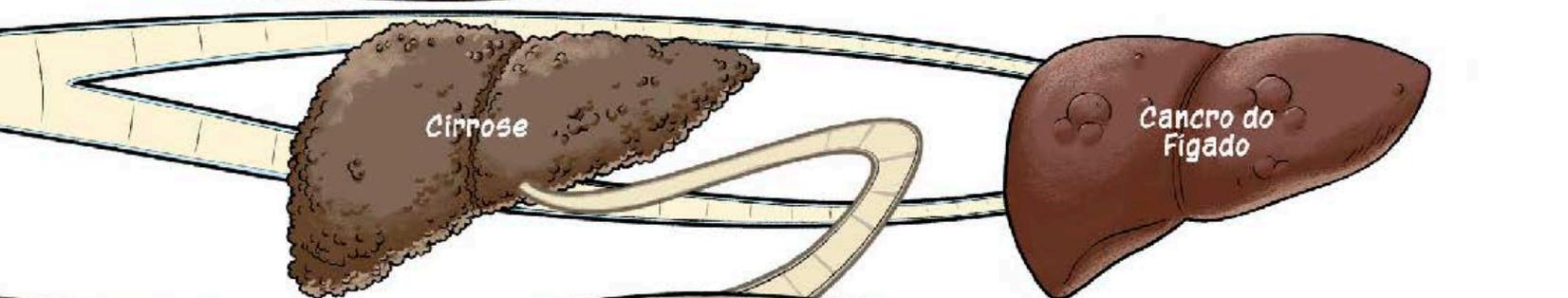




NÃO DÊS
ISSO À
MIÚDA!

MAS EU
SINTO-ME BEM,
NÃO ME DÓI
NADA.

NÃO HÁ SINTOMAS
ÓBVIOS, TIPO MANCHAS
OU MAL-ESTAR.



Cirrose

Cancro do
Fígado



2010

2015

2020

CHEGA
MANO.

VÁRIAS COISAS
PODEM LEVAR AO
MESMO RESULTADO.

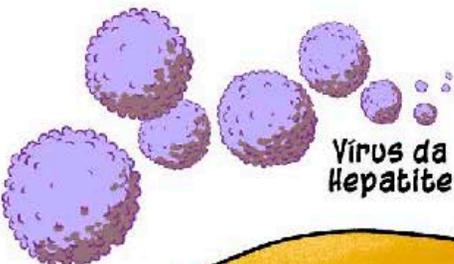
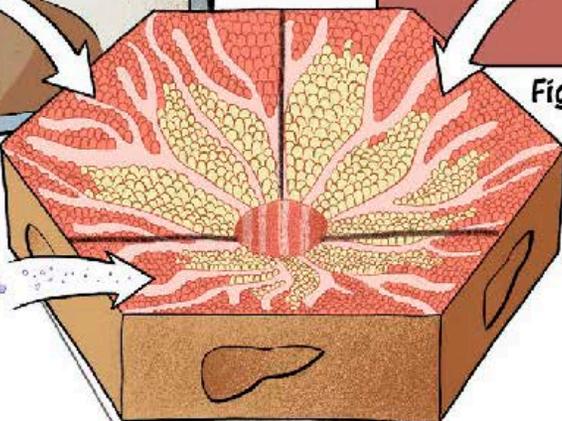
OS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES.
A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA.
O EXCESSO DE ÁLCOOL...



ENTÃO NÃO É UMA
DOENÇA QUE SE APANHE,
COMO A GRIPE?

Fígado Gordo Alcoólico

Fígado Gordo Não Alcoólico

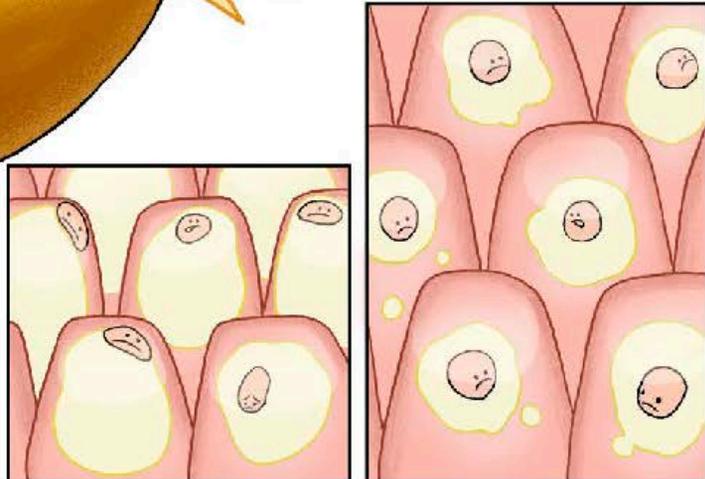


Vírus da Hepatite

ÀS VEZES HÁ INFEÇÕES POR VÍRUS
DA HEPATITE. MAS A MAIOR PARTE
DAS VEZES DEPENDE SOBRETUDO
DO NOSSO COMPORTAMENTO

1 em cada 4 pessoas

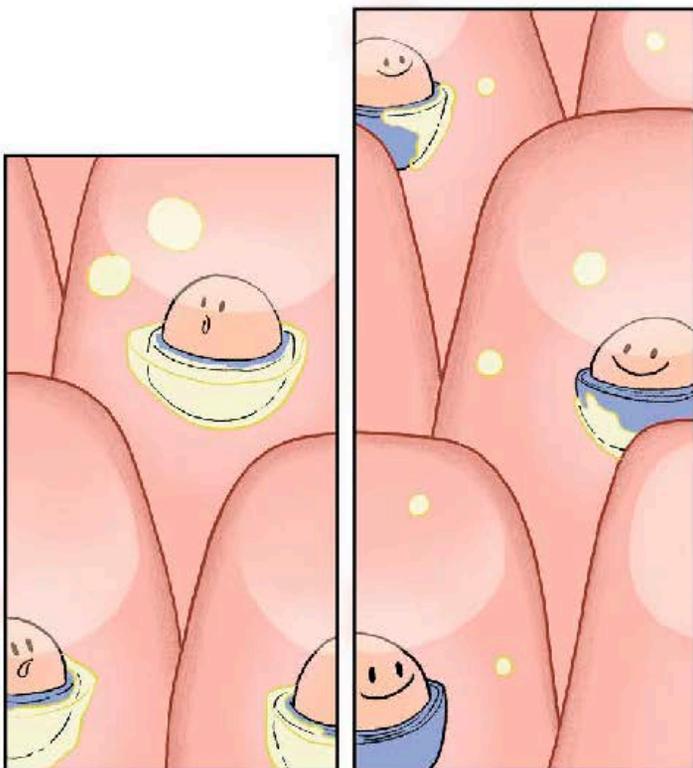
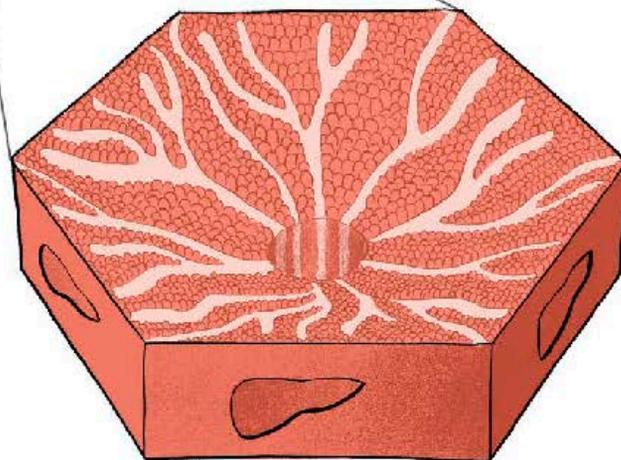
FÍGADO GORDO



SE COMERMOS MAL, BEBERMOS
DEMAIS E NÃO FIZERMOS EXERCÍCIO,
O FÍGADO TEM DE TRABALHAR DE MAIS,
E COMEÇA A CANSAR-SE... VAI-SE
DESGASTANDO E FICANDO GORDO.

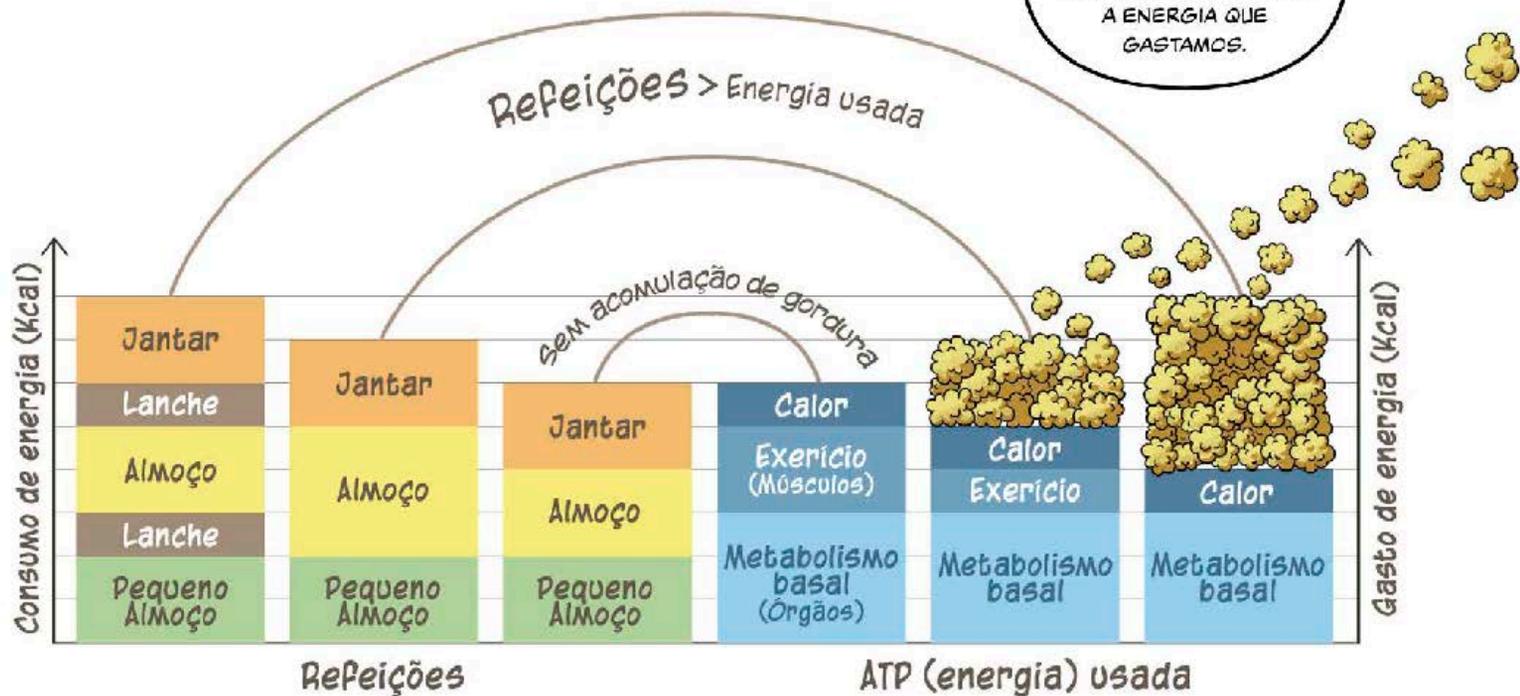
NÃO DEIXA DE
FUNCIONAR DE REPENTE,
MAS SE NÃO FIZERMOS
NADA VAI FICANDO CADA
VEZ PIOR...

FÍGADO SAUDÁVEL

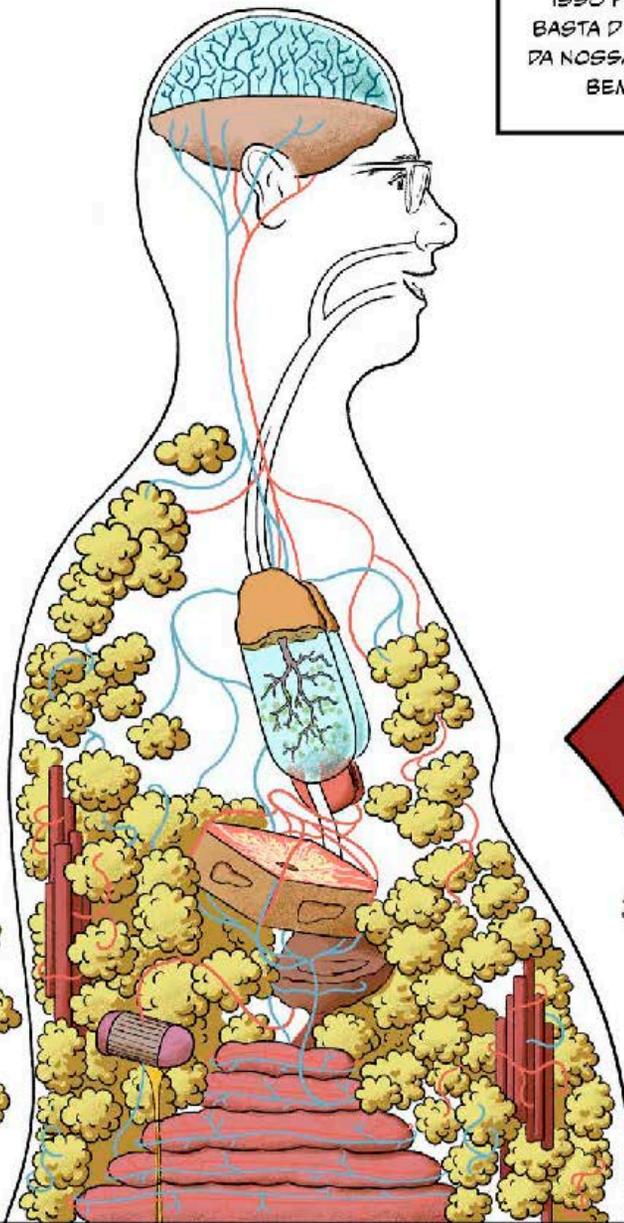


COMO COM O TEU PAI...
FUI DIAGNOSTICADO COM
FÍGADO GORDO.

