

GUERRA NAS ARTÉRIAS

SABOTAGEM INVISÍVEL



CONHEÇA OS PERSONAGENS DE *SANTA LUZIA DO ITANHÍ*



CELL

A RAINHA CELL REPRESENTA AS CÉLULAS, RESPONSÁVEIS POR FORMAR TODOS OS TECIDOS DO NOSSO CORPO.

MAX-FERRO

NOSSO HERÓI PRINCIPAL, A HEMOGLOBINA, É RESPONSÁVEL POR TRANSPORTAR O OXIGÊNIO PARA AS CÉLULAS E, PARA ISSO, PRECISA SER SINTETIZADA COM A QUANTIDADE CORRETA DE ÁTOMOS DE FERRO.

ALIMENTOS: CARNES (BOI, PEIXE, CAMARÃO, CARANGUEJO), LEGUMES (COUVE) E FRUTAS (GENIAPAO, JACA E CAJU).



CITRES

REPRESENTA VITAMINA C QUE É RESPONSÁVEL POR FACILITAR A FIXAÇÃO DO FERRO NA HEMOGLOBINA.

ALIMENTOS: MARACUJÁ, MANGABA, LARANJA, LIMÃO, GOIABA, CAJU TANGERINA E ACEROLA.

HERME 5000

CORRESPONDE À HEMÁCIA, DENTRO DA QUAL ENCONTRA-SE A HEMOGLOBINA, QUE POR SUA VEZ TRANSPORTA O OXIGÊNIO PARA AS CÉLULAS.



SABÓS

SUBSTÂNCIAS QUE PREJUDICAM (SABOTAGEM) A FIXAÇÃO DO FERRO NA HEMOGLOBINA. POR ISSO, NUNCA DEVEM SER INGERIDAS JUNTO COM AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS.

ALIMENTOS: SUCOS EM PÓ, REFRIGERANTES, ACHOCOLATADOS, CAFÉ E CHÁ PRETO.



CHUPA SANGUE

SÃO OS VERMES E PARASITAS, QUE ENTRAM NO NOSSO CORPO QUANDO NÃO NOS PROTEGEMOS, E QUE CAUSAM OU PIORAM O QUADRO DE ANEMIA.



CACILDO

REPRESENTA O CÁLCIO, QUE É IMPORTANTE PARA NOSSA SAÚDE, MAS NÃO DEVE SER INGERIDO JUNTO COM AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS, PORQUE COMPETE COM O FERRO NO PROCESSO DE ABSORÇÃO DOS ALIMENTOS EM NOSSO INTestino. *O IDEAL É CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO APENAS 2 HORAS APÓS AS REFEIÇÕES.*

ALIMENTOS: LEITE E DERIVADOS.



SABOTAGEM INVISÍVEL

GUERRA NAS ARTÉRIAS - EPISÓDIO 1



SEUS EXAMES NÃO
DEIXAM DÚVIDA, GAROTO...
VOCÊ ESTÁ COM
ANEMIA!
...

ANEMIA??
MAS QUE DOENÇA É
ESSA, DOUTOR? EU VOU
MORRER??



CALMA! A COISA É
SÉRIA, MAS TEM CURA, E
É ATÉ BEM SIMPLES, VOCÊ
VAI VER! DEIXA EU TE
EXPLICAR!

A ANEMIA É
UMA DOENÇA CAUSADA
PELA FALTA DE FERRO NA
HEMÁCIA.



QUANDO
ISSO ACONTECE,
AS CÉLULAS RECEBEM
MENOS OXIGÊNIO E
FICAM FRACAS, PORQUE
É O FERRO QUE LEVA
O OXIGÊNIO PRA
ELAS!!



AS COISAS
FICAM CADA VEZ
PIORES!

TODO O REINO ESTÁ
FICANDO SEM ENERGIA!
ESTAMOS À BEIRA DE UM
COLAPSO TOTAL!



A RAINHA ESTÁ EM
GRAVE RISCO!