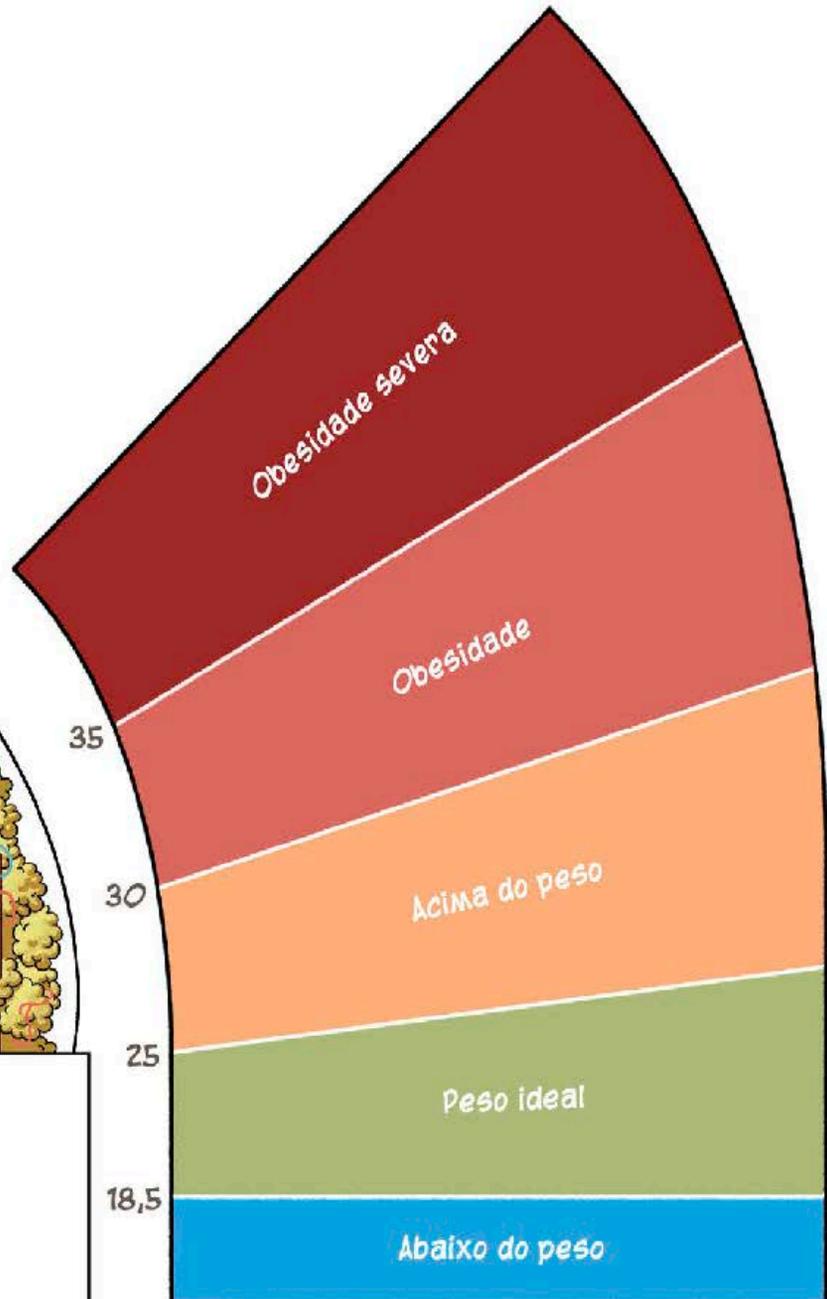
FÍGADO GORDO
NÃO ALCÓOLICO, PORQUE
NUNCA BEBI ÁLCOOL. A
MÉDICA CHAMA-LHE NAFLD.
PROVAVELMENTE JÁ TENHO O
FÍGADO INFLAMADO, É O QUE
VEM A SEGUIR, ANTES DA
CIRROSE.



ISSO PODE LEVAR A QUE ENGORDEMOS.
BASTA DIVIDIR O NOSSO PESO PELO DOBRO
DA NOSSA ALTURA PARA SABER SE ESTAMOS
BEM, OU SE TEMOS PESO A MAIS.



$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$



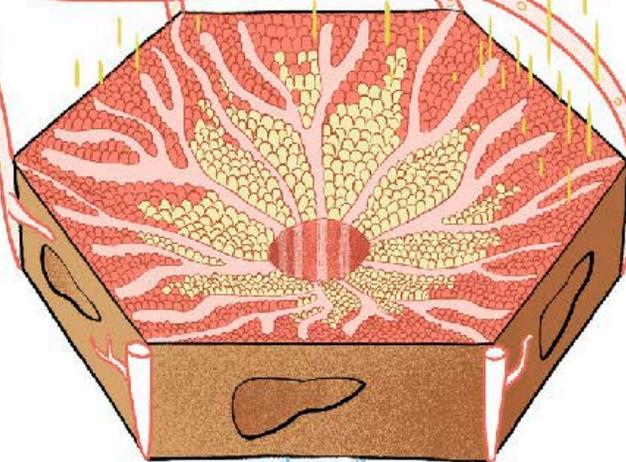
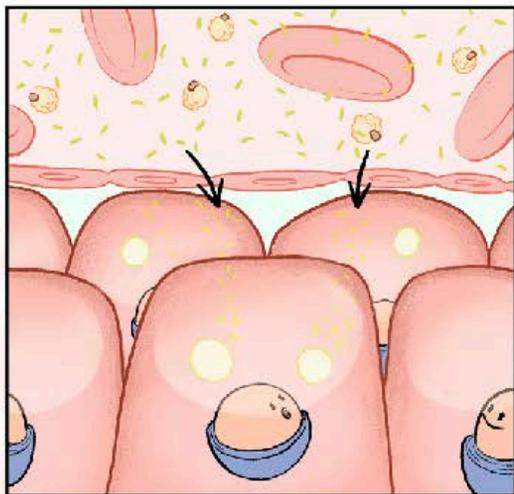
QUANDO FICAMOS COM PESO A MAIS, OS NOSSOS RESERVATÓRIOS FICAM CHEIOS...

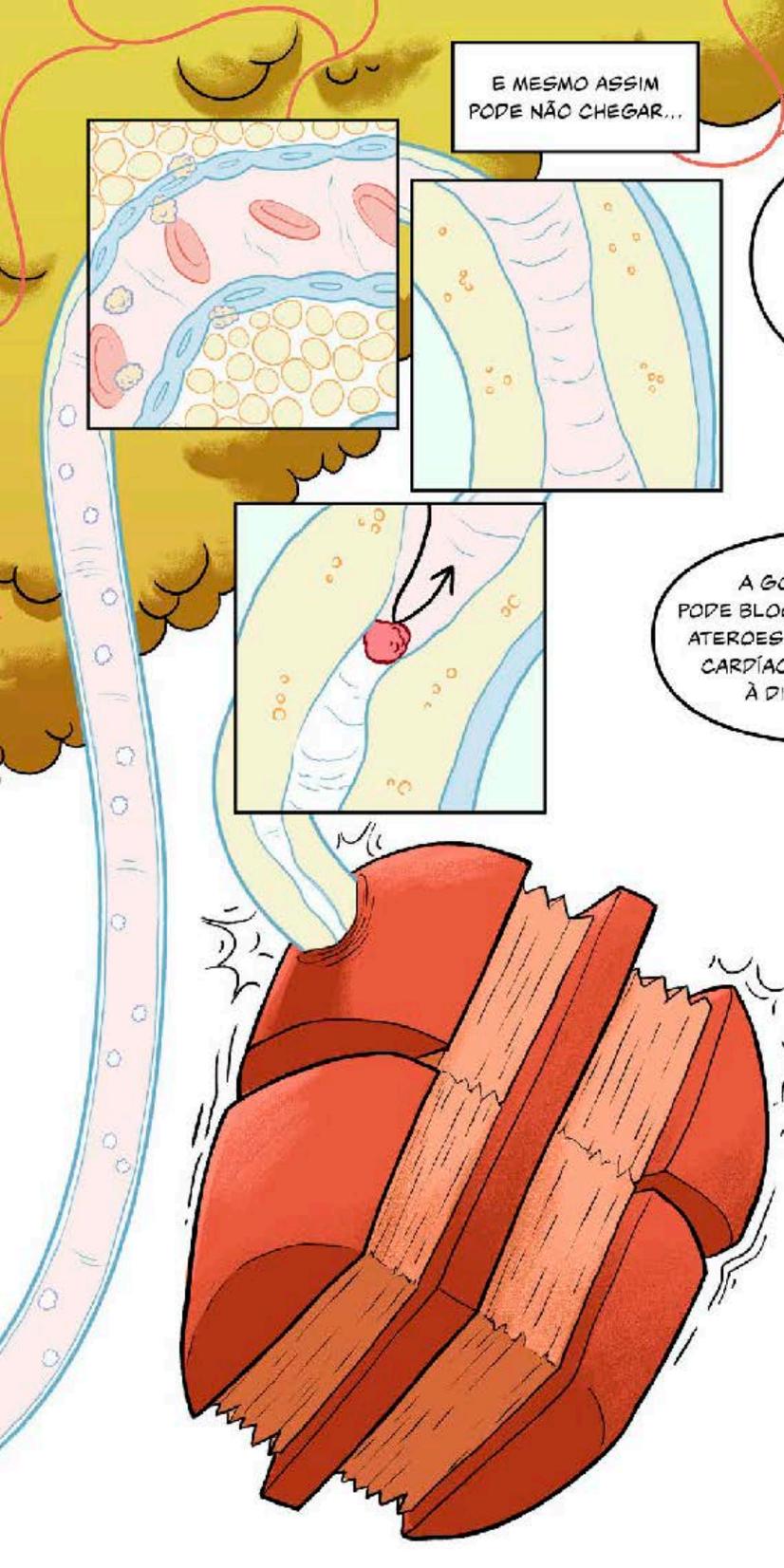
...NÃO CONSEGUEM ARMAZENAR TUDO CORRETAMENTE, E A GORDURA VAI PARA O SANGUE...

E TEM DE SER O POBRE DO FÍGADO A LIDAR COM ELA.

O FÍGADO FUNCIONA COMO UM FILTRO QUE TIRA A GORDURA DO SANGUE E FICA COM ELA. É POR ISSO QUE VAI FICANDO GORDO.

ESTÁ-NOS A AJUDAR, MAS QUEM SOFRE É ELE...

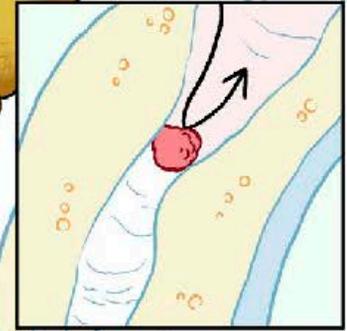




E MESMO ASSIM
PODE NÃO CHEGAR...



O VERDADEIRO PROBLEMA É
HAVER NUTRIENTES A MAIS NO
NOSSO CORPO, AÇÚCARES E
GORDURAS QUE NÃO VÃO SER
USADOS... E QUE DANIFICAM
OS NOSSOS ÓRGÃOS



A GORDURA NO SANGUE
PODE BLOQUEAR ARTÉRIAS, CAUSAR
ATEROSCLEROSE E PROBLEMAS
CARDÍACOS. E O AÇÚCAR LEVAR
À DIABETES DE TIPO 2.



DIABETES?

A MINHA
TIA ALICE TEM
ISSO...

TER FÍGADO
GORDO DÁ
DIABETES?



CALMA JAIME,
UMA COISA DE
CADA VEZ...



SE UMA COISA LEVA À OUTRA
PÕE-TE A PAU! GARANTO-TE QUE
TER DIABETES É MUITO CHATO...



SABES TIA, JÁ SEI
QUE TENHO ISTO DO
FÍGADO GORDO HÁ
MUITO TEMPO...

MAS SABER
QUE A VIC PODIA TER
A MESMA COISA
ASSUSTOU-ME!



EU TAMBÉM POSSO
TER ESSA COISA QUE
TU TENS PAPÁ?

**NÃO
QUERO!**



ENTÃO
O QUE ACHAS
QUE DEVEMOS
FAZER?

COMER
MENOS?
CORRER?



ISSO!

COMER MELHOR E FAZER
MAIS EXERCÍCIO. MAS TEMOS
DE SER PERSISTENTES...

EU JÁ TENTEI
EMAGRECER TANTAS
VEZES...



TENS DE TER UM
PLANO, IR PASSO A PASSO,
NÃO EXAGERAR, E NÃO DESISTIR!
QUANDO SOUBE QUE TINHA
DIABETES TIVE DE FAZER
O MESMO!

VAIS VER QUE
CONSEGUES!



UMA SEMANA DEPOIS

LIMA BOA
CAMINHADA É FÁCIL E
BARATO. CINCO QUILÓMETROS
POR DIA NÃO SABEM O BEM
QUE VOS FAZIA!

E AINDA BEM
QUE GUARDASTE
A BICICLETA.

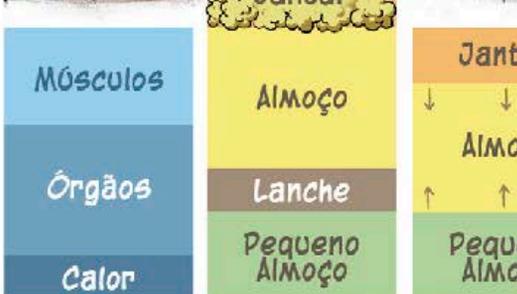
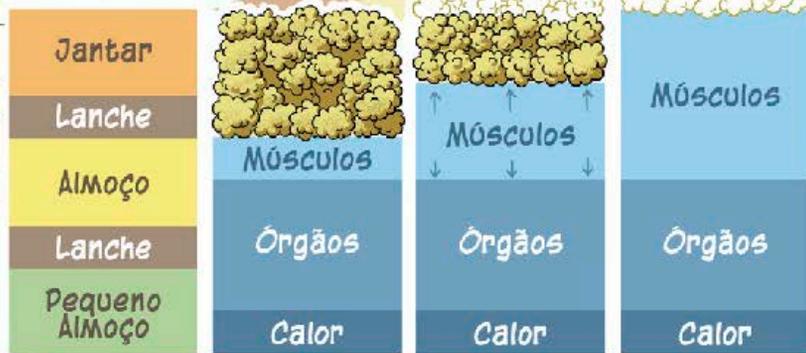


ESTÃO-SE
A ESFORÇAR.
BRAVO!



VAMOS VER
QUANTO TEMPO
DEMORAMOS
HOJE VIC.











UMA SEMANA DEPOIS

ENTÃO QUE
TAL O PASSEIO
HOJE?

BESTIAL,
NUNCA FOMOS TÃO
LONGE, NEM TÃO
DEPRESSA!

TENHO
FOME!

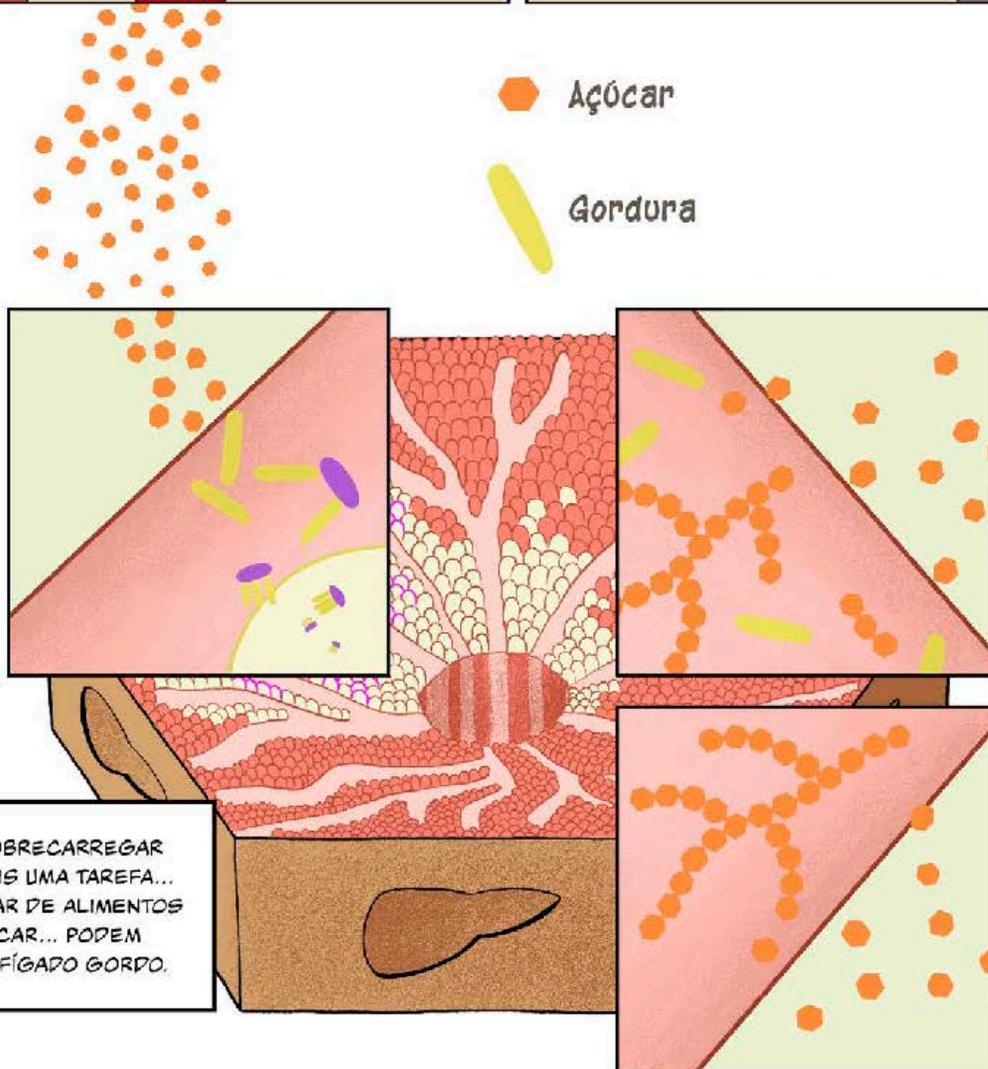


Ó MANO, ESTOU FARTA
DE TE DIZER QUE ISSO É
SÓ QUÍMICOS E AÇÚCAR...

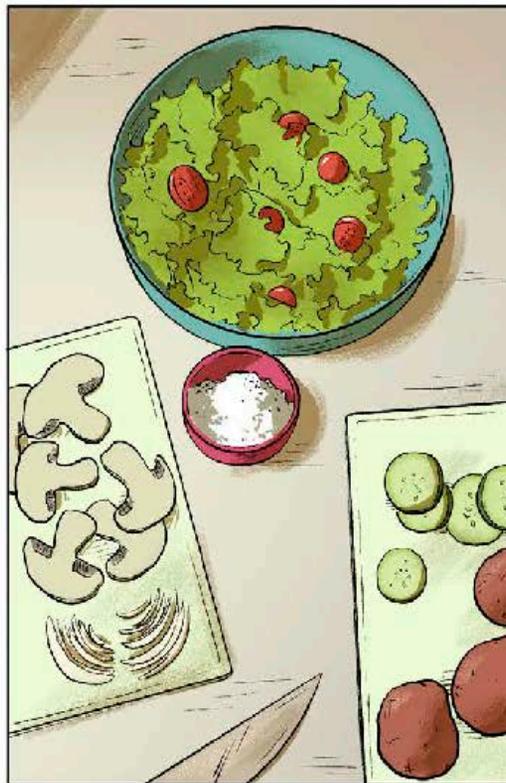
A MIÚDA PRECISA
DE ENERGIA, MAS
NÃO DESSA!

OLHA-TE AO ESPELHO,
QUERES O MESMO PARA
A TUA NETA!

QUE
EXAGERO...



NÃO DEVEMOS SOBRECARRGAR O FÍGADO COM MAIS UMA TAREFA... CONVÉM NÃO ABUSAR DE ALIMENTOS COM MUITO AÇÚCAR... PODEM TORNAR O NOSSO FÍGADO GORDO.



E NEM TODOS OS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR SÃO DOCES. OS AMIDOS, COMO MASSAS, ARROZ, BATATAS TAMBÉM TÊM MUITO AÇÚCAR.



POR ISSO NÃO ME CONVÉM COMER LASANHA.

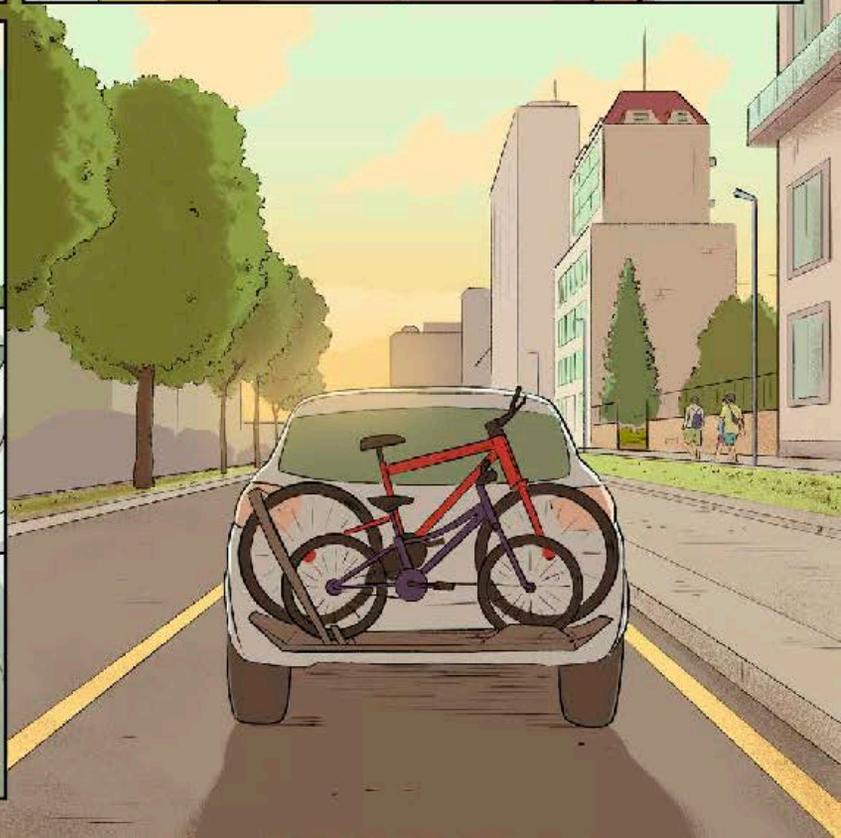
MAS PODEMOS USAR MASSA OU ARROZ INTEGRAL. É MUITO MAIS SAUDÁVEL E TEM MAIS FIBRA, QUE FICA NO INTESTINO EM VEZ DE IR PARA O FÍGADO.

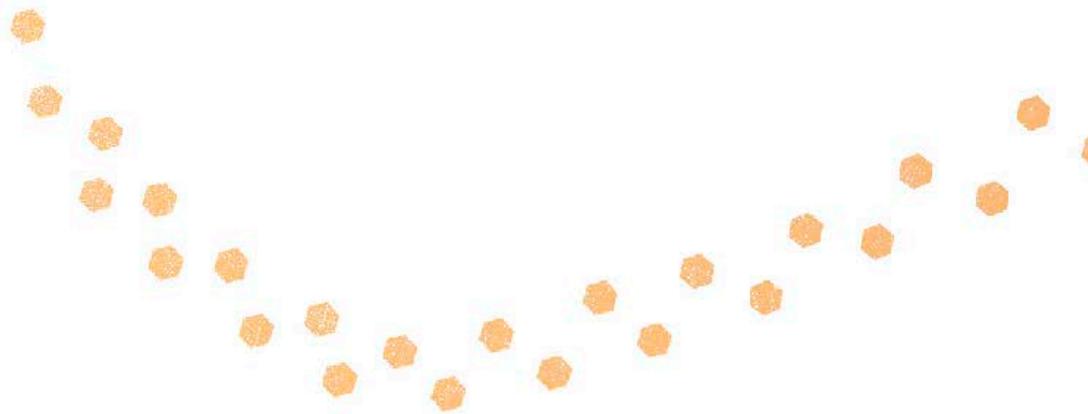


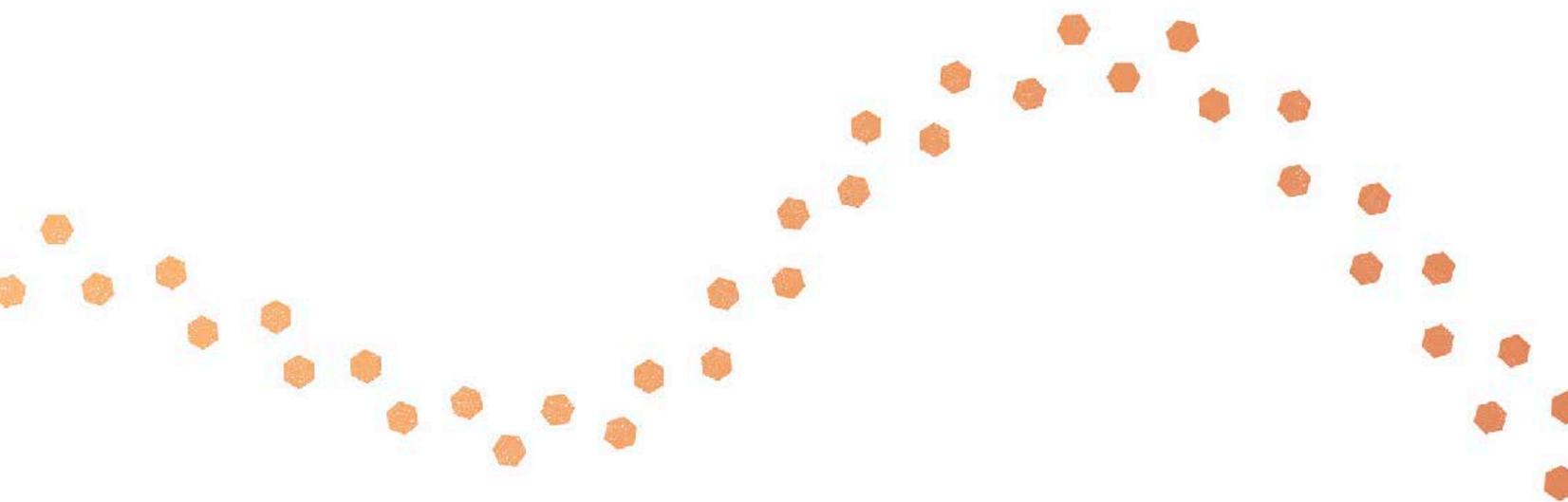
UMA SEMANA DEPOIS

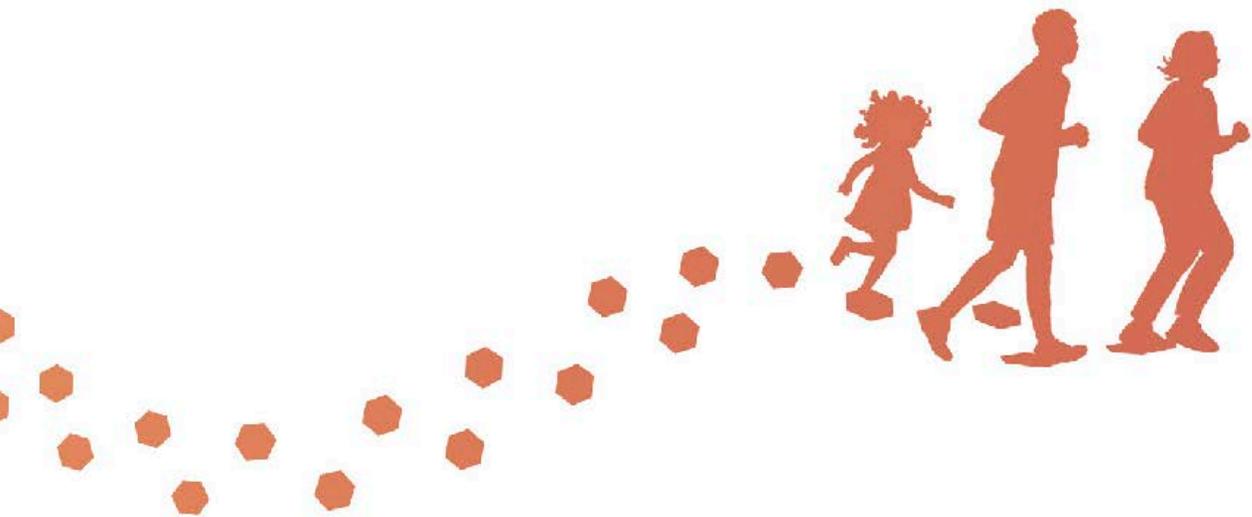


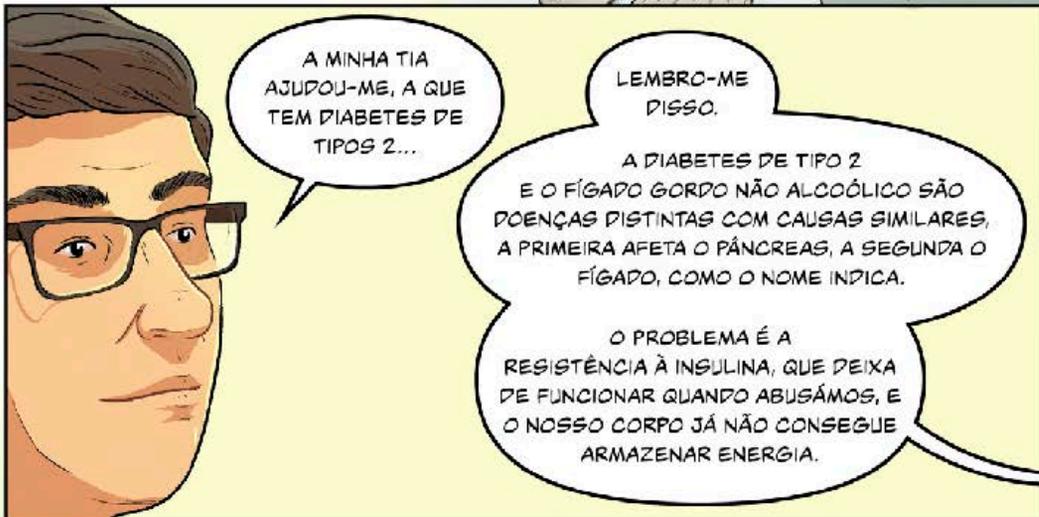










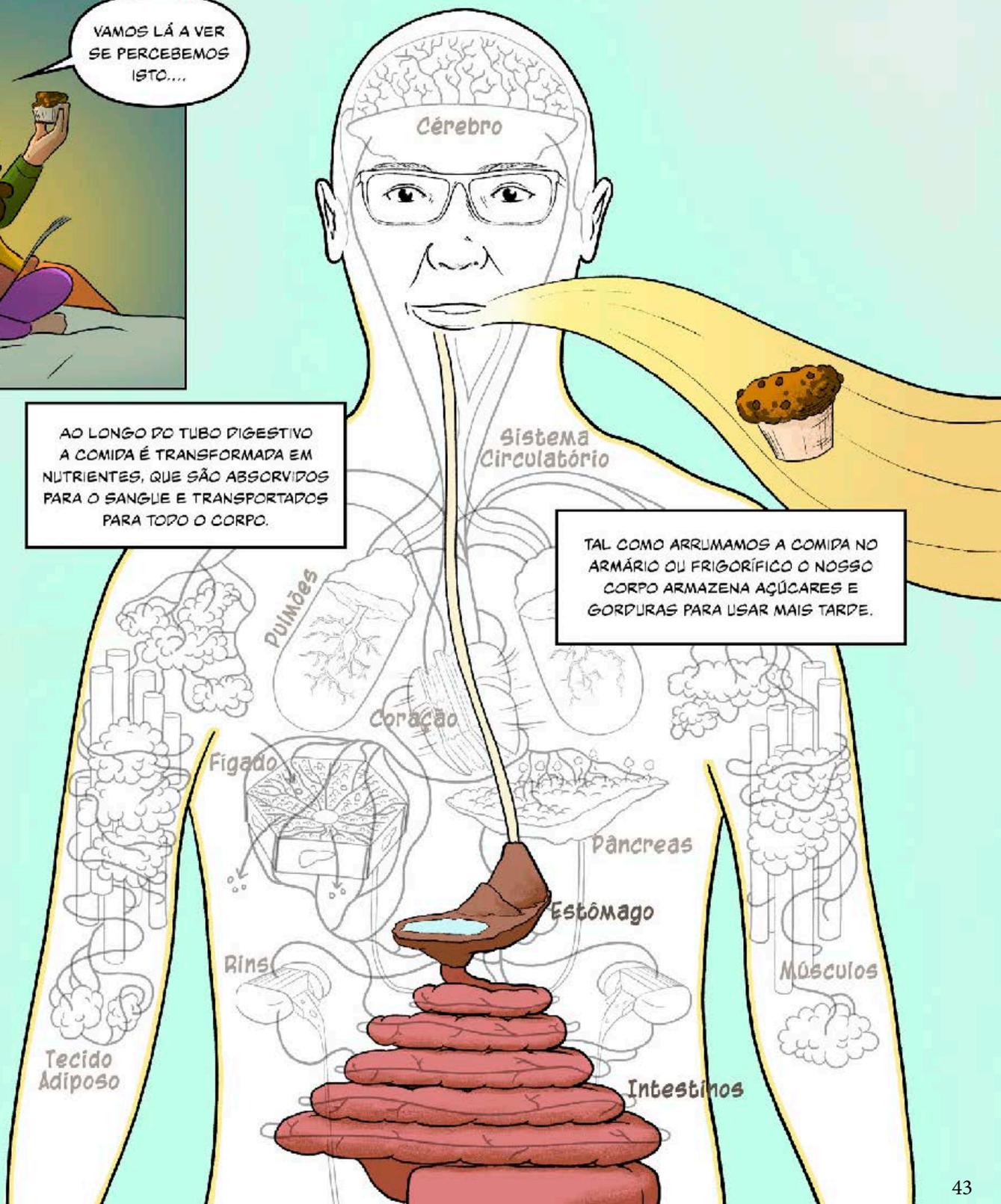


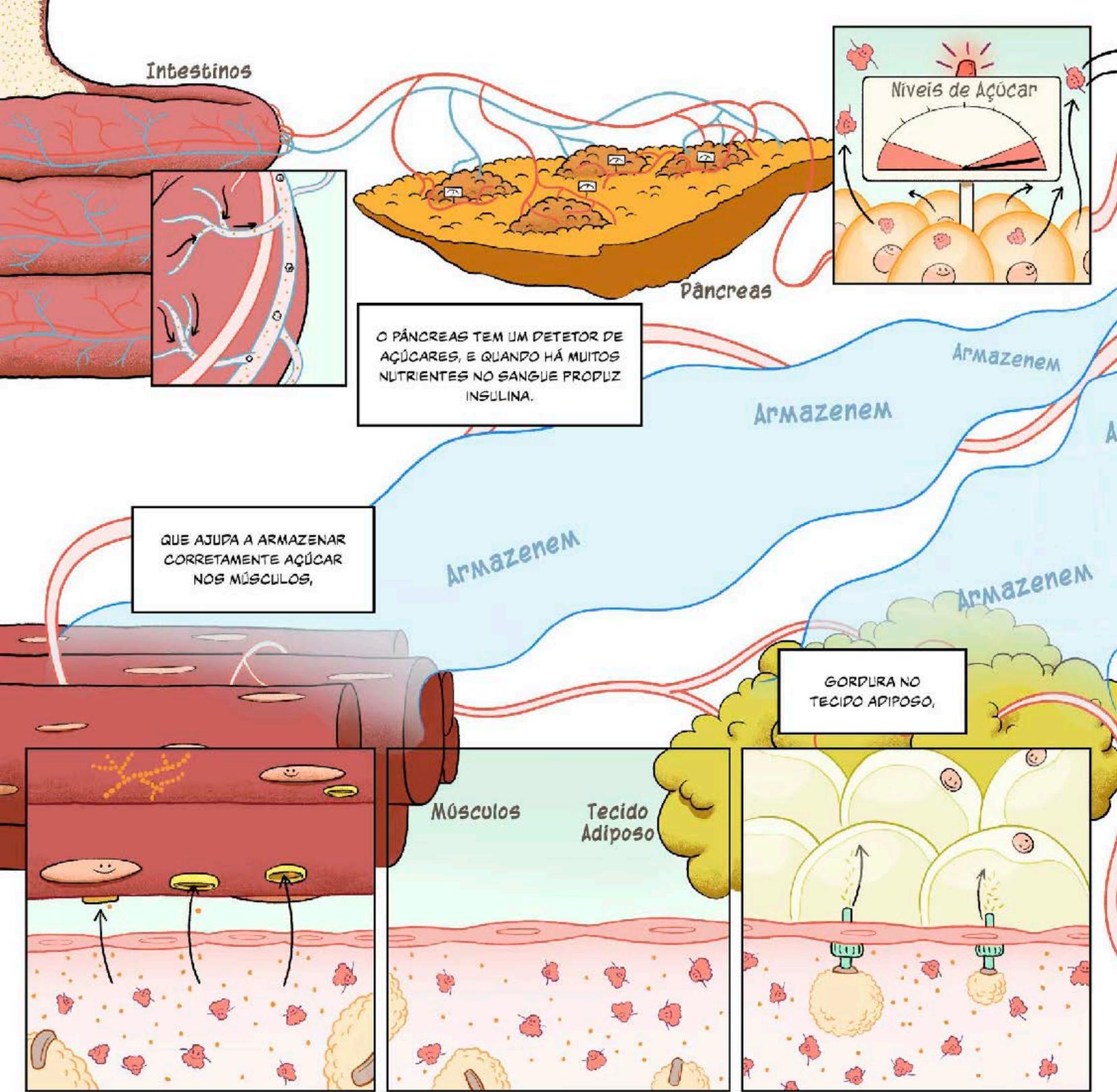


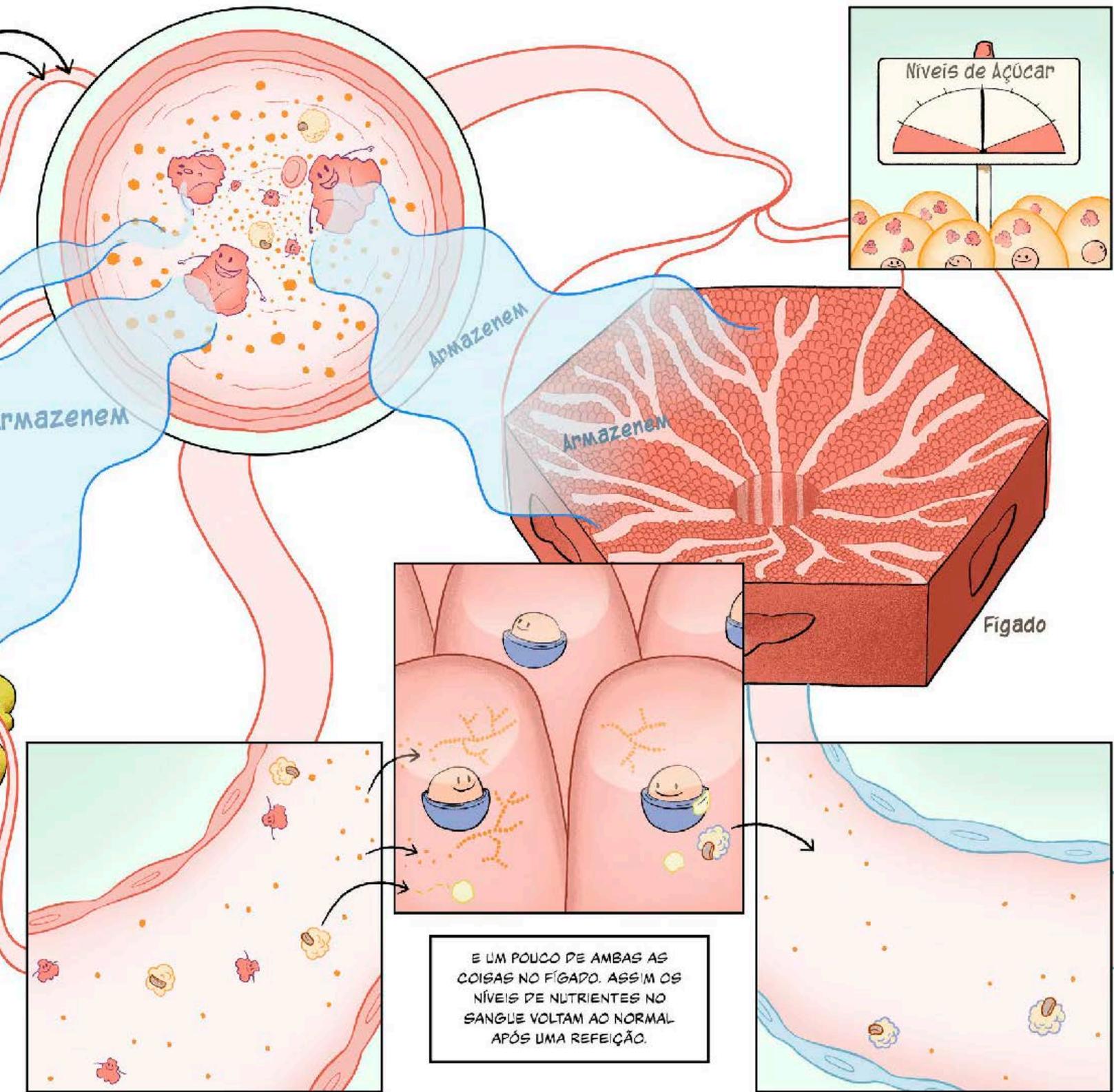
VAMOS LÁ A VER
SE PERCEBEMOS
ISTO....

AO LONGO DO TUBO DIGESTIVO
A COMIDA É TRANSFORMADA EM
NUTRIENTES, QUE SÃO ABSORVIDOS
PARA O SANGUE E TRANSPORTADOS
PARA TODO O CORPO.

TAL COMO ARRUMAMOS A COMIDA NO
ARMÁRIO OU FRIGORÍFICO O NOSSO
CORPO ARMAZENA AÇÚCARES E
GORDURAS PARA USAR MAIS TARDE.

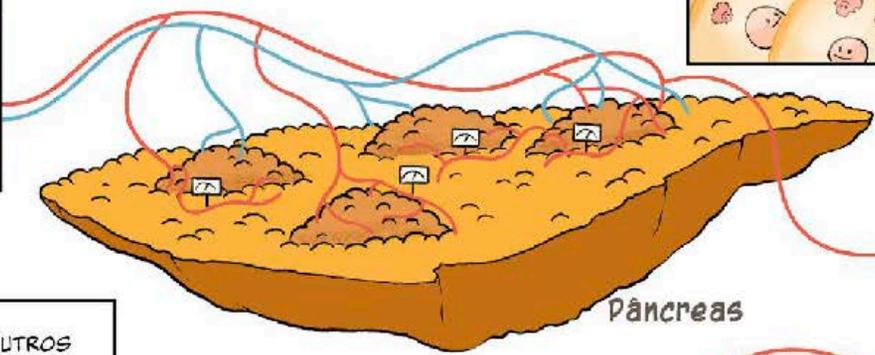
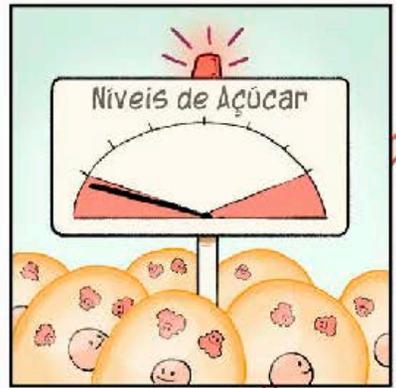




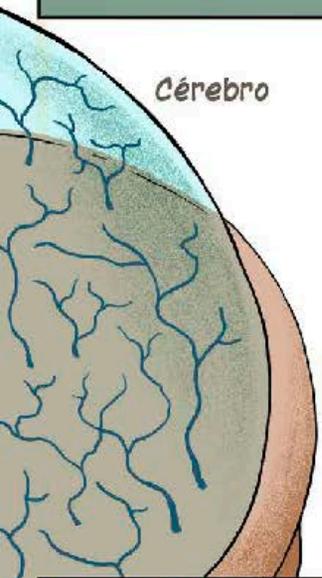




É GRAÇAS À INSULINA QUE NÃO TEMOS DE ESTAR SEMPRE A COMER, E PODEMOS DORMIR DESCANSADOS...



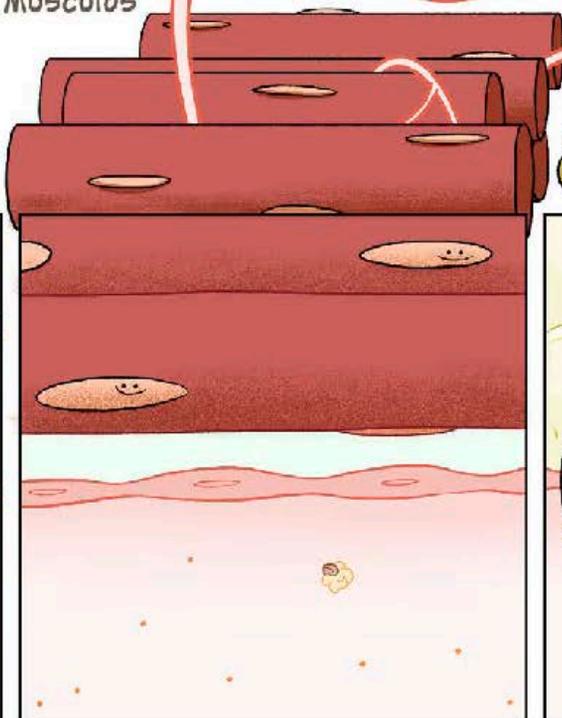
Pâncreas



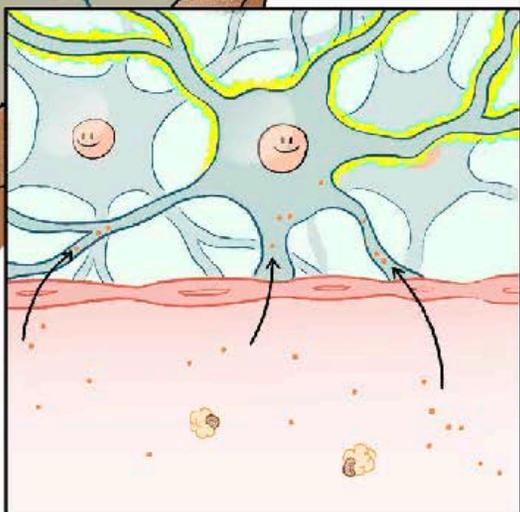
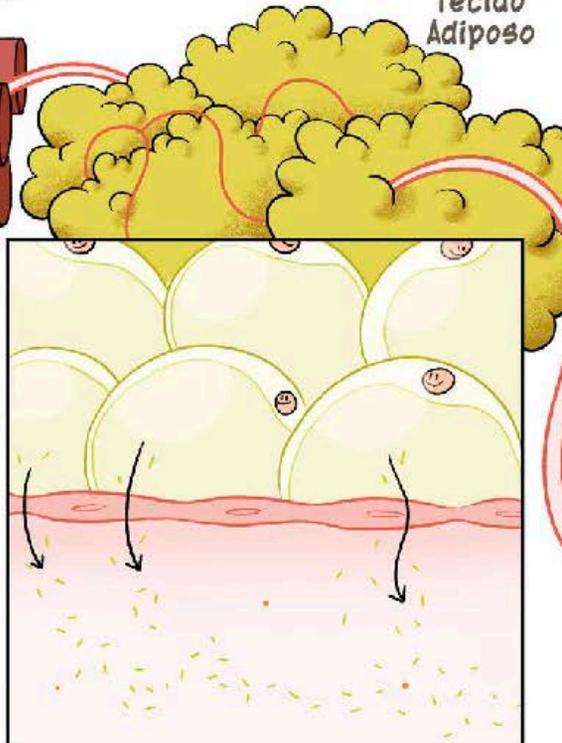
Cérebro

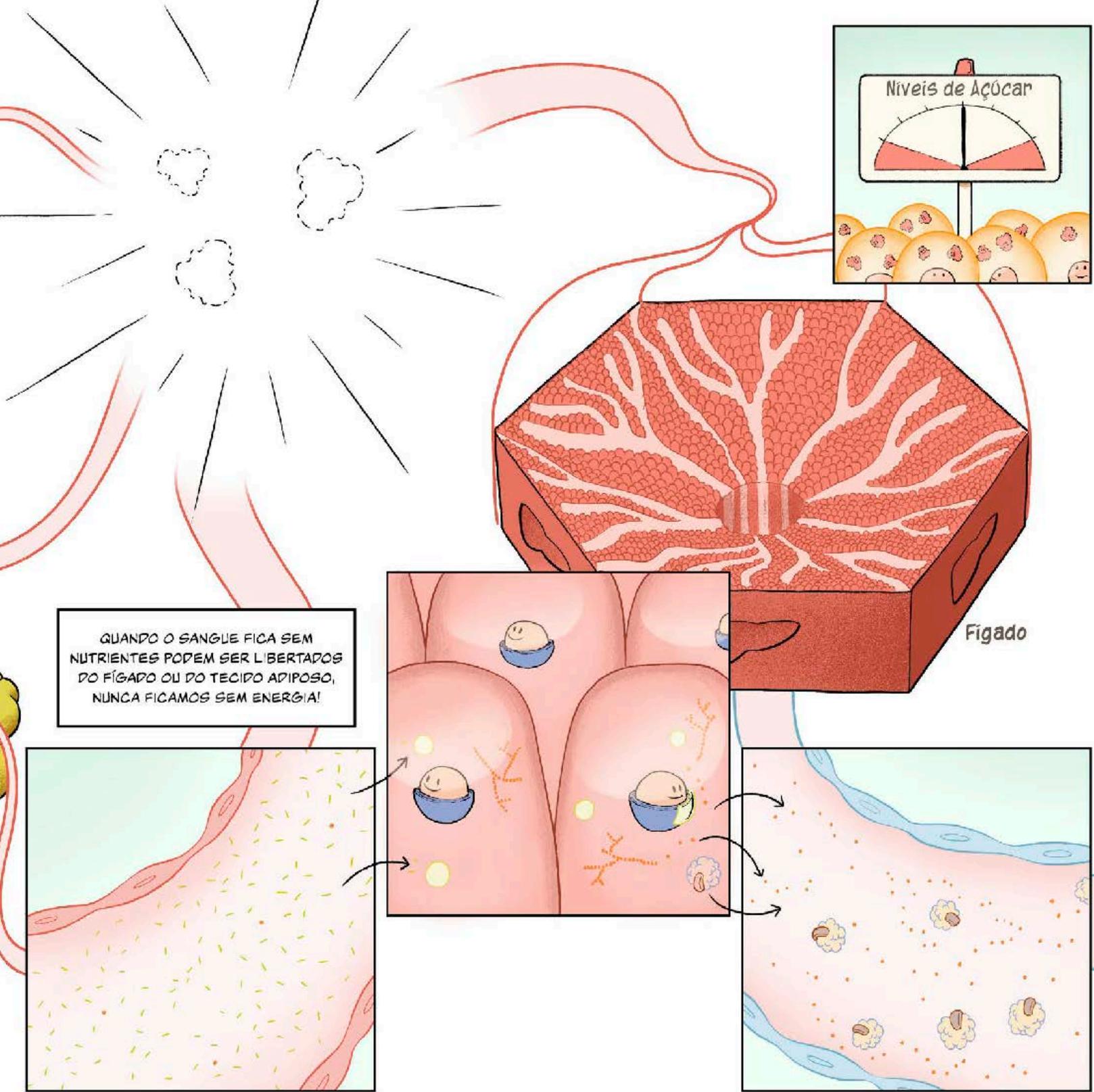
O CÉREBRO E OUTROS ÓRGÃOS NUNCA DEIXAM DE TIRAR NUTRIENTES DO SANGUE PARA FUNCIONAR.

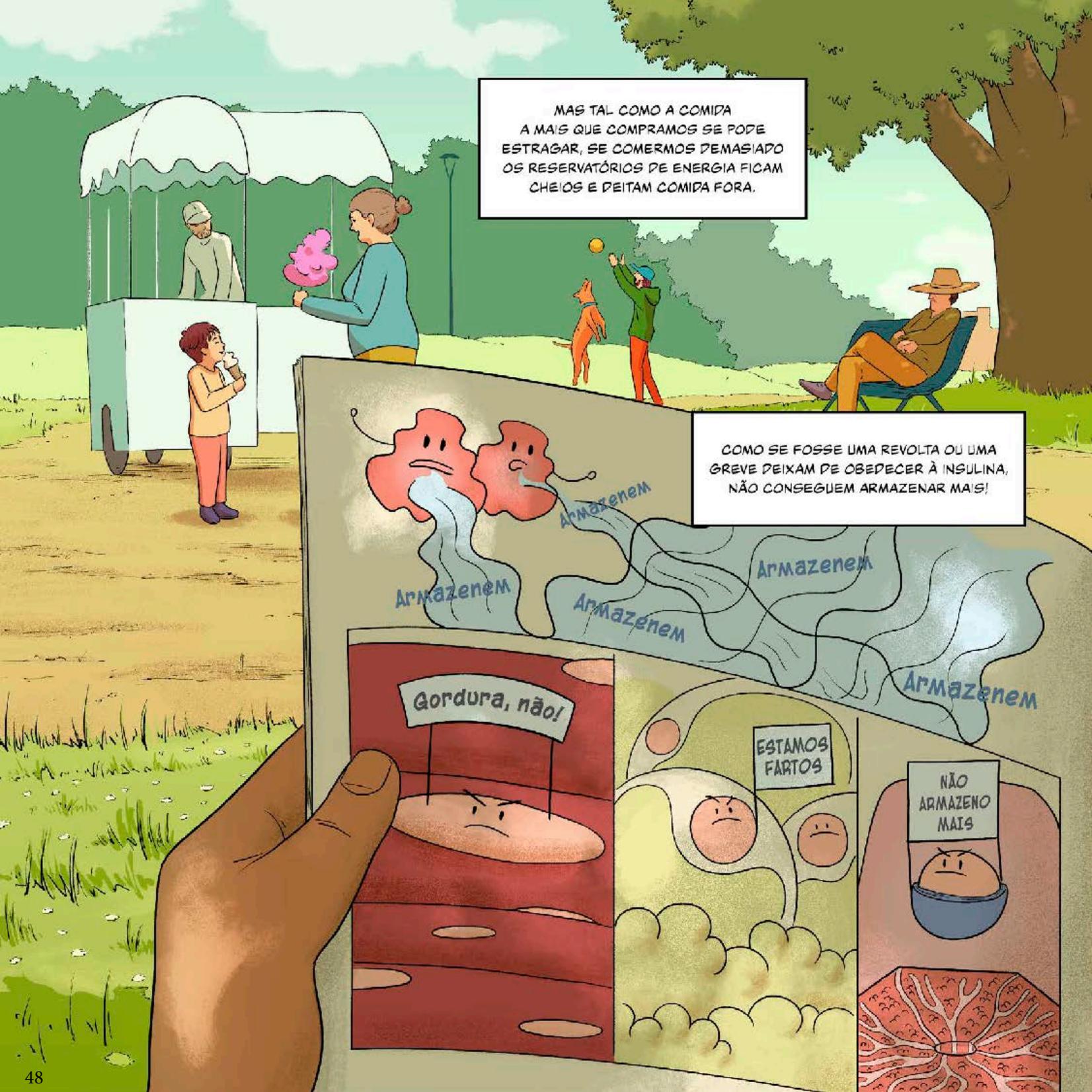
Músculos



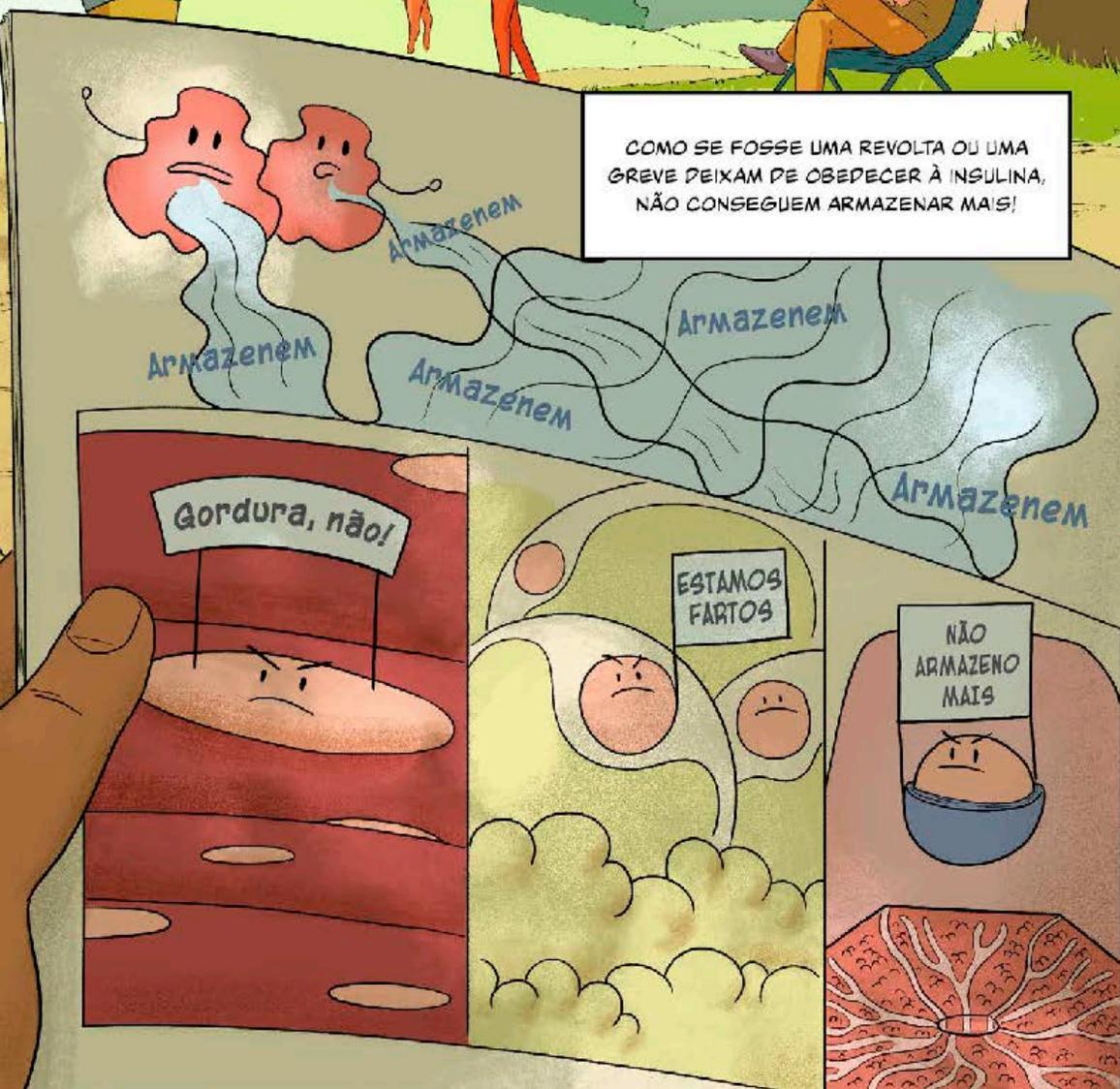
Tecido Adiposo







MAS TAL COMO A COMIDA
A MAIS QUE COMPRAMOS SE PODE
ESTRABAR, SE COMEREMOS DEMASIADO
OS RESERVATÓRIOS DE ENERGIA FICAM
CHEIOS E DEITAM COMIDA FORA.

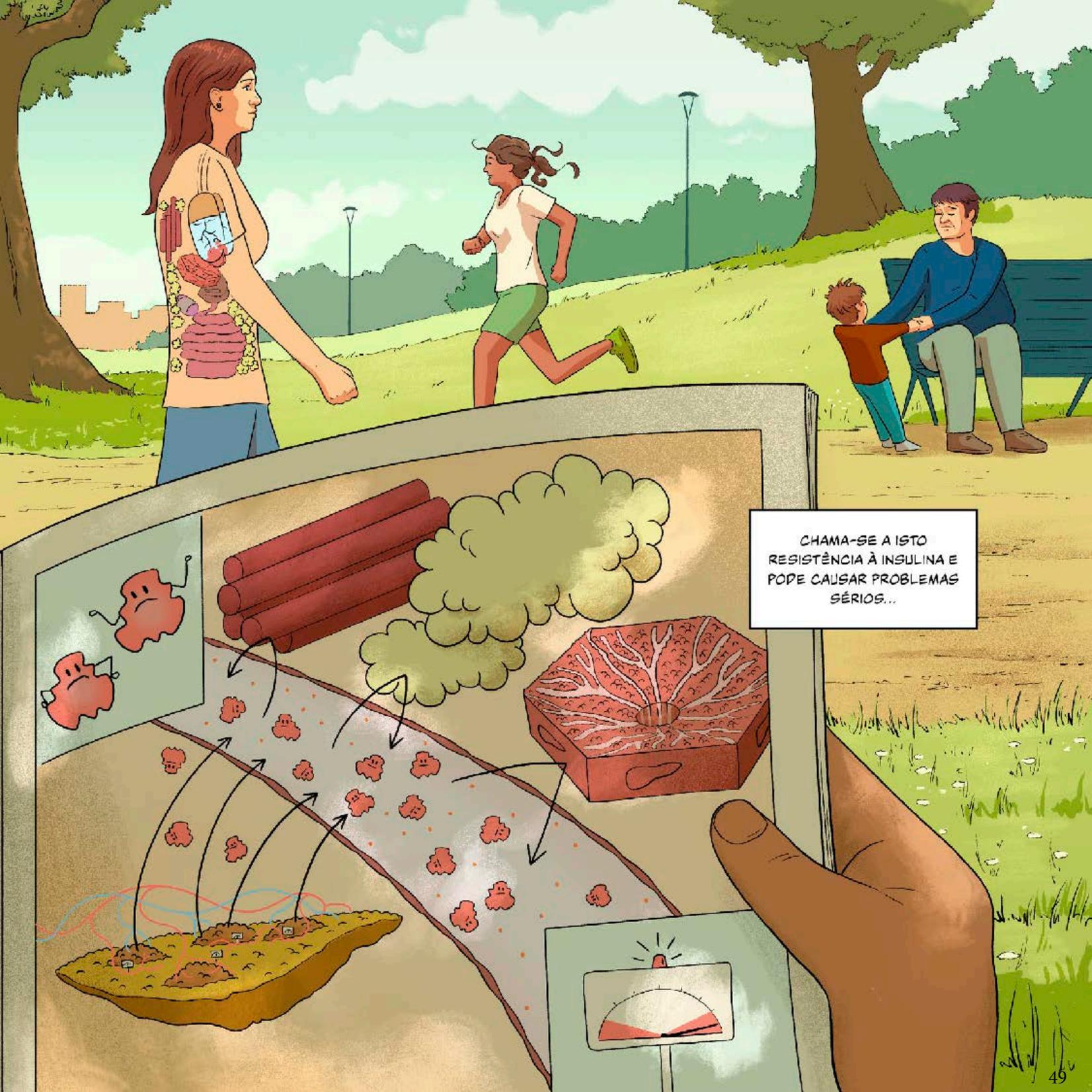


COMO SE FOSSE UMA REVOLTA OU UMA
GREVE DEIXAM DE OBEDECER À INSULINA,
NÃO CONSEGUEM ARMAZENAR MAIS!

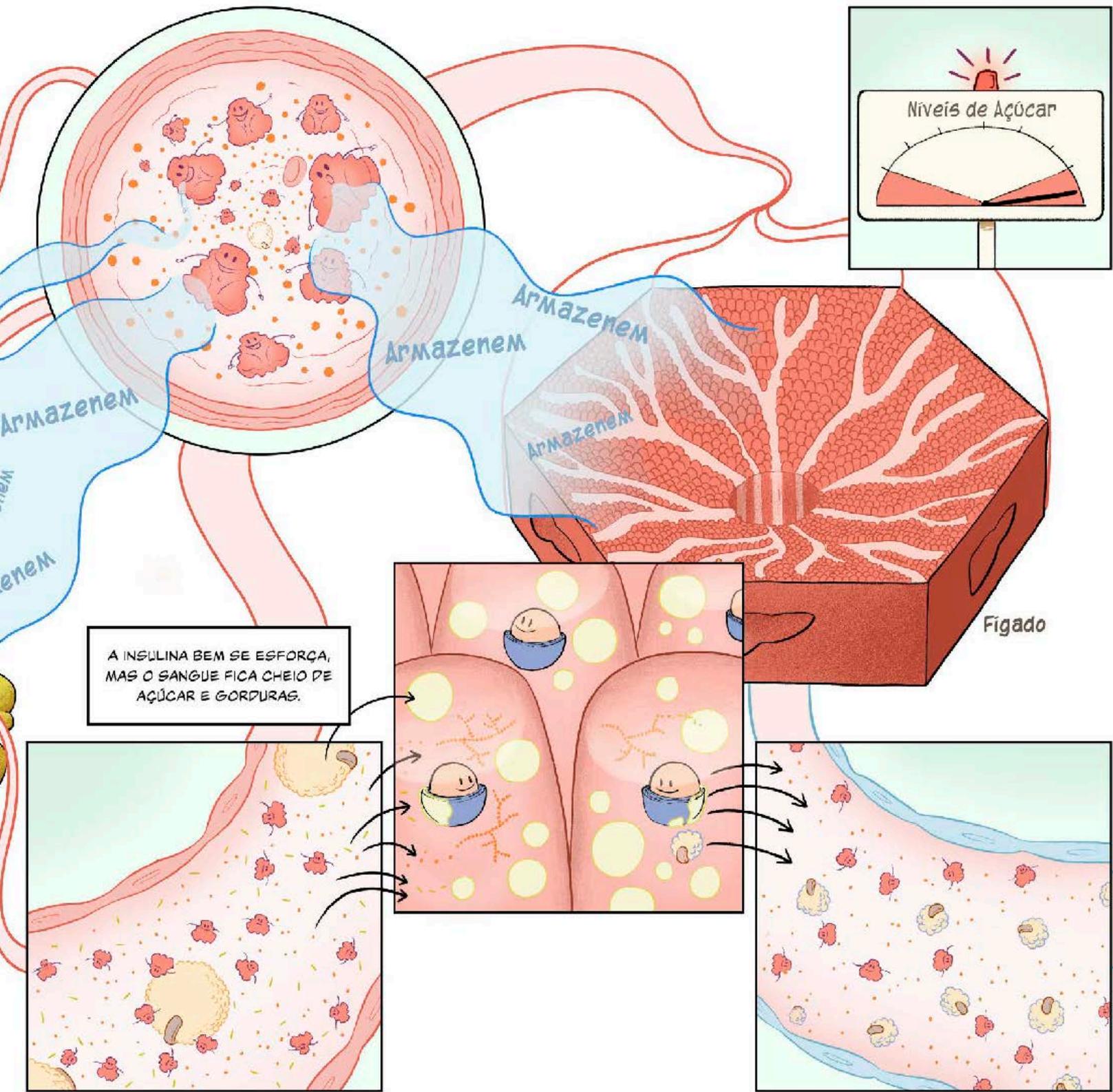
Gordura, não!

ESTAMOS
FARTOS

NÃO
ARMAZENO
MAIS

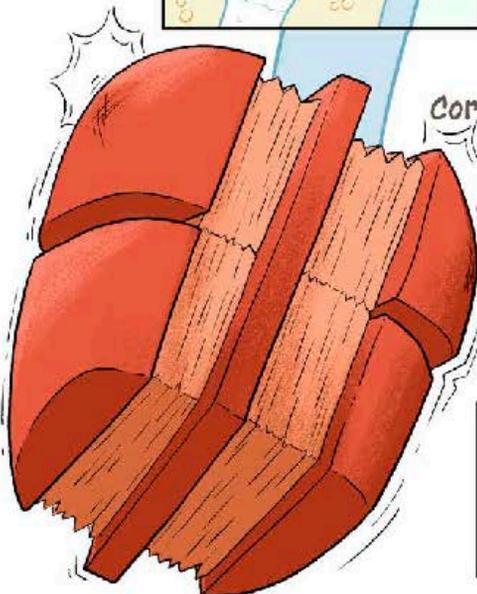
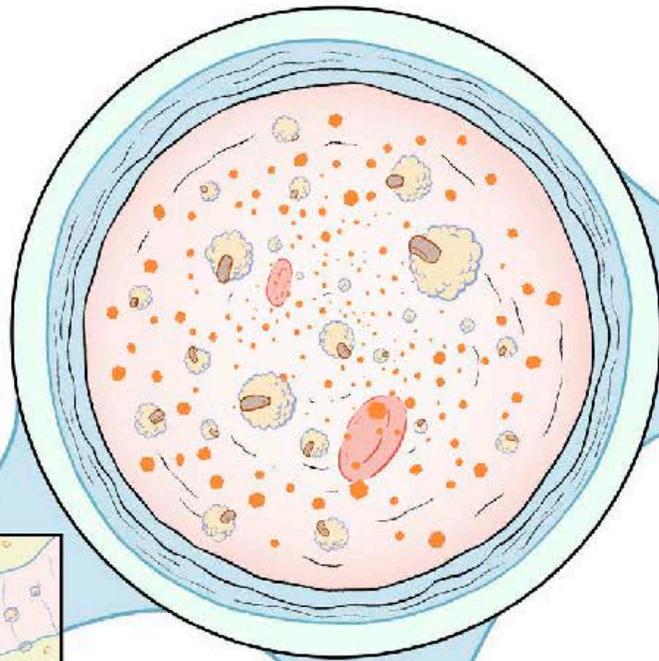
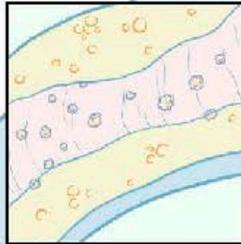
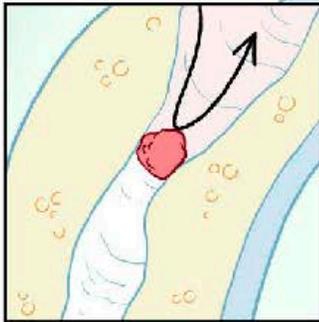


CHAMA-SE A ISTO
RESISTÊNCIA À INSULINA E
PODE CAUSAR PROBLEMAS
SÉRIOS...





O EXCESSO DE GORDURA NO SANGUE PODE CAUSAR ATEROSCLEROSE, BLOQUEANDO VASOS SANGUÍNEOS E AUMENTANDO O RISCO DE ATAQUE CARDÍACO.



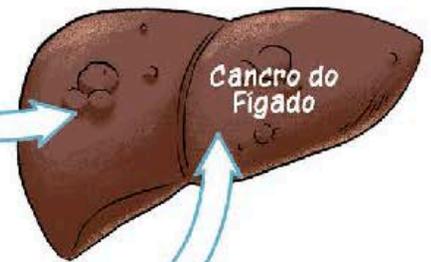
Coração



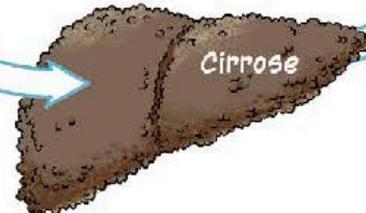
Figado Gordo Não Alcoólico (NAFL)



Esteato-hepatite Não Alcoólica (NASH)

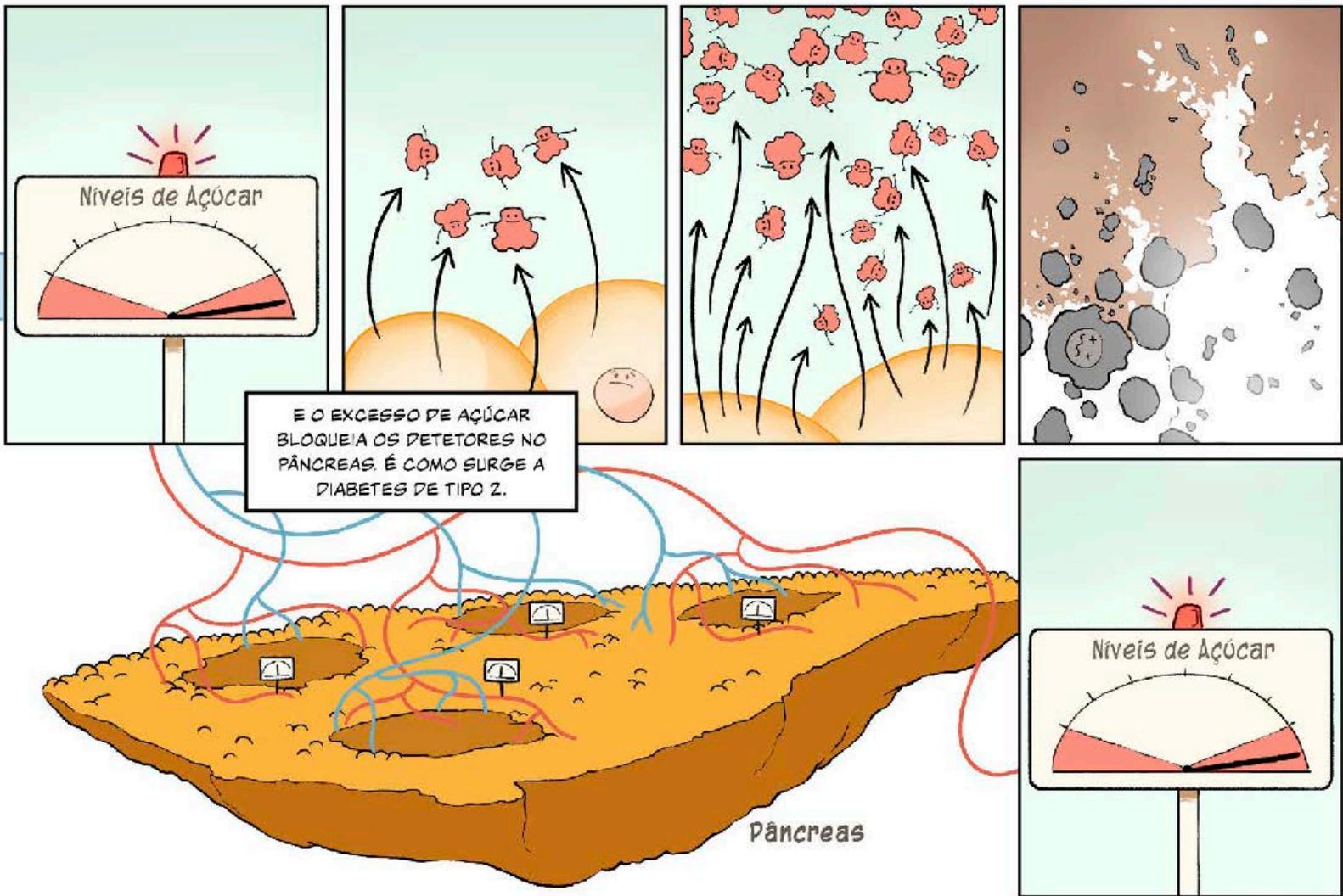


Câncer do Fígado



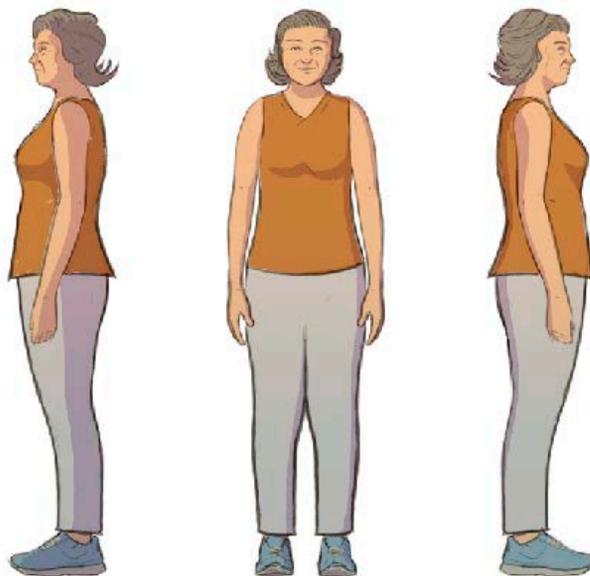
Cirrose

O FÍGADO TENTA AJUDAR A RETIRAR GORDURA DO SANGUE, E FICA GORDO, O QUE PODE LEVAR A CIRROSE.

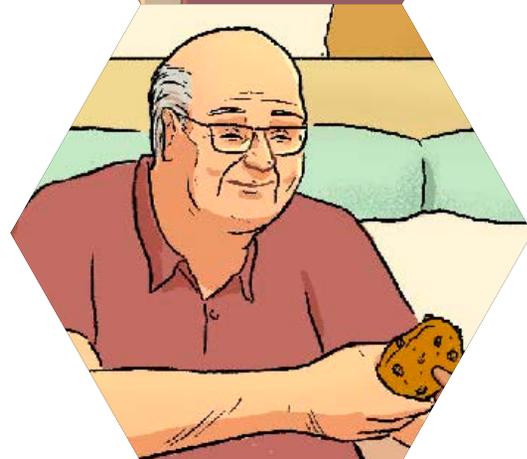
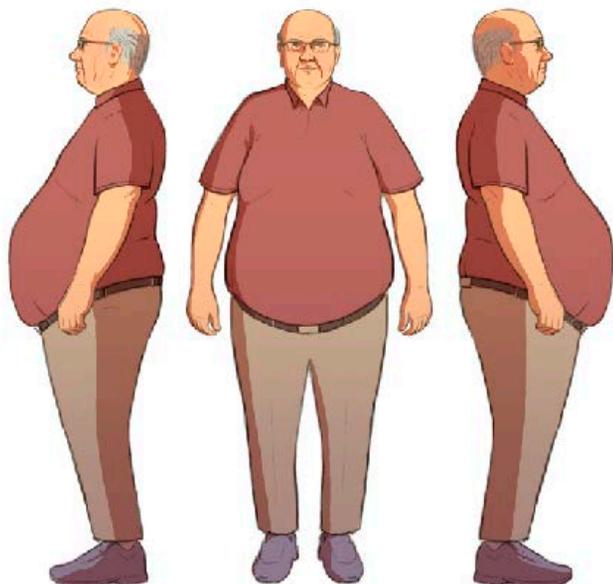


(Página deixada propositadamente em branco)

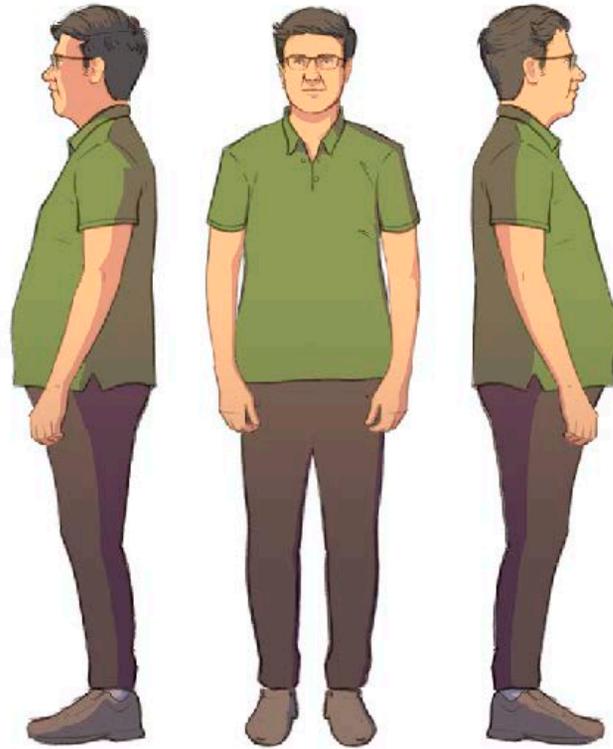
Biografias dos personagens



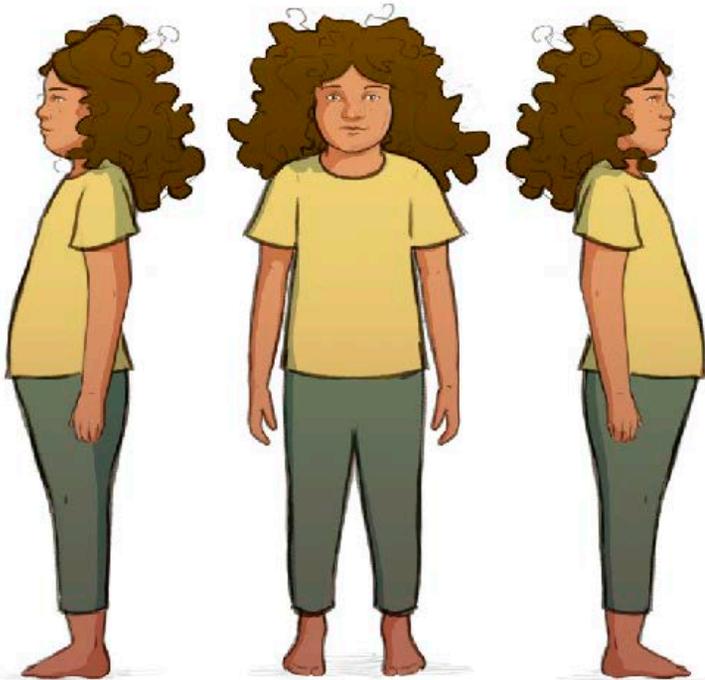
Alice tem 70 anos e é a irmã mais nova de Jaime. Está reformada e tem uma casa onde gosta de receber a família nas férias. Alice tem Diabetes Mellitus de tipo 2 (DM2), uma doença na qual o pâncreas não produz insulina suficiente para regular adequadamente os níveis de açúcar que circulam no sangue (glicemia). Como resultado desta doença, Alice tem que tomar injeções de insulina, e deve ter muito cuidado com sua dieta e estilo de vida. Ao longo dos anos Alice aprendeu que alimentos elevam a glicemia de forma perigosa, e que exercícios a fazem sentir-se melhor, porque ajudam a diminuir uma glicemia teimosamente alta. Já uma autêntica especialista em manter este equilíbrio, Alice tem imensas dicas e truques que podem ajudar as outras personagens na sua jornada para mudar o estilo de vida, se estiverem disponíveis para isso.



Jaime tem 75 anos e é o pai de Jorge e irmão de Alice. Há muitos anos Jaime foi diagnosticado com Doença de Fígado Gorduroso Alcoólico (FGA ou AFLD na sigla inglesa), quando o médico descobriu sinais de lesão hepática nas suas análises ao sangue. Jaime ficou chocado ao ser caracterizado como alcoólico por beber mais de duas bebidas padrão por dia. Na verdade ficou tão irritado que encarou a recomendação do médico para interromper o consumo de álcool com muito ceticismo. Por isso também não ligou muito a conselhos para melhorar a sua dieta e hábitos de exercício. Preso a uma rotina que não quer mudar, com o tempo o seu fígado começou a ficar danificado e a formar cicatrizes, e agora Jaime tem uma doença hepática chamada cirrose. Desta vez o médico foi mais assertivo, e Jaime recordou-se de velhos amigos que morreram precisamente com cirrose, mas o que realmente o assustou foi descobrir que não conseguia parar de beber. Envergonhado pelos seus fracassos, Jaime assumiu uma fachada de indiferença, pelos outros e principalmente por si mesmo, renunciando à mudança; e, sem querer, tornou-se uma força de bloqueio para as mudanças que familiares próximos queiram fazer.



Jorge tem 40 anos e é filho de Jaime, sobrinho de Alice e pai de Vic. Jorge foi recentemente diagnosticado com doença de Fígado Gordão Não Alcoólico (FIGNA, NAFLD na sigla inglesa). Tinha perfeita noção de ter engordado há alguns anos, mas nunca lhe passara pela cabeça que a sua dieta e estilo de vida pudessem ter efeitos no fígado. Depois do médico explicar os riscos associados ao fígado gordo, Jaime procurou perder algum peso para prevenir o desenvolvimento de cirrose, DM2 e doenças cardiovasculares. Mas o verdadeiro alerta veio após o diagnóstico de excesso de peso de Vic, quando percebeu os (maus) exemplos que estava a dar à sua filha. Motivado para superar o desânimo de anteriores tentativas falhadas, Jorge decidiu agora aprender a equilibrar a sua dieta alimentar e a adquirir hábitos de atividade física para ajudar o seu fígado a regressar ao normal, e recuperar um estilo de vida saudável para sua família. E espera que a sua tia Alice o ajude nessa jornada.



Vic tem 6 anos e é filha de Jorge. Para Vic tudo é novo. Ainda está a descobrir o que gosta e o que não gosta, formando aquilo que serão os seus hábitos de vida. Vic adora os pais e o avô Jaime, e faz tudo com eles. A mãe obriga-a a comer vegetais e a ir a aulas de natação, mas quando o pai está com ela preferem fast-food e jogos de vídeo. Na última consulta com a pediatra descobriu-se que Vic tinha peso a mais, o que gerou uma grande discussão entre os pais. Durante o verão Vic vai aprender a importância de uma dieta saudável associada a um estilo de vida ativo para manter um peso normal, mas também para o bem-estar do fígado, do pâncreas e do coração. Em breve, sem que Vic se dê sequer conta, o que antes pareciam refeições e atividades chatas, vão-se transformando em experiências agradáveis, que influenciarão hábitos de uma vida futura mais saudável.



Esta banda desenhada resultou de um esforço colaborativo de sensibilização em torno da Doença do Fígado Gordo Não Alcoólico (FIGNA; NAFLD na sigla inglesa), e para ajudar a promover estilos de vida saudáveis na população. O ponto de partida foi também uma filosofia partilhada por todos os envolvidos, no sentido em que o esforço para uma comunicação de ciência empenhada e participativa deve ser interiorizado como fundamental e obrigatório por todos os investigadores em biomedicina.

O conceito, design e produção da história surgiram a partir de um processo de cocriação entre investigadores em biomedicina, ilustradores e doentes. Na verdade, o conteúdo biomédico foi adaptado às necessidades de informação e aos conhecimentos partilhados por doentes com diabetes de tipo 2, numa investigação qualitativa realizada na Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP)¹. A estrutura narrativa e as imagens produzidas também foram estrategicamente selecionadas, projetadas e cocriadas, combinando os resultados dessa pesquisa empírica com princípios narrativos de envolvimento e persuasão, medicina narrativa, promoção da saúde e modelos de mudança de comportamento.

A banda desenhada foi desenvolvida no âmbito do projeto FOIE GRAS (ID: 722619), um consórcio europeu financiado pelo Horizonte 2020 da União Europeia - Ações Marie Skłodowska-Curie (MSCA) e coordenado pelo Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra, Portugal. Para além de investigação de ponta para entender melhor a fisiopatologia e potenciais novas abordagens terapêuticas para FIGNA/NAFLD, a rede FOIE GRAS está profundamente comprometida com a comunicação de ciência, e com o envolvimento de diferentes tipos de público.

Emergindo do historial de trabalho intenso do CNC em divulgação de ciência, incluindo a produção de bandas desenhadas de base científica, este projeto resultou da colaboração de duas teses de doutoramento focadas em comunicação de ciência, de dois alunos do Programa de Doutoramento em Biologia Experimental e Biomedicina, sediado no Instituto de Investigação Interdisciplinar de Universidade de Coimbra (IIIUC). Esses alunos foram Mireia Alemany i Pagès (investigadora em início de carreira do projeto FOIE GRAS) e Rui Tavares (bolseiro de doutoramento da FCT-SFRH/ BD/136900/2018), com a ajuda do Investigador e especialista em banda desenhada João Ramalho-Santos, Professor do Departamento de Ciências da Vida, e com o apoio adicional da Investigadora do CNC Anabela Marisa Azul.

¹ Alemany-Pagès M, Moura-Ramos M, Araújo S, Macedo MP, Ribeiro RT, do Ó D, Ramalho-Santos J, Azul AM. Insights from qualitative research on NAFLD awareness with a cohort of T2DM patients: time to go public with insulin resistance?. BMC Public Health. 2020 Jul 20;20(1):1142. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09249-5>.

Título

Um Fígado Equilibrado é Meio Caminho Andado!

Conceito e história: Mireia Alemany i Pagès

Guião: João Ramalho-Santos

Ilustração: Rui Tavares

Uma abordagem participativa com apoio editorial de Anabela Marisa Azul

Agradecimentos

Os autores agradecem aos participantes do estudo na APDP, Ana Maria, Carlos, Paulo, Ana, Armindo, Luisa, Francisca, Maria, Rui, Maria, Rosa, Laura, Manel, Angelica, Zé, Luis, Liliana e António por partilharem o seu tempo e os seus conhecimentos sobre a convivência com a doença da diabetes.

ISBN

978-989-26-2039-8

978-989-26-2041-1 (Versão digital)

A Healthy Liver Will Always Deliver!

978-989-26-2042-8 (Printed version)

978-989-26-2040-4 (Digital version)

Depósito Legal

#####

Apoio Institucional



(Página deixada propositadamente em branco)

Sabe o que é o fígado?
Conhece as muitas coisas importantes que faz, mantendo-nos vivos e saudáveis?

Sabia que os hábitos alimentares podem afetar o bem-estar de nosso fígado?
Ou que um estilo de vida sedentário pode prejudicá-lo?

Provavelmente não sabe, mas uma em cada quatro pessoas no mundo tem Doença do Fígado Gordo Não Alcoólico (FIGNA; NAFLD na sigla inglesa), que pode passar despercebida por muito anos, e resultar em danos graves ao fígado, incluindo cirrose e cancro.
Será que é uma dessas pessoas?

O acumular excessivo de gordura no fígado é causado por dietas pouco saudáveis e estilos de vida sedentários.
Acha que pode estar em risco?

Embora estes problemas possam existir em pessoas com um peso ideal, a obesidade e a diabetes de tipo 2 são fatores de risco para o desenvolvimento de FIGNA.
Então como podemos resolver isto?

Conheça melhor o seu fígado com esta banda desenhada, e descubra como tratar e prevenir esta forma de doença hepática!

Pense no seu fígado da próxima vez que comer, e não se esqueça de o ajudar, mantendo um estilo de vida ativo.

Lembre-se que um fígado equilibrado é meio caminho andado!



Este projeto recebeu financiamento do programa-quadro de Investigação e Inovação da União Europeia Horizonte 2020, no âmbito Ações Marie Skłodowska Curie, acordo de concessão No. 722619. Esta banda desenhada reflete apenas a visão dos autores e a Comissão não é responsável por nenhuma utilização que possa ser feita a partir da informação que contém.