COMO?

ELA PRECISA DE
OXIGÊNIO PARA SOBREVIVER,
E SUA RESERVA JÁ ESTÁ NO FIM!
SEM ISSO, NÃO HÁ ESPERANÇA
PARA NÓS! OS CITRES DEVEM
ESTAR COM GRAVES
PROBLEMAS!



SE ELES NÃO
CONSEGUIREM ENVIAR LOGO
OS MAX-FERROS, NOSSA RAINHA E
NOSSO MUNDO
NÃO AGÜENTARÃO...

...E AÍ OS DANOS SERÃO
IRREVERSÍVEIS!

LONGE DALI, NA FÁBRICA DOS CITRES, ESTAVA A EXPLICAÇÃO PARA OS TEMORES DOS HABITANTES DE CELL! NAQUELE MOMENTO, OCORRIA UM TERRÍVEL ATAQUE DOS SABÓS ÀS INSTALAÇÕES RESPONSÁVEIS PELA MANUTENÇÃO DA ENERGIA EM TODO O REINO!



CARA, ELES ESTÃO PEGANDO PESADO, DESSA VEZ!

É, ESTÃO, MESMO!



MAS NÃO PODEMOS FICAR PARADOS, NOS ESCONDENDO!



TEMOS QUE CHEGAR ÀS ESTAÇÕES DE MONTAGEM E CONTINUAR O TRABALHO COM OS MAX-FERROS! É A ÚNICA FORMA DE LIVRAR O REINO DO COLAPSO TOTAL! ENTÃO, **VAMOS NESSA!**

PONTE DE COMANDO DA NAU CAPITÂNIA DOS SABÓS!



SENHOR! OS CITRES CONTINUAM TENTANDO MANTER A PRODUÇÃO ATIVA!



**ATAQUEM
COM MAIS FORÇA!**

ENVIEM TODOS OS
SOLDADOS!! ...

VAMOS IMPEDIR
QUE OS MAX-FERROS
CUMPRAM SUA
MISSÃO!

...



...
SEM O PRECIOSO
OXIGÊNIO QUE SÓ ELES
PODEM TRANSPORTAR *

...

...
O REINO CELL
CONTINUARÁ ENFRAQUECIDO
E O GAROTO NÃO VAI SE
DESENVOLVER!



**ELES ESTÃO AQUI!
PROTEJAM AS NAVES E
OS MAX-FERROS!!**

* A FUNÇÃO DA HEMOGLOBINA É ABSORVER E TRANSPORTAR O OXIGÊNIO NO SANGUE E LIBERÁ-LO NAS CÉLULAS. ISSO OCORRE GRAÇAS À CAPACIDADE DE SEUS ÁTOMOS DE FERRO SE LIGAREM COM O OXIGÊNIO E DESTA LIGAÇÃO PODER SER REVERTIDA, QUANDO EM CONTATO COM AS CÉLULAS.

ESSA NÃO!

OS MAX-FERROS AINDA NÃO ESTÃO PRONTOS! *

DESSE JEITO, NÃO VAMOS CONSEGUIR MESMO!!

OS SABÓS ESTÃO FORTES DEMAIS!!

ALÉM DE SEREM MUITOS, TAMBÉM! O QUE FAREMOS, AGORA?

AGORA SÓ HÁ UMA PESSOA QUE PODE NOS DAR AQUILO QUE PRECISAMOS PARA VENCER OS SABÓS!

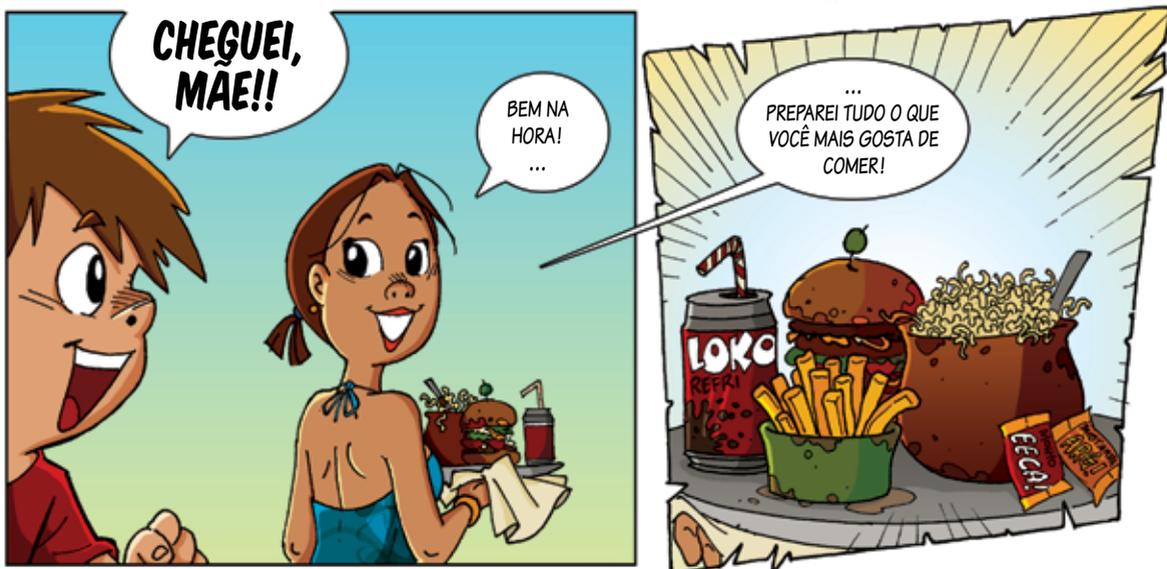
...
SÓ ESPERO QUE NÃO SEJA TARDE DEMAIS!

É ISSO!

SE EU COMER COMO ME ENSINARAM NO POSTO MÉDICO, EU POSSO DAR AOS CITRES MAIS MAX-FERROS E ASSIM, SALVAR CELL DOS SABÓS!

E VOU FAZER ISSO AGORA MESMO!

* PARA O FERRO PODER SER USADO NA SÍNTESE DA HEMOGLOBINA, ELE PRECISA ESTAR NO ESTADO FERROSO (FE(II)), MAS QUANDO INGERIMOS ALIMENTOS RICOS EM FERRO ELE ESTÁ NO ESTADO FÉRRICO (FE(III)). ESTA TRANSFORMAÇÃO DE FÉRRICO PARA FERROSO É AUXILIADA PELA VITAMINA C, MUITO PRESENTE EM FRUTAS CÍTRICAS.



* SE A PESSOA INGERE ALIMENTOS RICOS EM FERRO JUNTO COM REFRIGERANTE, CAFÉ E SUCOS ARTIFICIAIS (ENTRE OUTROS), A ABSORÇÃO É BASTANTE PREJUDICADA. ISSO PORQUE ESTAS BEBIDAS SÃO RICAS EM FOSFATOS, OS QUAIS SE UNEM AO FERRO E IMPEDEM SUA ABSORÇÃO PELA HEMOGLOBINA.



PRONTO!
AÍ ESTÁ...



VALEU, MÃE!
EU TE AMO,
SABIA?!



AI, AI...
ATÉ ME DEU
SONO, DE TANTA
COMIDA!
...

SEI...

...QUE REMÉDIO É
ESSE QUE VOCÊ TROUXE?
"SULFATO FERROSO"
...



SULFATO FERROSO!!
QUASE ESQUECI DELE! É O
REMÉDIO QUE A SENHORA
DEVE ME DAR 3 VEZES POR
DIA, APÓS AS REFEIÇÕES,
TODO DIA!!



ENTÃO, VAMOS
LÁ! PRONTO??

ESTOU! VAI
VER O GOSTO NÃO É
TÃO RUIM QUANTO O
MÉDICO ME AVISOU
E...



TUDO BEM
COM VOCÊ, FILHO?
...

TUDO... MAS
SINTO QUE NUNCA
MAIS SEREI O MESMO
MENINO QUE EU ERA,
NOVAMENTE!
...



...
SE O GOSTO É
TÃO RUIM, NÃO PRECISA
TOMAR...

NADA DISSO!!
EU TENHO QUE TOMAR O
SULFATO POR NO MÍNIMO, 90
DIAS! SÓ ASSIM, FAZENDO
COMO O MÉDICO RECOMENDOU,
É QUE VOU MELHORAR DE
VERDADE!!



É ISSO AÍ, FILHÃO!

HERÓIS SÃO ASSIM MESMO, MÃE! AGUENTAM TUDO...



AGORA É COM VOCÊS, PESSOAL! VAMOS VENCER ESSA GUERRA DE VEZ!!



AI, AMIGO! É O NOSSO FIM! ESTAMOS PERDIDOS, ACABADOS!

CORAGEM! AFINAL VOCÊ É UM CITRE OU UM SUCO ARTIFICIAL ESTRAGADO???



EI, OLHA SÓ! ELES ESTÃO PERDENDO A FORÇA E SUMINDO!



MUITO BEM! NÃO TEMOS TEMPO A PERDER!

VAMOS ACABAR COM ELES E VOLTAR AO TRABALHO...



... POIS OS MAX-FERROS TEM UMA MISSÃO A CUMPRIR ...

... LEVAR O OXIGÊNIO E ENERGIA A TODO O REINO!

FORTALECIDOS PELA ENERGIA RECEBIDA, OS CITRES DERROTAM OS SABÓS E FINALMENTE, CONSEGUEM CONTINUAR A MONTAGEM DOS MAX-FERROS!

UFA! MAIS UM MAX-FERRO! TOMARA QUE OS DANOS NÃO TENHAM SIDO MUITO SÉRIOS!



VAI DAR TUDO CERTO! AS NAVES E O OXIGÊNIO TAMBÉM JÁ ESTÃO PRONTOS!

AGORA É COM VOCÊ AMIGÃO ...

... É HORA DE SALVAR O REINO!



SEM DEMORA, OS MAX-FERROS EMBARCAM NAS PODEROSAS NAVES HERME 5000 E RUMAM PARA TODOS OS CANTOS DO REINO...

...E PARA O PALÁCIO REAL, ONDE A RAINHA CELL AGUARDA ANSIOSA A SUA CHEGADA!





AHHH... QUE BOM É RECEBER OXIGÊNIO!



SINTO-ME RENOVADA E CHEIA DE ENERGIA! OBRIGADA, **MAX-FERRO!**

HOJE EU DESCOBRI QUE MINHAS CÉLULAS PRECISAM DE OXIGÊNIO PRA TER ENERGIA! E SÓ O MAX-FERRO PODE LEVAR! MAS, PRA ISSO, EU PRECISO COMER MELHOR!

COMO ASSIM, FILHO? COMIDA, AQUI EM CASA, SEMPRE TEVE!

COMER MUITO NÃO BASTA, MÃE! A GENTE TEM QUE DAR IMPORTÂNCIA A ALIMENTOS RICOS EM FERRO E OUTROS NUTRIENTES QUE FORTALECEM NOSSO ORGANISMO CONTRA DOENÇAS COMO A ANEMIA!

ALIMENTOS QUE CONTÊM VITAMINA C

CONHEÇA OS
ALIMENTOS QUE VÃO
AJUDAR OS CITRES E
OS MAX-FERROS!!

FRUTAS

LARANJA
LIMÃO
TANGERINA
MANGABA
MARACUJÁ
ACEROLA
GOIABA
MAMÃO
MANGA
BANANA
MELANCIA
ABACATE
ABACAXI

VERDURAS

ALFACE

LEGUMES

BATATA
PIMENTÃO
COUVE-FLORES



ALIMENTOS QUE CONTÊM FERRO

FRUTAS

GENIPAPO
JACA
CAJU

LEGUMINOSAS

FEIJÃO
AMENDOIM

VERDURAS

COUVE
FOLHA DE MACAXEIRA
BETERRABA

CARNES

BOI
PEIXE
CAMARÃO
CARANGUEJO

RAÍZES

MACAXEIRA
BATATA DOCE



E ASSIM TERMINA NOSSA
HISTÓRIA, COM NOSSO
AMIGUINHO LIVRE DO PERIGO
DA ANEMIA E CADA VEZ MAIS
SAUDÁVEL, E COM MAIS ENERGIA
COM OS NOVOS HÁBITOS
ALIMENTARES ADOTADOS
POR SUA FAMÍLIA,
...



... NOVAMENTE BRINCANDO COM
SEUS COLEGAS SEM NADA A TEMER!
...



... SERÁ??



CONTINUA...

Autores

SAULO FARIA ALMEIDA BARRETTO (IPTI)

DÂNDALO JOSÉ DE SANTANA SANTOS (IPTI)

ROS'HELENA BRAGA (Secretaria da Educação de Santa Luzia do Itanhy)

Técnicos de Enfermagem de Santa Luzia do Itanhy

LUZIA ARAÚJO MELO (Povoado Areia Branca)

MARIA SOLANGE DE OLIVEIRA FREIRE (Povoado Cajazeiras)

RITA DE CÁSSIA SILVA DOS SANTOS (Povoado Piçarreira)

VERÔNICA MAZÊ DE OLIVEIRA ALVES (Povoado Priapu)

WILMA LESSA WANUS BARRETO (Povoado Rua da Palha)

Agentes Comunitários de Saúde de Santa Luzia do Itanhy

ANDRÉIA FERNANDES LEAL (Povoado Areia Branca)

COSMA FAGUNDES (Povoado Rua da Palha)

JACIARA SILVA (Povoado Rua da Palha)

JOSEFA MARTINS DOS SANTOS (Povoado Piçarreira)

MARIA ANGÉLICA DOS SANTOS (Povoado Priapu)

MARLIR BATISTA SANTOS (Povoado Piçarreira)

VILMA RAMOS DOS SANTOS (Povoado Areia Branca)

WELLINGTON DE PAULA SILVA (Povoado Cajazeiras)

Colaboradores

RICARDO QUEIROZ GURGEL (UFS)

PAULO ALBERTO PAES GOMES (IPTI)

ELISABETE CRISTINA SANTOS AVILA (IPTI)

LUCA FONTES & ASSOCIADOS

Agentes Comunitários de Saúde de Santa Luzia do Itanhy

(Povoado Areia Branca)

ADILSON DOS SANTOS

JOSEFA MARIA DOS SANTOS

SILVANIRA SALVADOR

(Povoado Piçarreira)

CLEIDIANA BARBOSA SANTOS GAMA

MARIA EDENILZA SANTOS CRUZ

(Povoado Castro)

DALILA SALES PEREIRA

JOSEILDE MARTINS SANTOS

NADIELZE DA CONCEIÇÃO

ROZINEIDE FRANCISCA DOS SANTOS

(Povoado Priapu)

JOSÉ DIAS DE SOUZA

JOSÉ VANDILSON SANTOS

(Povoado Rua da Palha)

DANIELA RODRIGUES

IVAN TEODORIO

LUCIANA TAVARES

(Povoado Cajazeiras)

MÔNICA DE OLIVA COSTA DE JESUS

JOSIVÂNIA MOREIRA PAZ

Créditos da Revista

Produção

TECNED - Tecnologias Educacionais

Adaptação e Desenho

EDUARDO OLIVEIRA

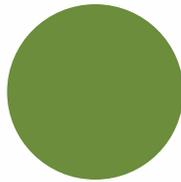
Editoração eletrônica e Colorização

PATRICIA KARIN SCHUSTER FABER





Desenvolvido por:



IPTI

Produzido por:



Apoio:

