

THE ACTIVES

Orgs.

Miguel J. S. Bortolini; Cristiane S. F. Bortolini;
Anderson S. Moreira; Isabella A. Nobre;
Ruan C. M. Costa; Anibal M. M. Neto;
Aline A. Nicolli.

VOL1

**Stricto
ensu
Editora**

**Miguel J. S. Bortolini, Cristiane S. F. Bortolini,
Anderson S. Moreira, Isabella A. Nobre,
Ruan C. M. Costa, Anibal M. M. Neto,
Aline A. Nicolli
(Organizadores)**

THE ACTIVES

Rio Branco, Acre

Stricto Sensu Editora

CNPJ: 32.249.055/001-26

Prefixo Editorial: 80261

Editora Geral: Profa. Msc. Naila Fernanda Sbsczk Pereira Meneguetti

Editor Científico: Prof. Dr. Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti

Bibliotecária: Tábata Nunes Tavares Bonin – CRB 11/935

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Prof.a Msc. Ageane Mota da Silva (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Acre)

Prof. Dr. Amilton José Freire de Queiroz (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Francisco Carlos da Silva (Centro Universitário São Lucas)

Prof. Dr. Humberto Hissashi Takeda (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Msc. Jader de Oliveira (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho)

Prof. Dr. Leandro José Ramos (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Luís Eduardo Maggi (Universidade Federal do Acre)

Prof. Msc. Marco Aurélio de Jesus (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)

Prof.a Dr.a Mariluce Paes de Souza (Universidade Federal de Rondônia)

Prof. Dr. Paulo Sérgio Bernarde (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Romeu Paulo Martins Silva (Universidade Federal do Acre)

Prof. Dr. Renato Abreu Lima (Universidade Federal do Amazonas)

Prof. Msc. Renato André Zan (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)

Prof. Dr. Rodrigo de Jesus Silva (Universidade Federal Rural da Amazônia)

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A188

The Actives / Miguel Junior Sordi Bortolini... [et al.]
(org.). – Rio Branco : Stricto Sensu, 2019.
v.1, 167 p. : il.

ISBN: 978-65-80261-17-8

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178

1. Atividade física. 2. Saúde. 3. Movimento. 4. Histórias em Quadrinhos. 5. Ensino. I. Bortolini, Miguel Junior Sordi. II. Bortolini, Cristiane Soares Ferreira. III. Moreira, Andersson Soares. IV. Nobre, Isabella Araújo. V. Costa, Ruan Cleuson Menezes da. VI. Magalhães Neto, Anibal Monteiro. VII. Nicolli, Aline Andreia. VIII. Título.

CDD 22. ed. 796.07

Bibliotecária Responsável: Tábata Nunes Tavares Bonin / CRB 11-935

O conteúdo dos capítulos do presente livro, correções e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

É permitido o download deste livro e o compartilhamento do mesmo, desde que sejam atribuídos créditos aos autores e a editora, não sendo permitido a alteração em nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.sseditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Início confessando que faço a presente apresentação na condição de sujeito aprendente!

Sim, pela segunda vez me vejo na condição de quem irá preficiar uma coletânea e também, pela segunda vez, me vejo tomada por um sentimento de alegria que, pouco a pouco, se mistura a sensação desafiadora de dar conta da tarefa. Mais uma vez, me coloco as mesmas perguntas: E agora? Por onde começar? Como escrever? O que escrever? Então, eis que a condição de sujeito aprendente se instala e, é assim, nessa perspectiva, que procuro cumprir, com orgulho e alegria, a tarefa que me fora confiada. A princípio, destaco, que o que se apresenta no presente livro é uma fantástica coletânea de histórias em quadrinho que abordam questões várias acerca da temática *Saúde e qualidade de vida*. Histórias em quadrinho elaboradas durante as aulas das disciplinas de Imunologia e Atividade Física na Promoção à Saúde, ofertadas aos estudantes do Curso de Medicina, na Ufac.

Reconhecida a temática e as principais características da obra, o que me proponho a fazer é, por meio das **minhas impressões**, indicar ao leitor o que a presente coletânea pode nos propor.

Assim, a **primeira impressão** que se tem é da relevância do conteúdo apresentado em cada uma das histórias em quadrinho e, mais do que isso, da perspectiva colaborativa e cooperativa que permeou os processos de ensino e aprendizagem que envolveram a prática pedagógica que culminou na elaboração das mesmas.

A **segunda impressão**, volta-se à relevância atribuída à temática em questão: *Saúde e qualidade de vida*. Tem-se, assim, a possibilidade de acessar indicações de bons hábitos e cuidados que se deve ter com o organismo humano e que são indispensáveis à manutenção da saúde e,

consequentemente, qualidade de vida. Para além disso, a leitura apontará para o desvelamento de diferentes conceitos científicos. A coletânea nos apresenta diferentes questões acerca da importância da atividade física para a promoção à saúde, dentre elas, destaco as discussões sobre a prevenção à obesidade, hipertensão, câncer, envelhecimento, menopausa, qualidade de vida na melhor idade e na gravidez. Para meu deleite a relevância da presente coletânea não se encerra aí, pois nos permite refletir sobre a interdisciplinaridade possível, onde a ação individual perde espaço para o fazer coletivo, colaborativo e dialógico, onde a fragmentação dos processos e dos saberes se vê superada pela construção de processos e saberes pautados na integração, na globalidade e na totalidade e, mais do que isso, sobre a importância de considerar isso em contexto acadêmico e escolar.

Sigo com a leitura e meu envolvimento com o texto me permite indicar que minha **terceira impressão** pauta-se na discussão que me é muito cara [Sim, sou Professora! Sim, sou Professora, formadora de Professores! Foi isso que aprendi a fazer, ao longo dos meu vinte e dois anos de atuação na Educação Superior! Sim, é isso que gosto de fazer: participar do processo formativo de novos Professores!]. Por isso, falarei minha terceira impressão, inevitavelmente, sem perder de vista o lugar de onde falo, qual seja: Professora e, mais do que isso, Professora formadora de Professores. Logo, do local que ocupo, me vejo obrigada a considerar que, de um lado, a presente coletânea nos permite desfrutar de uma leitura agradável e rica de conteúdo científico e, de outro, nos disponibiliza material didático para abordar em salas de aula, nos diferentes componentes curriculares, conteúdos diversos sobre *Saúde e qualidade de vida*.

Por fim, destaco, mais uma vez, que como resultado do esforço coletivo, esta obra precisa ser lida e apreciada tendo-se como premissa a riqueza específica de cada história em quadrinho apresentada, a diversidade de conceitos científicos abordados, bem como o reconhecimento de que cada

uma foi cuidadosamente elaborada e colocada à disposição do leitor, como alternativa para enriquecer e fortalecer o debate acerca da temática em questão.

Aline Andréia Nicolli

Centro de Educação, Letras e Artes

Universidade Federal do Acre

SUMÁRIO

CAPÍTULO. 1.....13

LIPE E RAFA EM UMA VIDA MELHOR

Eduardo G. Bruneto (Universidade Federal do Acre)

Hellen Karen A. Pereira (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior S. Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.01

CAPÍTULO. 2.....19

ENVELHECIMENTO X SISTEMA IMUNOLÓGICO

Aliane Ramalho da Silva (Universidade Federal do Acre)

Wklynger Oliveira Pinheiro (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.02

CAPÍTULO. 3.....28

VIVENDO COM SAÚDE: EXERCÍCIO FÍSICO

Roberto Junior dos Santos Machado da Luz (Universidade Federal do Acre)

Viktor Dias Magalhães (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.03

CAPÍTULO. 4.....41

ATIVIDADE FÍSICA NA MELHOR (MAIOR) IDADE

Déborah Martins (Universidade Federal do Acre)

Letícia Fernandes (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.04

CAPÍTULO. 5.....45

ATIVIDADE FÍSICA E AS CÉLULAS T REGULADORAS

Luara Vidal (Universidade Federal do Acre)

Paulo Renan de Souza Figueredo (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.05

CAPÍTULO. 6.....61

A FANTÁSTICA INFLUÊNCIA MÉDICA

Bruna Vaz Sampaio Mascarenhas (Universidade Federal do Acre)

Natália Froeder Barroso (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.06

CAPÍTULO. 7.....67

MENOPAUSA E EXERCÍCIO

Danyelle Hardman Coutinho (Universidade Federal do Acre)

Lucas Campos Rodrigues (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.07

CAPÍTULO. 8.....72

JUNIN EM: A DOENÇA DA MÃE DO PIUZINHO

Emílio Vilca de Albuquerque (Universidade Federal do Acre)

Lucas Rei Angst (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.08

CAPÍTULO. 9.....76

EM BUSCA DE UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL

Lidyane Liadja Souza Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.09

CAPÍTULO. 10.....85

IMUNOLOGIA E CÂNCER: FOCO NA PREVENÇÃO

Arthur Ribeiro (Universidade Federal do Acre)

Júlio César Tavares (Universidade Federal do Acre)

Raimundo Matos (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.10

CAPÍTULO. 11.....91

SUPER EXERCÍCIO AERÓBICO X SR. FUMAÇÃO

Cindy Geovana Castro Aguiar (Universidade Federal do Acre)

Amanda Lima Oliveira (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.11

CAPÍTULO. 12.....97

GUERRA EM ADIPOLÂNDIA

Amanda Capeloto (Universidade Federal do Acre)

Anderson Fiori Bueno (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.12

CAPÍTULO. 13.....103

O CURIOSO DUDU E O EXÉRCITO DE MACRÓFAGOS

Felipe da Silva Santos (Universidade Federal do Acre)

João Barbosa Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.13

CAPÍTULO. 14.....111

AS AVENTURAS DO ADIPÓCITO E MENINO NEY

Anderson Soares Moreira (Universidade Federal do Acre)

Isabella Araujo Nobre (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.14

CAPÍTULO. 15.....118

APRENDENDO COM A CAROL

Thayslene Barbosa (Universidade Federal do Acre)

Octávio Fortes (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.15

CAPÍTULO. 16.....125

CASAL AÇÃO E SEUS AMIGOS EM: HERÓIS DA MELHOR IDADE

Amanda Costa Rocha (Universidade Federal do Acre)

Jéssica Perroni Kudiess (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.16

CAPÍTULO. 17.....136

Entendendo e Hipertensão. Cérebro e Exercício

Ana Carolina Andrade Silva (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.17

CAPÍTULO. 18.....143

CIRCO E SAÚDE

Monalisa Felix de Moraes (Universidade Federal do Acre)

Antonio Victor Peixoto Bento (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.18

CAPÍTULO. 19.....148

A VIDA NÃO É UMA RECEITA DE BOLO

Gabriel Carapia (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.19

CAPÍTULO. 20.....153

AS AVENTURAS DE DONA LAURA: A SOMBRA SOBRE O MUSEU

Antonio Avelino Mendes Filho (Universidade Federal do Acre)

Natália Hegla Cruz (Universidade Federal do Acre)

Paulo Renan de Souza Figueredo (Universidade Federal do Acre)

Miguel Junior Sordi Bortolini (Universidade Federal do Acre)

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178.20

AGRADECIMENTOS.....164

ORGANIZADORES.....165



LIPE E RAFA EM UMA VIDA MELHOR

Autores

Eduardo G. Bruneto, Hellen Karen A. Pereira, Miguel Junior S. Bortolini

LIPE E RAFA EM UMA VIDA MELHOR







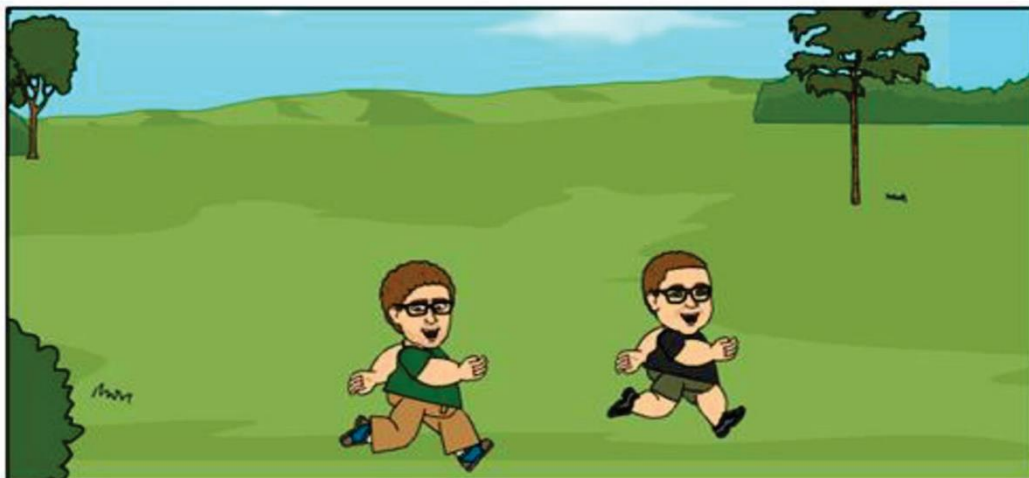




EIII LIPE, PRA ONDE VAI COM TANTA PRESSA???



ESTOU INDO BRINCAR, VEM LOGO !!!



MUITO BEM !!! LIPE E RAFA JÁ APRENDERAM A LIÇÃO. E VOCÊ?? ESTA PARADO AÍ FAZENDO O QUÊ?? VAMOS BRINCAR!!! E LEMBRE-SE DOS HÁBITOS SAUDÁVEIS: COMER FRUTAS E LEGUMES, TOMAR SUCO AO INVÉS DE REFRIGERANTES E BRINCAR MUUUUITO. ESSAS SÃO DICAS DE UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ. APROVEITE SUA INFÂNCIA, CHAME SEUS AMIGUINHOS E VÁ SE DIVERTIR! ATÉ A PRÓXIMA.



FIM...

..TFA..



THE ACTIVES

CAPÍTULO 2

ENVELHECIMENTO X SISTEMA IMUNOLÓGICO

Autores

Aliane Ramalho da Silva, Wklynger Oliveira Pinheiro, Miguel Junior
Sordi Bortolini

ENVELHECIMENTO X SISTEMA IMUNOLÓGICO



Tomas e Robert são dois amigos que possuem hábitos de vida diferentes.



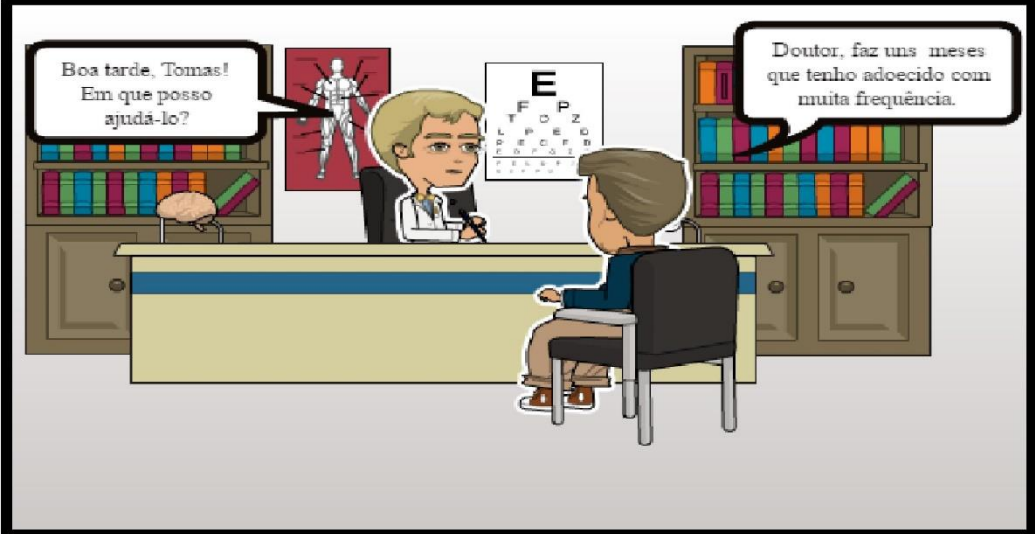
Tomas optava por assistir TV e fast food.



Robert sempre mais ativo praticava esportes e se divertia.








Tomas, seus exames apresentaram índices muito baixos de células de defesa, e esse é o motivo de suas enfermidades recorrentes.

Existe remédio para que eu melhore?

Primeiro passo: Praticar atividade física rotineiramente.

Por quê?




Estudos recentes comprovam que essas práticas aumentam a produção de substâncias que estimulam a multiplicação das células de defesa do nosso organismo.

Mas, só isso é suficiente?


O segundo passo são mudanças nos hábitos alimentares.

Muito obrigado doutor.




Robert, é você amigo? Vejo que está bem melhor e com uma aparência saudável.

Olá amigo Tomas, que bom reencontrá-lo. Como te falei eu procurei um médico...



Fico muito feliz com a notícia. Lembra que desde a nossa infância eu já te falava mas você não dava a devida importância.

...e segui as recomendações indicadas. Hoje percebo os benefícios da prática de atividade física e da boa alimentação.



O nosso Sistema Imune (células de defesa) é controlado por meio de secreção de substâncias (interleucinas), que são produzidas durante atividades físicas.

Você pode escolher qual caminho a seguir, sedentarismo ou Hábitos de Vida Saudáveis. Quer viver bem? Pratique atividade física!!!



THE ACTIVES

CAPÍTULO 3

VIVENDO COM SAÚDE: EXERCÍCIO FÍSICO

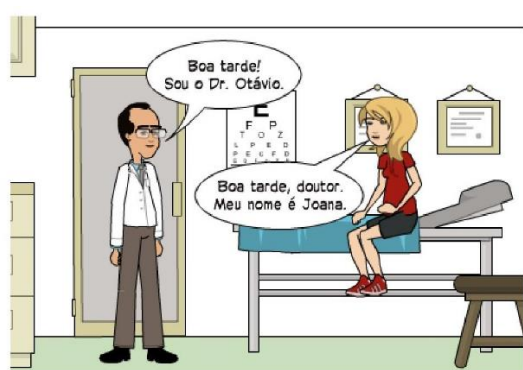
Autores

Roberto Junior dos Santos Machado da Luz, Viktor Dias Magalhães,
Miguel Junior Sordi. Bortolini

**VIVENDO
COM SAÚDE:
EXERCÍCIOS
FÍSICOS**

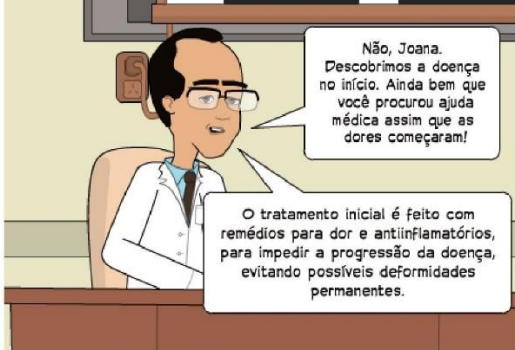
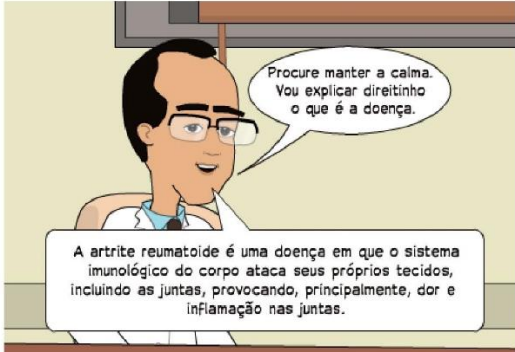


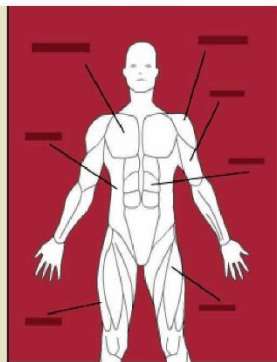
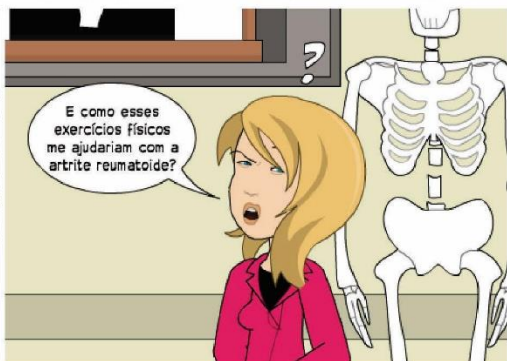


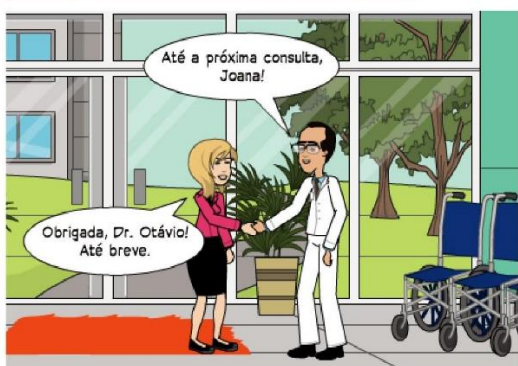












E lá vamos nós!
Mais uma sessão de
exercícios físicos...



EI, DR. OTÁVIO!



JOANA!!

Fazendo atividade física!!
Gostei de ver, hein!



E aí, tudo bem?

Estou curioso pra
saber como você
está indo com a
artrite reumatoide e
as dores...



Doutor, minhas dores
diminuíram bastante
com a medicação!

Mas um "remédio" especial
tem feito uma grande diferença!
E não é apenas nas dores...



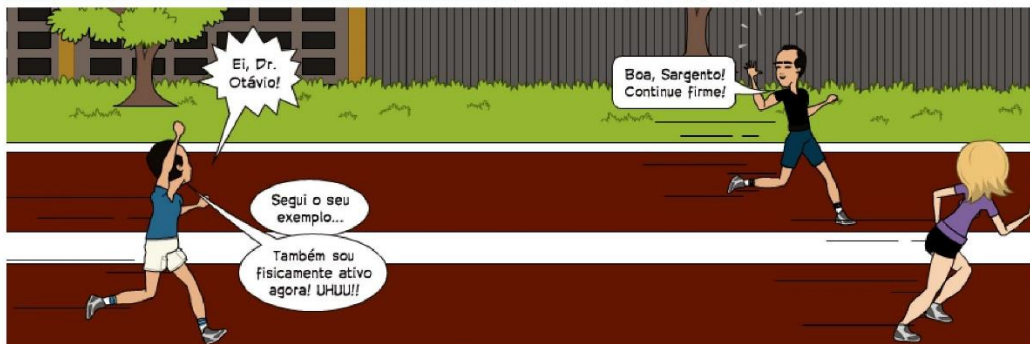
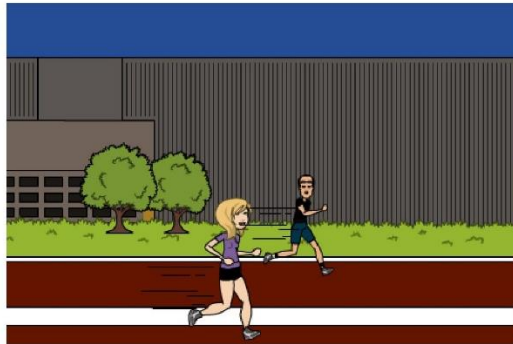
E qual seria esse
remédio especial,
Joana?

Conte-me mais...











THE ACTIVES

CAPÍTULO 4

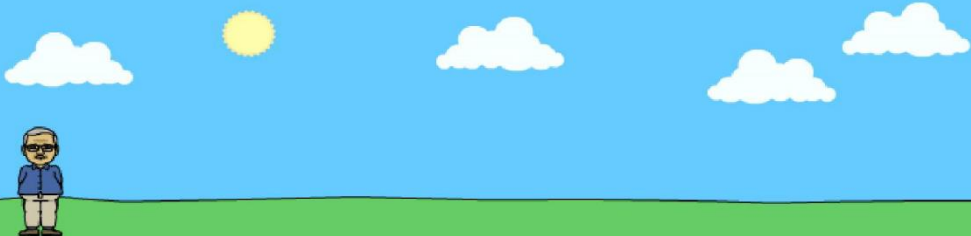
ATIVIDADE FÍSICA NA MELHOR (MAIOR) IDADE

Autores

Déborah Martins, Letícia Fernandes, Miguel Junior Sordi Bortolini

ATIVIDADE FÍSICA NA

MELHOR MAIOR IDADE









THE ACTIVES

CAPÍTULO 5

ATIVIDADE FÍSICA E AS CÉLULAS T REGULADORAS

Autores

Luara Vidal, Paulo Renan de Souza Figueredo, Miguel Junior Sordi
Bortolini

Isa e sua turma em:

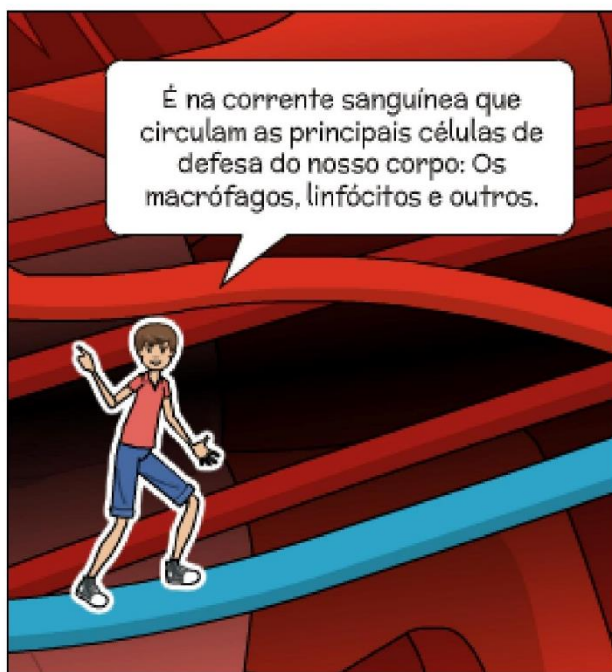
Atividade Física e as Células T Reguladoras



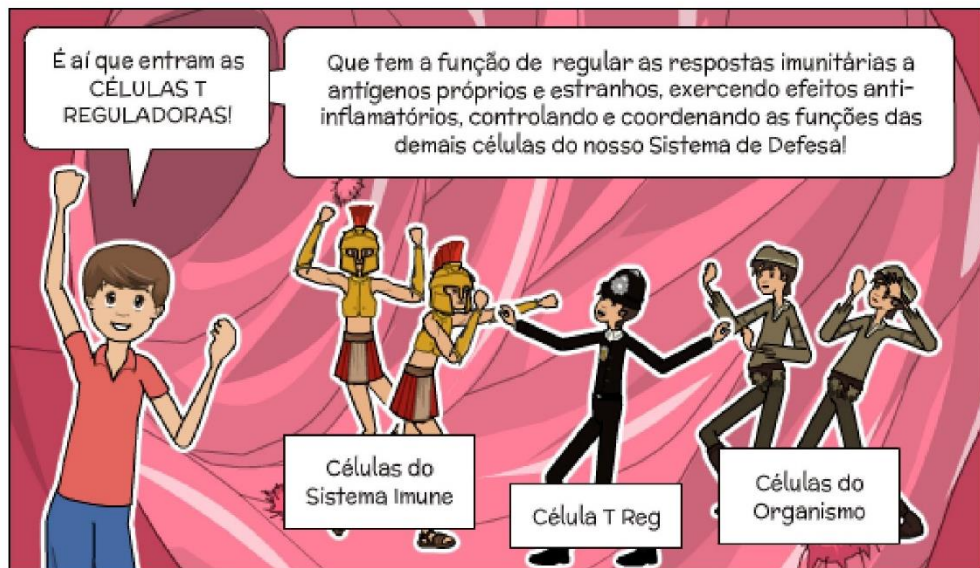


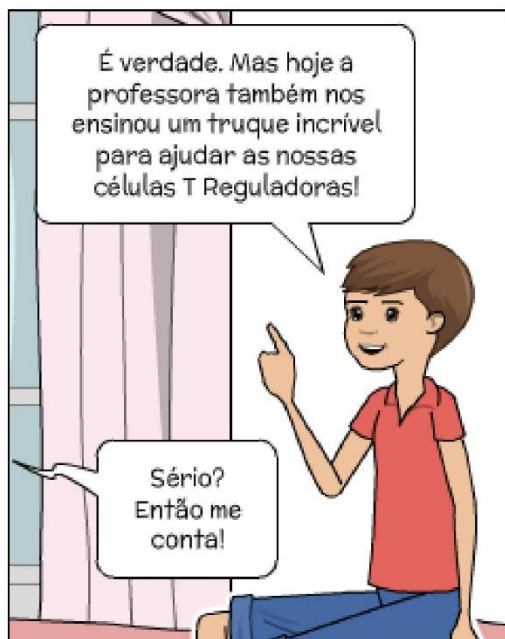




























THE ACTIVES

CAPÍTULO 6

A FANTÁSTICA INFLUÊNCIA MÉDICA

Autores

Bruna Vaz Sampaio Mascarenhas, Natália Froeder Barroso, Miguel
Junior Sordi Bortolini



**A FANTÁSTICA
INFLUÊNCIA
MÉDICA**

Bom dia. Eu quero um milk-shake de morango e uma coxinha, por favor.

Ah! Embala para viagem. Estou atrasado para o trabalho.

É pra já!

Assim espero.

Quem tem tempo de correr uma hora dessa? Porque eu não tenho... nem tempo nem disposição.

Tenho 5 minutos para chegar. Ainda bem que inventaram o carro!

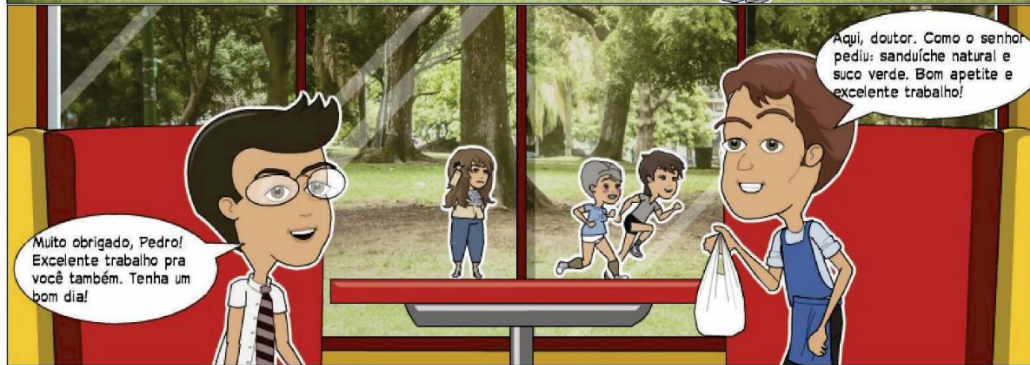
Ainda consegui chegar atrasado! Esse trânsito não ajuda!

Bom dia, D. Meire. Seus exames chegaram.

Então doutor, estou me sentindo cada vez mais cansada e indisposta. Além do estresse do trabalho.

D. Meire, os exames mostram que você está acima do peso e com a pressão alta. Isso é perigoso!

Meu Deus! O que devo fazer, doutor?





E viveram saudáveis para sempre...



FIM



THE ACTIVES

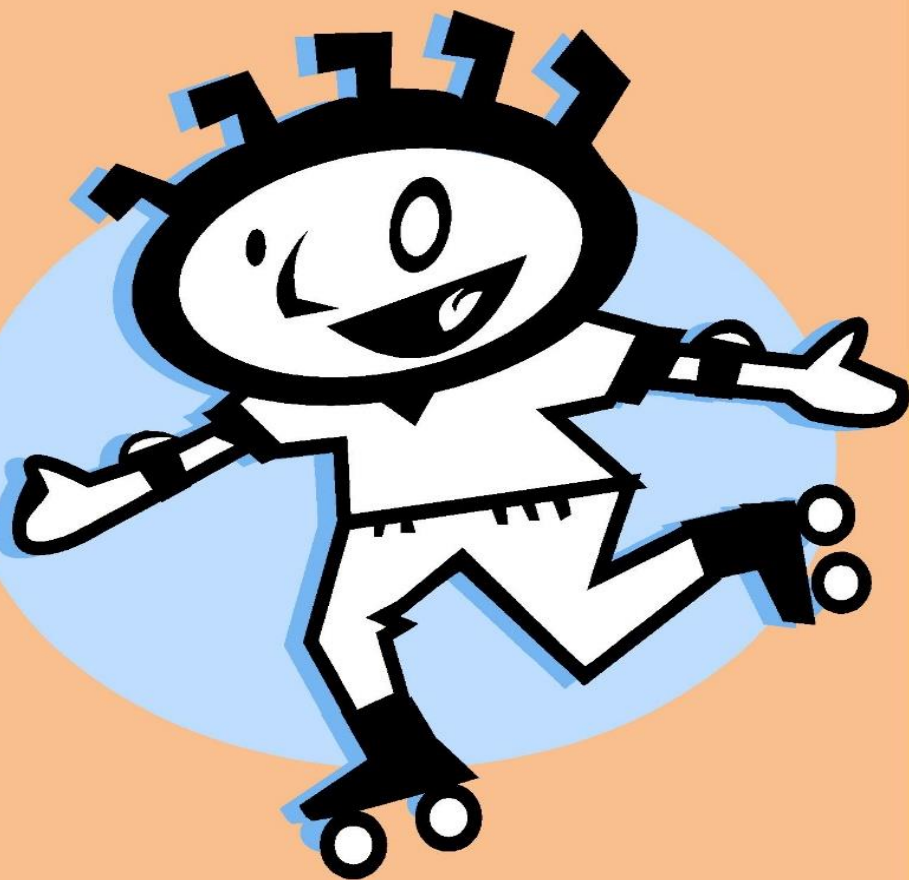
CAPÍTULO 7

MENOPAUSA E EXERCÍCIO

Autores

Danyelle Hardman Coutinho, Lucas Campos Rodrigues, Miguel Junior
Sordi Bortolini

MENOPAUSA E EXERCÍCIO





Bom dia, D. Maria! A senhora está sentindo alguma coisa?

Ohhh, minha filha, é esse calor fora do normal.



Menopausa?! Mas o que é isso?

Ué, mas não está tão quente hoje. Não seria a menopausa?



É quando a mulher atinge uma idade e para de menstruar. Ai passa a sentir um calor repentino e oscilações de humor por causa dos hormônios.

Hmmm...



Não. Agora que você falou, eu devo ir.

A senhora já foi ao médico?



Obrigada pelo conselho, Rebeca. Até mais!!!

A gente se vê por aí!!!



Meu velho, encontrei a Rebeca e ela disse que meu calor é da menopausa e que seria bom ir ao médico.

Vamos ao Dr. Flávio amanhã!



Boa tarde, D. Maria. Em que posso ajudar?

Ah! Ultimamente tenho sentido calor intenso e uma amiga disse que pode ser menopausa.



Então, vamos fazer alguns exames para saber se está tudo normal.

Tudo bem.



D. Maria, de acordo com os exames, a senhora está na menopausa.

Nossa, isso é muito grave?



Não! A menopausa é uma ocorrência natural do ciclo de vida da mulher.

Ufa! O que posso fazer para melhorar essa situação?



Vou prescrever reposição hormonal e prática de exercícios físicos.

Obrigada. Faço qualquer coisa para melhorar. Já irei comprar roupas de exercícios.



Acredita que um dos remédios que o Dr. receitou é fazer exercício físico?

Opa! Então, vamos juntos à praça, aqui perto de casa, praticar algum tipo de exercício.



Calma, meu velho, desse jeito quem vai precisar ir ao Dr. será você. kkkkkkk

Precisava mesmo voltar a treinar capoeira.



NO DIA SEGUINTE...

Nem sabia que precisava disso, mas estou animada.

Vamos, D. Maria, antes de começarmos temos que alongar um pouco.



Além de melhorar os efeitos da menopausa, praticar exercícios ajuda em um monte de coisas.

Eu não sabia! Tomara mesmo, pois tenho algumas dores musculares que sempre aparecem.



Corre D. Maria

Está difícil minha filha, eu estava muito sedentária





JUNIN EM: A DOENÇA DA MÃE DO PIUZINHO


Autores

Emílio Vilca de Albuquerque, Lucas Rei Angst, Miguel Junior Sordi
Bortolini


Junin em:

*A doença
da mãe do
Piuzinho*






Junin em: a
doença da mãe de
Piuzinho




Piuzinho, o que
houve com
você?


... minha mãe ficou
doente e foi parar no
hospital, o médico falou que
foi um microorganismo que
atacou ela...



Nossa! Mas ela
parecia tão
forte...



É, eu também achava, ela sempre
falava pra eu comer tudo que tinha
no prato para eu não ficar
doente e todo dia ela enchia o
prato dela duas vezes!




Minha mãe sempre diz que
a base da saúde é comer
frutas e verduras e fazer
exercício físico!

Acredita que o
médico me disse
isso também?




Acredito sim!


Além disso, meu pai
disse que gordura
só faz mal



Depende...
Tem as boas e as ruins




As ruins fazem mal à
saúde. Já as boas
ajudam até nas defesas
do nosso corpo!



Nas defesas?!

Sim, Piuzinho! Vou
explicar melhor



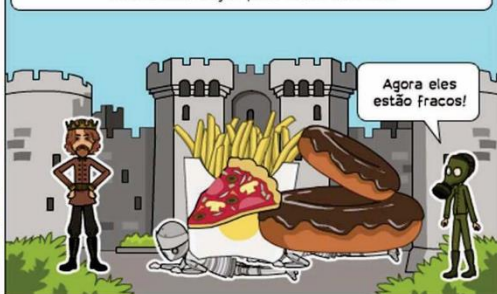
O nosso corpo tem defesas que são chamadas de sistema imunológico

Cada um tem papel fundamental na defesa do nosso corpo



Inimigos estão invadindo!
Ataquem!!

Mas a alimentação pode mudar tudo isso



Agora eles
estão fracos!

Toda alimentação
faz isso?

Não. Alimentos com muita
gordura alteram as defesas
do nosso corpo deixando a
gente menos protegido



A alimentação dela
deixou ela menos
protegida e acabou
ficando doente



Acho que foi isso que aconteceu
com a mamãe, ela gosta muito
de frituras

Mas, Piuzinho,
nem tudo está
perdido!

Sério?



Se ela fizer exercício físico e se
alimentar com mais frutas e verduras e
diminuir as frituras, suas defesas vão
voltar ao normal!



Até a
próxima,
Piuzinho!

Eba!! Obrigado, Junin! Vou
contar a novidade para a
mamãe!



FIM





THE ACTIVES

CAPÍTULO 9

EM BUSCA DE UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL

Autores

Lidyane Liadja Souza Silva, Miguel Junior Sordi Bortolini

EM BUSCA DE UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL







OI SOFIA, ESTAVA CONVERSANDO COM A GABY E ELA ESTÁ MUITO PREOCUPADA COM VOCÊ...

POR QUÊ?



COM SEUS EXERCÍCIOS.

MAS GABY, ELES SÓ FARÃO BEM PARA MIM E O BEBÊ. O MÉDICO FOI QUEM ME ORIENTOU E UM EDUCADOR FÍSICO ESTÁ ME ACOMPANHANDO. VAMOS PARA CASA QUE TE EXPLICO MELHOR.



SOFIA VAMOS LEVAR A GABY NA CONSULTA COM O MÉDICO E DEPOIS NO EDUCADOR FÍSICO, ELAS PODEM EXPLICAR E TIRAR AS DÚVIDAS DELA.

FILHA EU ESTOU MUITO BEM E DEPOIS DESTA ATIVIDADE FÍSICA ME SINTO AINDA MELHOR. ESTOU MENOS INCHADA, MINHA RESPIRAÇÃO ESTÁ MELHOR E ATÉ AS DORES NAS COSTAS DIMINUÍRAM.



NO DIA SEGUINTE...

BOM DIA, FICO FELIZ QUE TENHAM VINDO, A SENHORA ANTONIETA ME FALOU QUE QUERIAM QUE EU ESCLARECESSE ALGUMAS DÚVIDAS SOBRE O EXERCÍCIO DURANTE A GRAVIDEZ.

BOM DIA DOUTOR. ESTA É MINHA FILHA GABY.



OI GABY, MEU NOME É PEDRO, FICO MUITO FELIZ DE SABER DA SUA PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE DA SUA MÃE...

OI DOUTOR PEDRO, GOSTARIA DE SABER QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS QUE MINHA MÃE TERÁ E SE REALMENTE NÃO TEM NENHUM RISCO.



NÃO PRECISA ME CHAMAR DE DOUTOR, APENAS PEDRO, TRATE-ME COMO UM AMIGO. ESTOU AQUI PARA AJUDAR NO QUE FOR PRECISO E PRINCIPALMENTE PROMOVER A SAÚDE.

MUITO OBRIGADA DOUTOR, OPS, PEDRO, RSRRSRS.



A RECOMENDAÇÃO ATUAL É QUE AS GRÁVIDAS REALIZEM ESTAS ATIVIDADES, PORQUE FOI COMPROVADO QUE O COMPORTAMENTO MATERNO INFLUENCIA MUITO NA SAÚDE DOS SEUS FILHOS.

RUM! COMO?



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM VARIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA?

NÃO!!!



ELE É UM MARCADOR MUITO IMPORTANTE, POIS MEDE A VARIÇÃO DE TEMPO ENTRE UM BATIMENTO E OUTRO DO CORAÇÃO. A PARTIR DELE E DE OUTROS DADOS CONSEGUIMOS SABER SE O SEU FUNCIONAMENTO ESTÁ NORMAL.

MAS, O QUE ISSO TEM A VER COM A MINHA MÃE?



PESQUISAS MOSTRARAM QUE MÃES QUE NÃO SÃO SEDENTÁRIAS DURANTE A GRAVIDEZ GERAM BEBÊS MAIS SAUDÁVEIS E COM UMA MELHOR VARIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA.

ATÁ!!!



KKKKKKK ESTOU VENDO QUE VOCÊ NÃO ESTÁ ACREDITANDO TOTALMENTE NO QUE ESTOU DIZENDO. VAMOS NA ACADEMIA DE UM AMIGO PARA VOCÊ VER NA PRÁTICA O QUE ESTOU DIZENDO...

TUDO BEM.





BOM DIA, O PEDRO JÁ ME CONTOU O MOTIVO DA VISITA DE VOCÊS. FICAREI MUITO FELIZ EM TIRAR ALGUMAS DÚVIDAS... A GABY DEVE SER VOCÊ?

SIM, SOU EU.

SOU O MÁRCIO. NA ACADEMIA TEMOS VÁRIAS GRÁVIDAS, CADA UMA REALIZA UM TIPO DE EXERCÍCIO E EM INTENSIDADES DIFERENTES. VAMOS VER ALGUMAS, QUE TE EXPLICO COMO FUNCIONA...

OLHA GABY, ALGUMAS FAZEM HIDROGINÁSTICA, OUTRAS NATAÇÃO E ATÉ MUSCULAÇÃO. SEMPRE PRIORIZAMOS O CONDICIONAMENTO FÍSICO E O TEMPO GESTACIONAL INDIVIDUAL. AGORA VAMOS VER A SALA DE MUSCULAÇÃO.

VAMOS CONVERSAR COM A BRUNA, QUE ELA VAI TE CONTAR TODOS OS BENEFÍCIOS QUE TEVE FAZENDO EXERCÍCIOS.

BOM DIA BRUNA, TUDO BEM? ESTA É GABY, GOSTARIA QUE VOCÊ FALASSE UM POUCO SOBRE SUA EXPERIÊNCIA DE CONTINUAR ATIVA MESMO APÓS A GRAVIDEZ.

BOM DIA!!! OI GABY, É VOCÊ QUE ESTÁ PREOCUPADA COM SUA MÃE. RELAXA!!! EU CONTINUO TENDO MUITA DISPOSIÇÃO E APESAR DE ESTAR COM 4 MESES NÃO SINTO DORES, NEM INCHAÇO... PRATICAMENTE NADA QUE AS MULHERES FALAM QUE SENTEM NESTE PERÍODO.

ALÉM DISSO, COMO ESTOU SENDO ORIENTADA E SEGUINDO TUDO QUE MEU MÉDICO E O MÁRCIO ME ORIENTARAM ESTOU GANHANDO PESO ADEQUADAMENTE E O DESENVOLVIMENTO DO MEU FILHO ESTÁ ÓTIMO...

MUITO OBRIGADA BRUNA. ESTÁ CONVENCIDA GABY?

COM CERTEZA. VALEU BRUNA!!!

WELCOME

MÁRCIO, EU QUERO MUITO QUE MINHA MÃE VENHA FAZER EXERCÍCIOS NA SUA ACADEMIA...

O IMPORTANTE NÃO É ELA VIM PARA A MINHA ACADEMIA, MAS PERMANECER ATIVA E FAZER TUDO COM ORIENTAÇÃO. ELA JÁ ESTÁ CHEGANDO.



WELCOME



WELCOME

MÃE ESTOU MUITO FELIZ!!!

O QUE HOUVE FILHA?

FINALMENTE CONSEGUÍ CONVENCÊ-LA... UFA!!!

KKKKK GRAÇAS A DEUS!!!

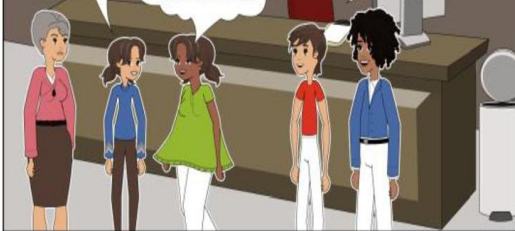


WELCOME

AFF!!! MAS, EU QUERO QUE A SENHORA CONTINUE FAZENDO EXERCÍCIOS.

ÓTIMO!!! QUE BOM QUE ENTENDEU...

ESTAVA PENSANDO... COMO VOCÊS MORAM LONGE E NÃO PODEM VIM AQUI TODOS OS DIAS, EU E O PEDRO VAMOS FAZER UM PLANO PARA VOCÊ FAZER NA SUA CASA.



WELCOME

FAZ UM PARA MIM TAMBÉM, POR FAVOR, POR FAVOR...

FAÇO GABY. MAS, POR QUE VOCÊ QUER?



WELCOME

QUERO FAZER COMPANHIA E MOTIVÁ-LA...

PARABÉNS GABY!!!



WELCOME

MUITO OBRIGADA!!!
TEMOS QUE IR, JÁ ESTÁ
TARDE E O CAMINHO É
LONGO...

BOA VIAGEM!!!

BOA VIAGEM!!!

DURANTE VÁRIAS SEMANAS MÃE E FILHA
SEGUIRAM TODAS AS RECOMENDAÇÕES...

ATÉ QUE CHEGOU O TÃO ESPERADO
DIA...



APÓS O NASCIMENTO...

FILHA, COMO SEU
BEBÊ É LINDO E
PARECE SER MUITO
SAÚDEVEL.



BOA TARDE,
COMO VOCÊS
ESTÃO?

ESTAMOS BEM
PEDRO...

E MEU NETO
COMO ESTÁ?



MUITO SAÚDEVEL,
TODOS OS EXAMES
DELE FORAM
EXCELENTE.

GRAÇAS A
DEUS!!!

TAMBÉM
ME SINTO
MUITO
BEM.



NÃO PODEMOS ESQUECER QUE
UM DOS GRANDES FATORES
DESTE BEM-ESTAR DE AMBOS
FORAM OS ÓTIMOS HÁBITOS QUE
TEVE DURANTE A GRAVIDEZ

É VERDADE...

MAMÃE!!!



NAO PRECISA SE
PREOCUPAR.TUDO
CORREU BEM.

OI, MEU
AMOR!!!

ESTAVA COM MUITA
SAUDADE... QUERO
VER MEU
IRMÃOZINHO!!!



FIQUEI COM MUITO
MEDO, VI NA TV UMA
MULHER QUE QUANDO O
FILHO NASCEU ELA
MORREU.

ISSO OCORREU
PORQUE A MULHER
POSSUÍA PRESSÃO
ALTA E OUTRAS
COISAS, POR CAUSA
DE PÉSSIMOS
HÁBITOS.







THE ACTIVES

CAPÍTULO 10

IMUNOLOGIA E CÂNCER: FOCO NA PREVENÇÃO

Autores

Arthur Ribeiro, Júlio César Tavares, Raimundo Matos, Miguel Junior
Sordi Bortolini

IMUNOLOGIA E CÂNCER:
FOCO NA PREVENÇÃO





PAULO, GAROTO DE 18 ANOS. PASSA AS MADRUGADAS SENTADO NO COMPUTADOR.



DORME MAL, VIVE ESTRESSADO.

NÃO PRÁTICA ATIVIDADES FÍSICAS E COME APENAS BESTEIRAS



COSTUMA ESTAR SEMPRE DOENTE: GRIPE, RESFRIADOS, INDISPOSIÇÃO.

FIJAR DOENTE JA FAZ PARTE DA VIDA DO PAULO



ESTOU DOENTE DE NOVO, ACHO QUE TENHO QUE IR NO MÉDICO!



1 HORA DEPOIS, NO CONSULTÓRIO MÉDICO



PAULO, VOCÊ ESTÁ AQUI DE NOVO? O QUE ACONTECEU?

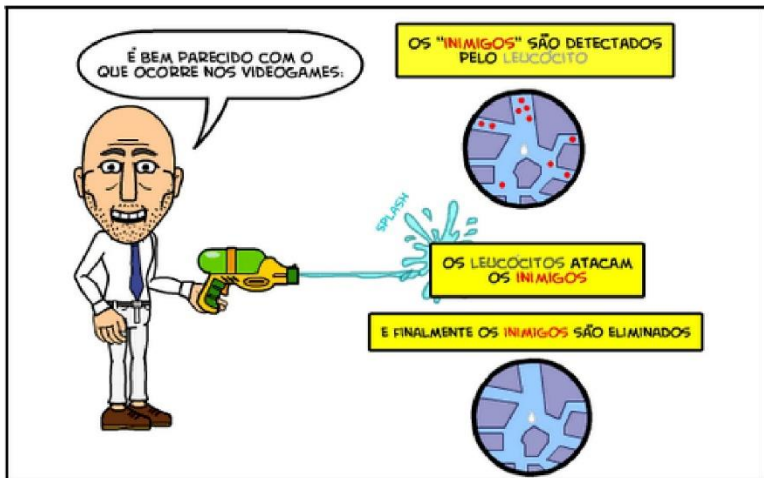
DOCTOR, ESTOU ME SENTINDO MAL...

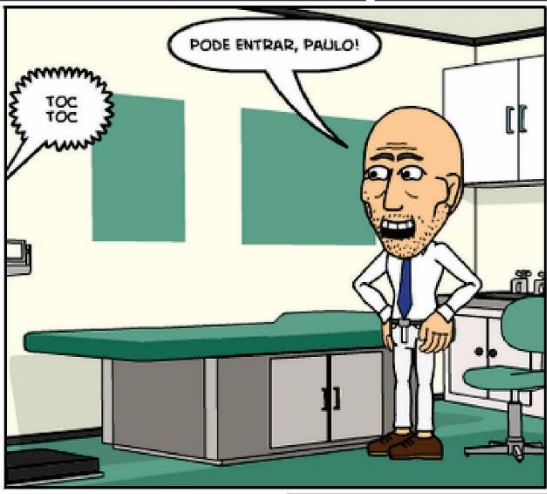
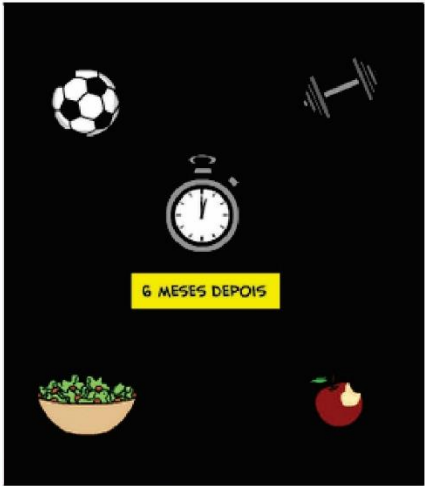
HUMM... DEIXE EU DAR UMA OLHADA



ERR... ME PARECE QUE VOCÊ CONTRAIU UMA VIROSE! VOU TE PASSAR UM REMÉDIO.

ACREDITO QUE SUA IMUNIDADE ESTEJA BAIXA, ESSA JÁ É A TERCEIRA VEZ EM 15 DIAS QUE VOCÊ APARECE POR AQUI.





FAÇA QUE NEM O PAULO,
COMECE A PARTIR DE AGORA
A MUDAR OS SEUS HÁBITOS DE VIDA
PARA TER UMA SAÚDE MELHOR
E MELHORAR A DEFESA DO SEU
ORGANISMO!

FAZENDO ISSO, FICARÁ MAIS DIFÍCIL
DE VOCÊ DESENVOLVER
VÁRIOS TIPOS DE
DOENÇAS, INCLUSIVE O CÂNCER,
ALÉM DE MELHORAR A SUA DISPOSIÇÃO
E QUALIDADE DE VIDA!

ALIMENTE-SE DE FORMA
SAUDÁVEL

SOCIALIZE COM SEUS AMIGOS

BUSQUE SEMPRE A ORIENTAÇÃO
DE UM PROFISSIONAL
ANTES DE COMEÇAR
A PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS

DURMA 8H POR DIA

EVITE O ESTRESSE

PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE



FIM

« « CAÇA OBJETOS » »
RELEIA O TEXTO E ENCONTRE OS
OBJETOS ABAIXO ESCONDIDOS NOS
QUADRINHOS:





THE ACTIVES

CAPÍTULO 11

SUPER EXERCÍCIO AERÓBICO X SR. FUMAÇÃO

Autores

Cinndy Geovana Castro Aguiar, Amanda Lima Oliveira, Miguel Junior
Sordi Bortolini

"A LUTA DO SÉCULO!"



**SUPER EXERCÍCIO
AERÓBICO**

**GRÁTIS!
PÔSTER**
EDIÇÃO LIMITADA



PULMÃO-VILLE
POPULAÇÃO DE CITOCINAS
ANTI-INFLAMATÓRIAS VIVE
DIAS DE SOFRIMENTO!



SR. FUMAÇÃO

CONVOCADOS!
LINFÓCITOS, NEUTRÓFILOS
E MONÓCITOS VÃO PRA
GUERRA!

FURO DE REPORTAGEM

**NOVIDADES
SOBRE A STAT 3**



Na terra tão, tão distante ...
chamada **Pulmão-Ville** ...

... Tudo
estava indo
bem ...

Citocinas Anti-inflamatórias



... Até que ...



...Eis que surge com
seu efeito sufocante:



SR. FUMAÇÃO !!!!

OHHH!

"E agora amigas
Anti-inflamatórias,
o que acontecerá
com a gente?"



"A maior parte de nós
vai morrer e a nossa terra
vai ser tomada por
Fibras Colágenas!"

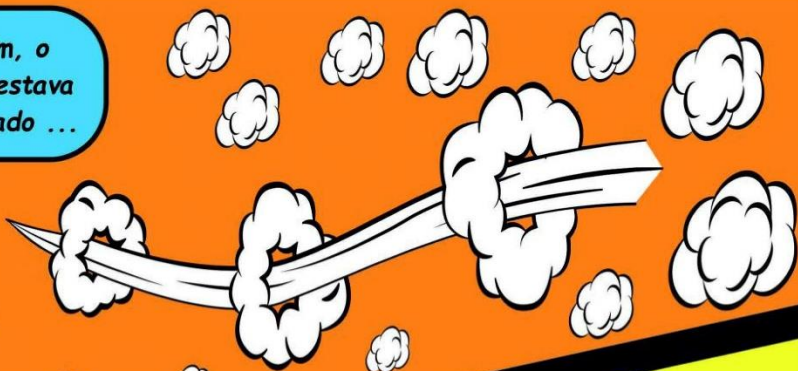


"Além disso, irão chegar
uma multidão de amigas
mús, as Citocinas
Pró-inflamatórias!"



Página 02

... E assim, o caos DPOC estava sendo instalado ...



Citocinas
Pró-Inflamatórias



... "Oi queridinhos! fomos enviadas para causar inflamação sistêmica" ...

... " e Vamos aumentar o número de STAT 3, fator que pode causar Apoptose! Isso mesmo, destruir o reino!" ...



POOOOF!!



... " Eu sou o SUPER Exercício Aeróbico, o Reino Corpo Humano me convocou para controlar esse caos DPOC" ...



THE ACTIVES

CAPÍTULO 12

GUERRA EM ADIPOLÂNDIA

Autores

Amanda Capeloto, Anderson Fiori Bueno, Miguel Junior Sordi
Bortolini

Adipolândia

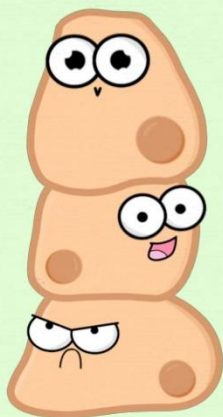


KA-BUM!!!



GUERRA EM

ADIPO LÂNDIA

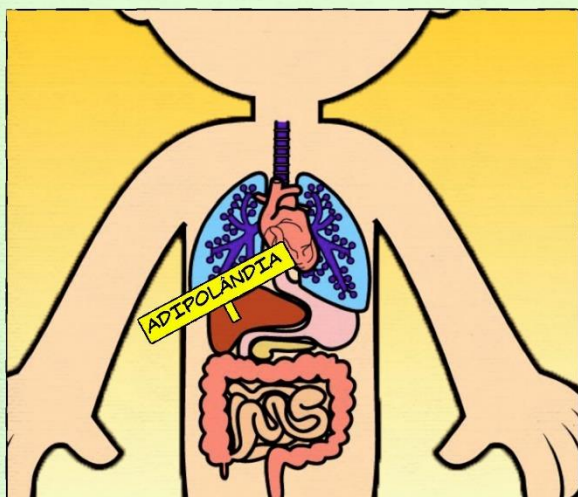


AAARGH!



GUERRA EM

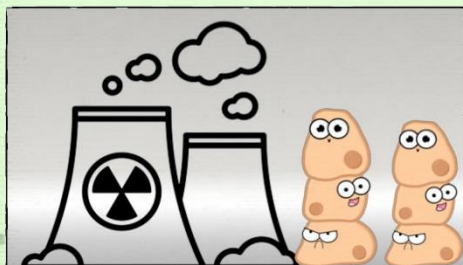
ADIPOLÂNDIA



ERA UMA VEZ, UMA PEQUENA CIDADE CHAMADA ADIPOLÂNDIA NO GRANDE ESTADO DO CORPO HUMANO



SEUS MORADORES, OS ADIPÓCITOS VIVIAM EM PAZ...

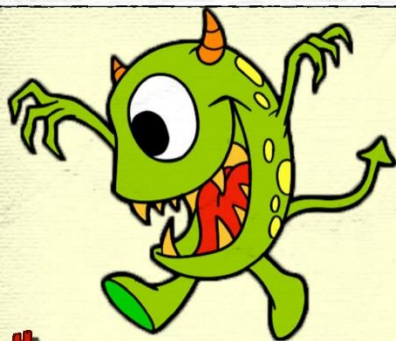


OS MORADORES DE ADIPOLÂNDIA ERAM TRABALHADORES ÁRDUOS, POIS TINHAM A FUNÇÃO DE FORNECER ENERGIA PARA TODO O ESTADO CORPO HUMANO...



TUDO IA MUITO BEM EM ADIPOLÂNDIA, ATÉ QUE LIM DIA A CIDADE FOI INVADIDA POR UM MONSTRO...

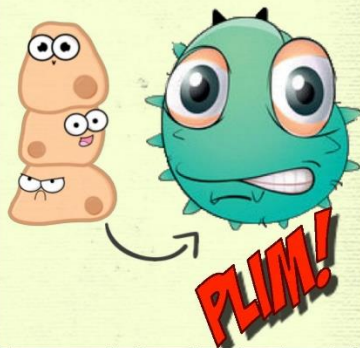
VAMOS VER ESSE MONSTRO DE PERTINHO...



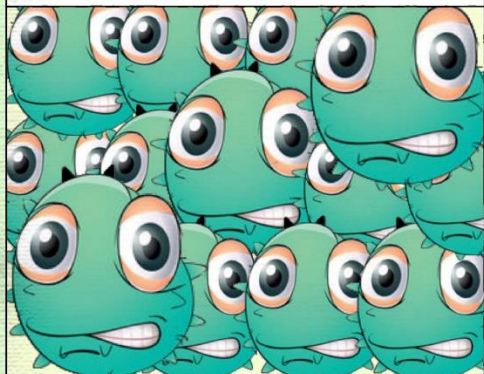
PODER:
TRANSFORMAR
OS ADIPÓCITOS
EM ZUMBIS

MONSTRO DA DIETA GORDUROSA

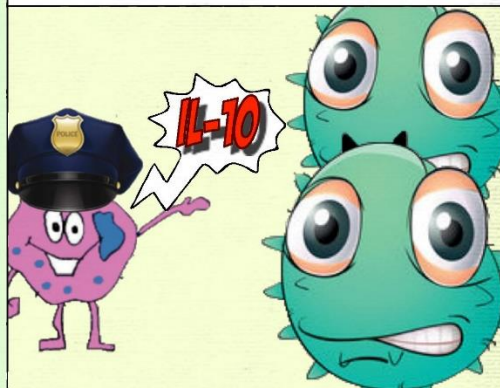
ASSIM, OS ADIPÓCITOS FORAM SE TRANSFORMANDO EM ZUMBIS...



OS ADIPÓCITOS ZUMBIS COMEÇARAM A SE MULTIPLICAR E A CRESCEREM DE TAMANHO E DERAM INÍCIO À DESTRUIÇÃO DA CIDADE...



DIANTE DESSA AMEAÇA, OS POLICIAIS LOCAIS, OS MACRÓFAGOS M2, TIVERAM QUE AGIR...

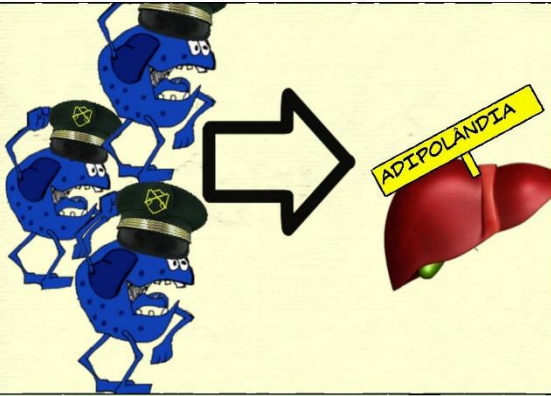


MESMO COM A AÇÃO DA POLÍCIA, A CIDADE ESTAVA SENDO DESTRUIDA PELOS ADIPÓCITOS ZUMBIS E PARECIA QUE AS ARMAS USADAS APRESENTAVAM POUCO EFEITO...



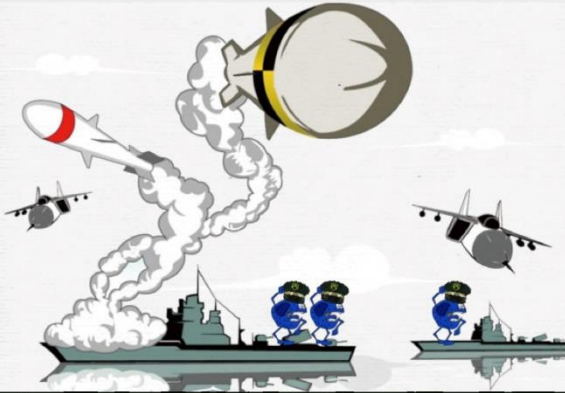
EM RESPOSTA À DESTRUIÇÃO DE ADIPOLÂNDIA, O ESTADO CORPO HUMANO MANDOU O EXÉRCITO DE MACRÓFAGOS M1 PARA A CIDADE...

O EXÉRCITO M2 LEVOU CONSIGO VÁRIAS ARMAS BEM POTENTES...



COM A CHEGADA DO EXÉRCITO M1, COMEÇOU UMA VERDADEIRA GUERRA EM ADIPOLÂNDIA...

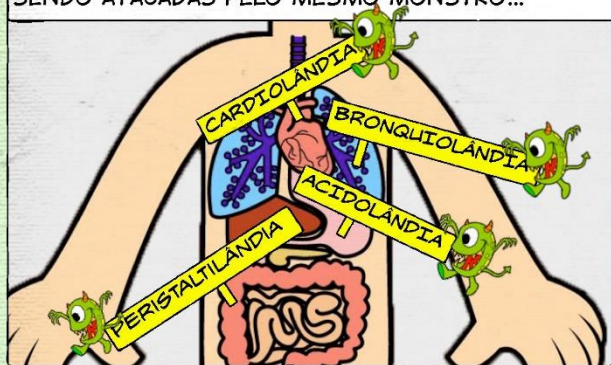
O GENERAL DO EXÉRCITO ENVIOLU UM PEDIDO DE SUPORTE PELA FREQUÊNCIA INF-γ E CHAMOU AINDA MAIS SOLDADOS M1 PARA A CIDADE



COM A AJUDA DE REFORÇOS, O EXÉRCITO M1 CONSEGUIU ACABAR COM OS ADIPÓCITOS ZUMBIS E DEIXAR A CIDADE LIVRE DA AMEAÇA, MAS GRANDE PARTE DA ADIPOLÂNDIA FOI DESTRUIDA NESSA GUERRA E MUITO IRMÃOS ADIPÓCITOS MORRERAM...



VENDO O ACONTECIDO EM ADIPIOLÂNDIA, O GRANDE ESTADO CORPO HUMANO RETIROU SUAS TROPAS DO LOCAL E COMEÇOU A VER OUTRAS CIDADES SENDO ATACADAS PELO MESMO MONSTRO...



LIMA INTERVENÇÃO MILITAR EM TODOS OS LOCAIS CAUSARIA MUITO DANO AO ESTADO, ENTÃO COMEÇARAM A PENSAR EM OUTRAS OPÇÕES...



COMO RESOLUÇÃO PARA O PROBLEMA, O ESTADO CORPO HUMANO CRIOU POLÍTICAS PÚBLICAS...

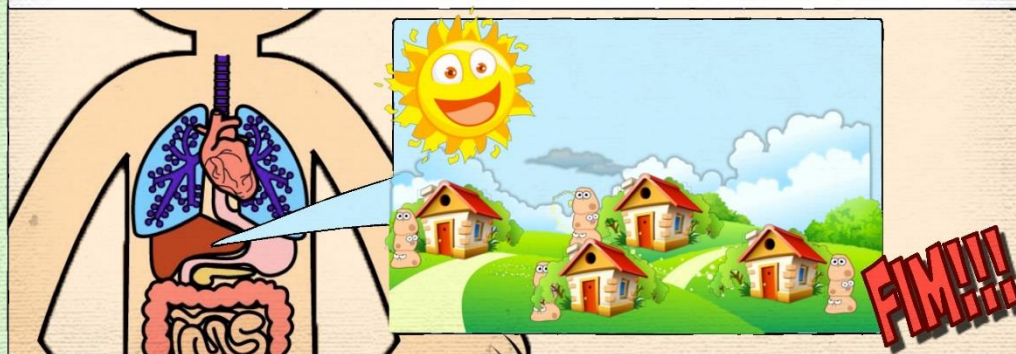
POLÍTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO



POLÍTICA DA META SAUDÁVEL



COM ESSAS MUDANÇAS, O ESTADO CORPO HUMANO CONSEGUIU PROTEGER SUAS CIDADES DO TERRÍVEL MONSTRO DA DIETA GORDUROSA!!!





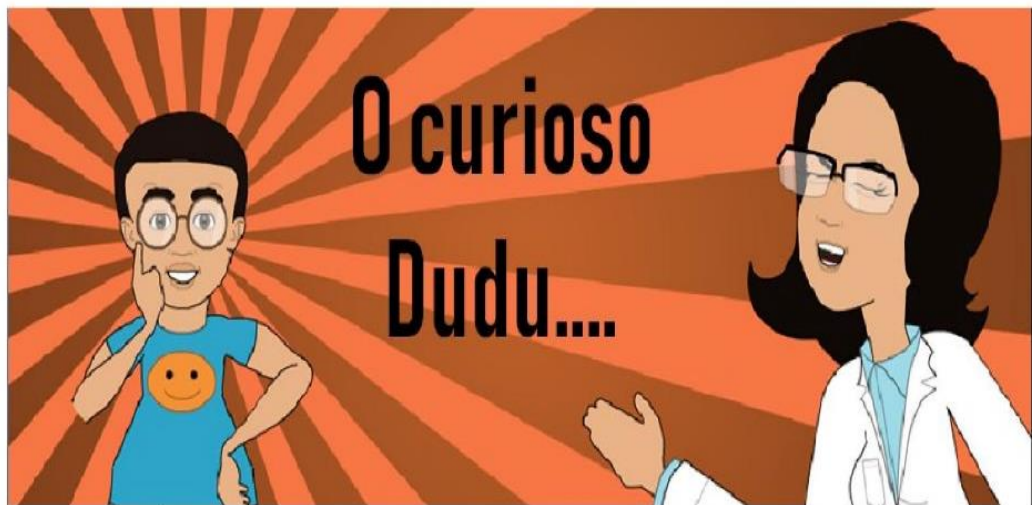
THE ACTIVES

CAPÍTULO 13

O CURIOSO DUDU E O EXÉRCITO DE MACRÓFAGOS

Autores

Felipe da Silva Santos, João Barbosa Silva, Miguel Junior Sordi
Bortolini





ElizaCity é uma cidade do futuro, altamente desenvolvida. Mas, toda essa tecnologia deixou as pessoas mais preguiçosas...



Dudu, meu filho, hoje a mãe está sem tempo então vamos comer em uma lanchonete, tudo bem?
o que você quer comer?



sim sim sim

Eu quero comer o maior hambúrguer do mundo mamãe, estou morrendo de fome!



pronto, chegamos na lanchonete, vamos comer?



não corra, Dudu! me espere!

vamcoos



Boa tarde, eu vou querer uma sopa e meu filho quer o maior hambúrguer que vocês tiverem.

OK senhora, daqui 10 minutinhos tudo fica pronto, só aguardar.



Boa noite.

Boa noite, está começando mais um jornal da tarde.



No jornal de hoje, nós iremos falar sobre a Aterosclerose.

O número de pessoas com aterosclerose vem crescendo a cada dia mais, até em crianças.



Mamãe, eu tenho aterosclerose? O que é aterosclerose, mamãe?

Calma, filho.
A mamãe vai te
contar uma historinha
para você entender
o que é aterosclerose.

Dudu, para entender
o que é aterosclerose,
precisamos fazer uma viagem
para dentro do corpo humano...

Tudo começa na nossa boca,
quando a gente come uma
comida bem gordurosa.

Depois da boca, a comida passa pelo
estômago e chega até o intestino, o lugar
onde a gordura passa para o sangue.

O principal tipo de gordura que causa essa
doença é o LDL, o grande vilão na
aterosclerose, principalmente quando está em
grande quantidade.

A aterosclerose é uma doença onde a
gordura que comemos e outras coisas
ficam paradas nas artérias, desse jeito o
sangue não consegue correr pelo nosso
corpo e isso nos deixa bem doentes.

Dudu: Mas mamãe,
o nosso corpo não faz
nada para se
defender?

existe um momento em que essas gorduras
começam a entrar na parede da artéria,
como, por exemplo, quando tem uma lesão...

nosso corpo tenta sim lutar contra esses
vilões e para isso ele conta com o apoio dos
soldados macrófagos, que são células de
defesa.

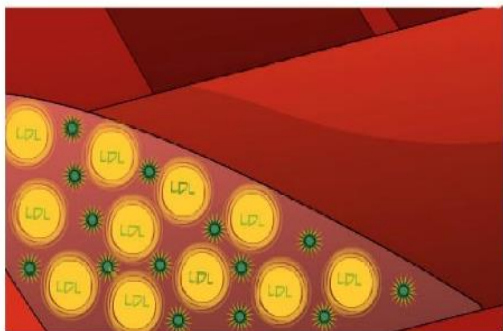
O macrófago come qualquer coisa, isso é
fagocitose, comer qualquer coisa que é
estranho para o corpo, como, por exemplo, o
LDL dentro da parede das artérias.

Dudu: Mas mamãe,
o nosso corpo não
faz nada para se
defender?

Soldados altamente
treinados que possuem
como sua principal
arma de ataque
a "FAGOCITOSE".

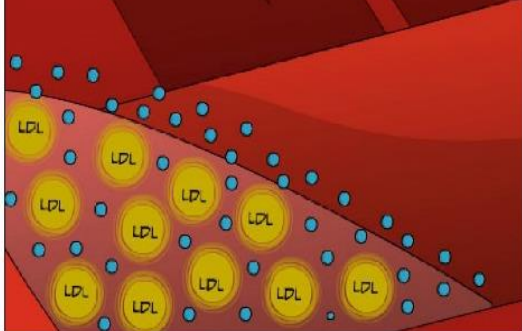
Dudu: Mas
mamãe, o que é
FAGOCITOSE?

Quando os LDLs entram na parede da artéria, eles encontram os radicais livres. Os radicais livres vão roubar coisas do LDL, mudando a forma do LDL, isso é chamado de oxidação.



Então esses LDLs oxidados começam a liberar várias "CITOCINAS" que irão chamar a atenção dos soldados macrófagos.

Dudu: Mamãe, o que é "CITOCINA"?



Filho, as células se comunicam assim como nós. nós conversamos, usando as palavras. Já as células usam citocinas para se comunicar com outras células.



Mamãe, então as citocinas são as palavras que as células falam uma com a outra?

Exatamente.



E o que elas querem dizer? E o que os soldados fazem?

Bom...

Os soldados vivem viajando por todo o nosso corpo, buscando defender o nosso corpo de qualquer estranho



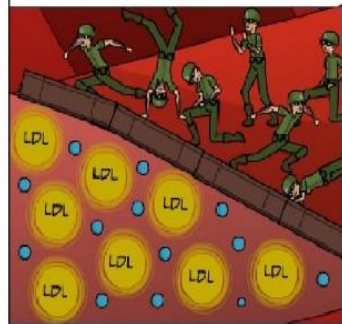
Existe um momento em que os macrófagos vão achar as citocinas e eles entendem o que está acontecendo, se trata de LDLs oxidados e eles precisam ir lá.

Então eles vão correndo!

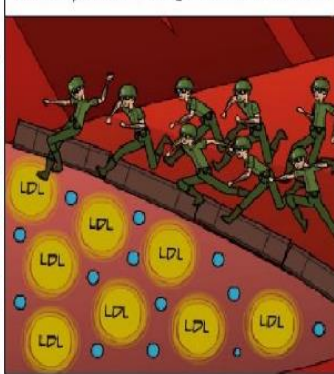




Após correr todo o caminho até chegar no lugar onde está se formando a placa de gordura de aterosclerose. Os Soldados já vão se preparando para o ataque.



Antes de acontecer o ataque, os Soldados macrófagos devem passar por um "muro de células" para então chegar nos LDLs oxidados



Uma vez vencido as barreiras, os macrófagos começam seu ataque às moléculas de LDLs oxidados,



Relembrando que a principal arma de ataque do macrófago é a fagocitose. E ele come vários e vários LDLs oxidados dentro da parede das artérias.



Os soldados macrófagos, após comerem muuuuitos LDLs, começam a fazer mal para eles e eles começam a ficar diferentes, aumentam seu tamanho e ficam doentes, cheios de LDLs. se transformando em Soldados Espumosos.



Mas não existe somente gorduras ruins, há uma gordurinha do bem, chamada de HDL, ela tenta animar os soldados espumosos. Mas quando existe muito LDL oxidado, elas não conseguem dar conta do trabalho.



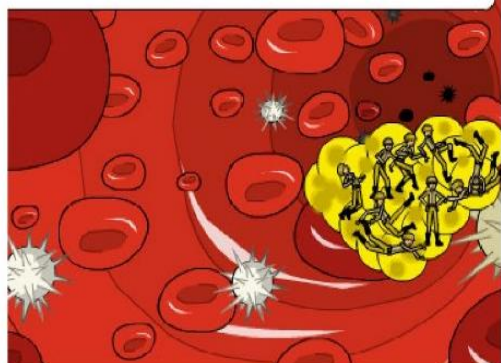
Após algum tempo esses soldados espumosos começam a se agrupar e se unir uns aos outros...



Até que esse agrupamento vira uma bagunça com soldados macrófagos, LDL, células da parede da artéria, tudo misturado e com muita gordura.



Até que esse agrupamento começa a crescer e forma um ateroma, isso provoca uma diminuição da passagem de sangue por aquele local...



E se a gente não fizer nada, esse ateroma, vai continuar crescendo, podendo até fechar toda a artéria, assim não vai mais passar sangue por aquele local, podendo levar à morte...



Dudu: Ateroma? morte, mamãe?

O ateroma é uma placa cheia de gordura, que vai recebendo cada vez mais gorduras e mais soldados espumosos.



E isso pode sim levar à morte, pois não passará mais sangue, então as células não terão mais como comer e então morrerão.

Agora você conseguiu entender o que é aterosclerose? e o quanto ela é perigosa?



Sim sim, mamãe.
E eu não quero nunca ter essa doença, por isso nunca mais irei comer gordura.

Calma, Dudu. Não é apenas parar de comer gordura, existem outras coisas que podemos fazer para não ter essa doença. Como, por exemplo, exercício físico, uma alimentação saudável...



Dudu: Eu querooooo, mamãe.



AJUDE O DUDU A ENCONTRAR AS SEGUINTE PALAVRAS:

- MACRÓFAGO
- HDL
- ATEROMA
- CITOCINA
- ARTÉRIA
- GORDURA
- FAGOCITOSE
- CÉLULA
- LDL
- ATROSCLEROSE

A	C	T	O	T	F	A	G	O	C	I	T	O	S	E	T
G	É	H	I	C	I	T	O	C	I	N	A	Q	S	I	R
U	L	G	U	H	G	E	T	I	J	A	P	Y	A	H	J
O	U	I	M	A	C	R	Ó	F	A	G	O	W	L	D	L
W	L	A	T	E	R	O	S	C	L	E	R	O	S	E	Y
I	A	U	E	R	A	M	T	A	R	W	W	R	P	Y	A
O	Q	A	T	A	Ç	A	R	T	É	R	I	A	R	W	B
P	G	O	R	D	U	R	A	W	I	P	A	P	E	L	E



THE ACTIVES

CAPÍTULO 14

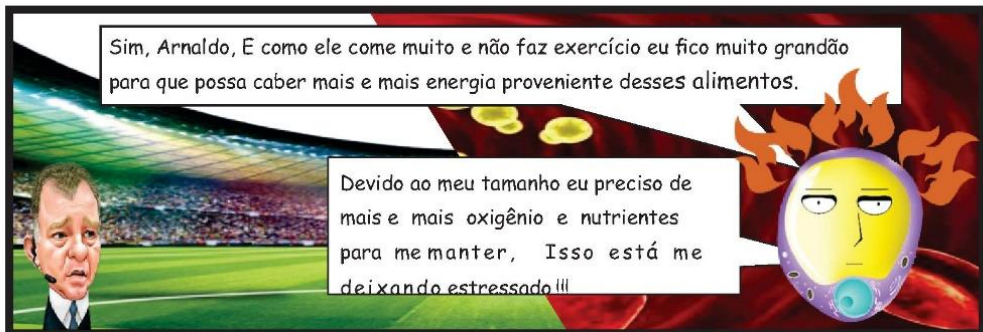
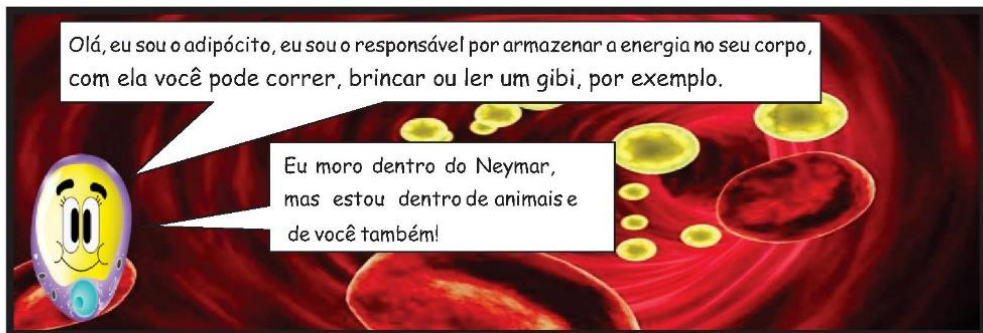
AS AVENTURAS DO ADIPÓCITO E MENINO NEY

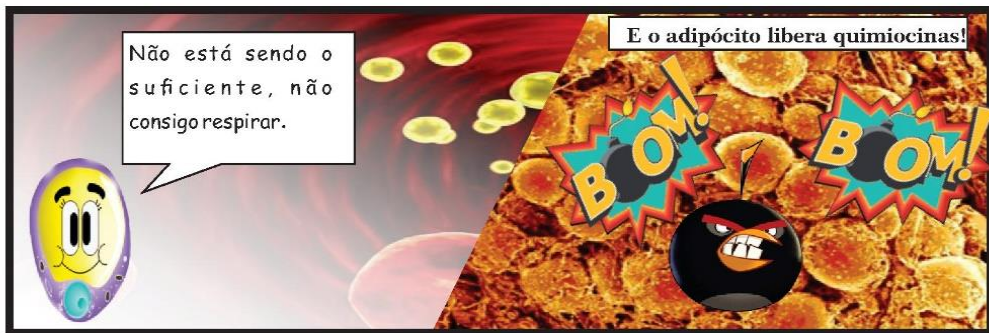
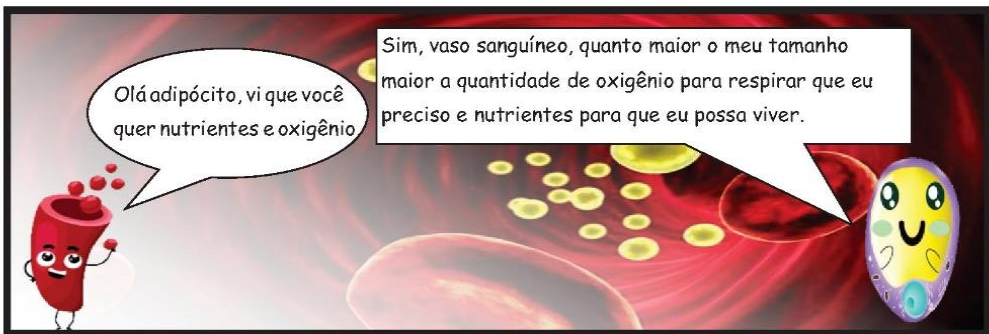
Autores

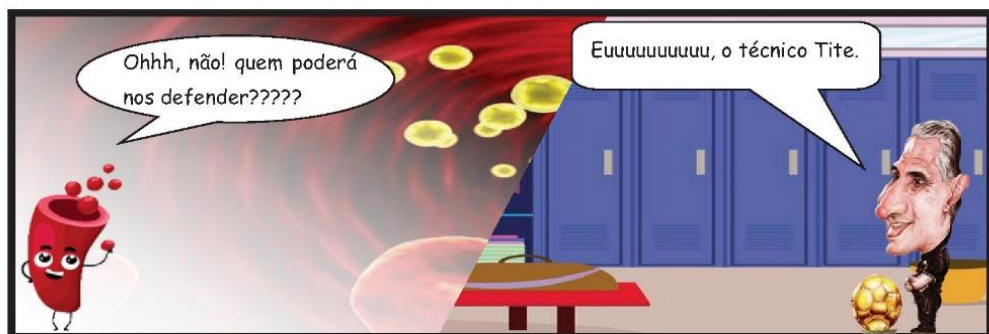
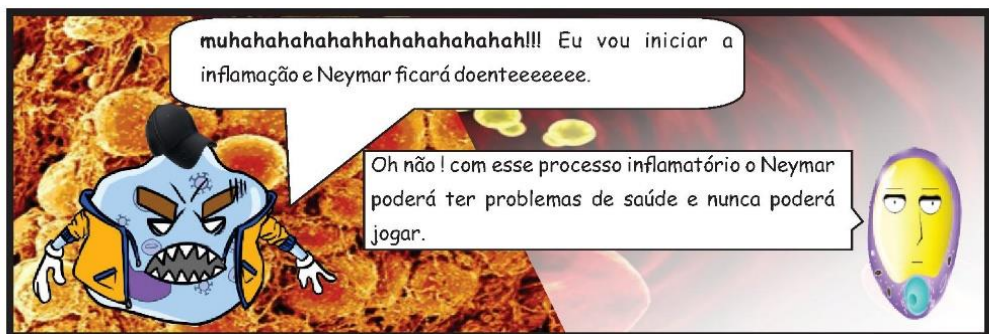
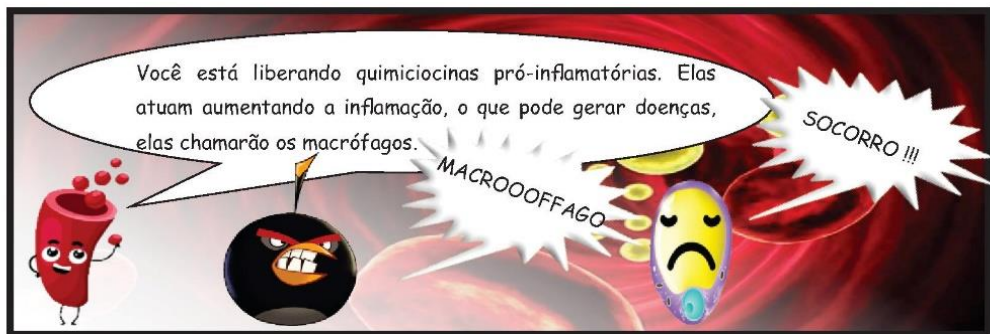
Anderson Soares Moreira, Isabella Araujo Nobre, Miguel Junior Sordi
Bortolini

As aventuras do adipócito e Menino Ney









Pessoal, muito simples: com exercício físico e alimentação saudável diminuirá o tamanho do adipócito.

Como assim?

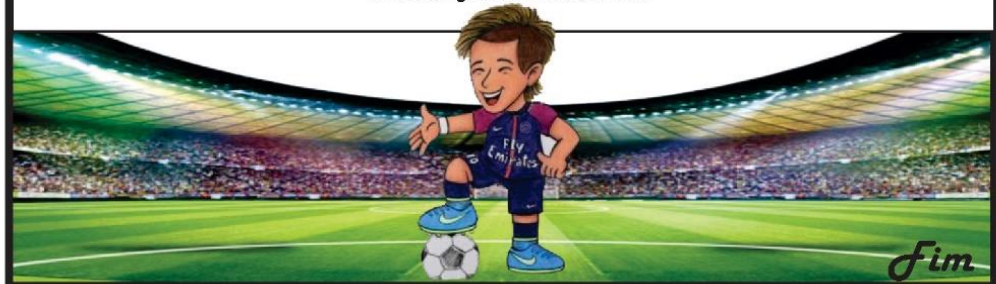
Ele irá parar de produzir quimiocinas e consequentemente não viram macrófagos, assim Neymar não ficará doente!



Neymar treina incansavelmente e consegue uma vida saudável, já o adipócito vai diminuindo seu tamanho e a produção de quimiocinas. Assim, ele começa a jogar futebol profissionalmente...



....em um grande clube, o PSG.



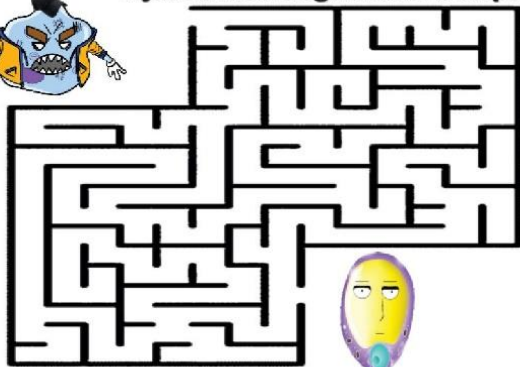


Me ajuda a achar as palavras.

É Æ Ú S A I Ó Y N I Ò L M J
 Û S Û T A C F Ê Q F U J A B
 F Í Ò I C Û Q V Ô K D Û C Ô
 R A Û Á Õ T Q L P Ç Á O R H
 Í E S T R E S S E Y A T O H
 Ô N Ê R Æ J E L M Ç Í O Ç F I
 N Ê E N Z J P Ò X R G B A P
 F Q M Í Í Õ E C T P À G G O
 R V Æ A D I P O C I T O O X
 W Æ À W R F R K À Z S R Û I
 V A S O S A N G U I N E O A
 A D I P O C I N A M I I Æ Ó
 M Í Æ E L Ò Á Æ Æ U Á Æ É Ô
 Í B F Q L E Q Æ Ò N É M I Æ
 W Û Í N Ó D L G Ç O L T M Æ
 E S P O R T E E E L V Ú U Ç
 M B K Æ P Ê H X A O Ê W N Ô
 M L Í Ú M Æ I E Û G N K I G
 W G A F K Ó E R Ê I Á A D Ó
 N Æ O E C Q B C H A E I A Q
 P Ú M Û M N Í I Ò R R U D Æ
 Û C V N J Ò Û C F Ô M Q E O
 F D Í Ó U Ò É I U A I I Ó Æ
 N Í Á C I C S O S F P X Û A
 Û Ò D Z Õ H Ó Ú H B Ô M D U

- (?) ADIPÓCITO
- (?) EXERCÍCIO
- (?) IMUNIDADE
- (?) ADIPOCINA
- (?) MACRÓFAGO
- (?) VASOSANGUÍNEO
- (?) HIPÓXIA
- (?) ESTRESSE
- (?) ESPORTE
- (?) IMUNOLOGIA

Ajude o Macrófago a achar o adipócito





THE ACTIVES

CAPÍTULO 15

APRENDENDO COM A CAROL

Autores

Thayslene Barbosa, Octávio Fortes, Miguel Junior Sordi Bortolini

APRENDENDO COM A CAROL



EDIÇÃO I
MMXVI

Mais um fim de tarde. Saindo da escola.

Nossa, Que cansativa essa aula de educação física!

Nem me diga amiga! Estou exausta!

Minha mãe já chegou.

Tchau amigos!

Tchau Carol!

Até amanhã amiga!

Olá minha filha!

Como foi o seu dia?

Oi mamãe! Meu dia foi bem cansativo.

Ao anoitecer...

Enfim, chegamos em casa filhinha.

Mamãe, estou "morrendo" de fome!!

Minha barriga está roncando!

Snore! ron! ron!

Querida, tome banho e troque de roupa para jantarmos!

Tá bom, mamãe!!

Já, já eu desço.

Pronto!

Agora sim, barriguinha! Vou acabar com o que está te incomodando...

Ha! Ah! Ah!

Querida, cheguei!

Que bom! Chegou em boa hora, amor.

Oi papai!

Pronto! Aqui está filha.

Coma tudinho, hein!

O que é isso mamãe?!

Eu não quero comer isso! Não gosto de verduras e nem de legumes.



Todos nós sabemos que praticar exercícios físicos é super importante para que tenhamos boa saúde.

No entanto, agora veremos como eles podem melhorar a vida de pessoas que sofrem de algumas doenças.

A Sra. Botelho tem Lúpus Eritematoso Sistêmico. Mas como podem ver, ela tem uma vida normal.

Sorria amor estamos na TV!

Para isso convido o casal Botelho.

Pois bem, nos falem um pouco sobre sua condição.

O Lúpus é uma doença autoimune. Meu corpo se auto agrida, como se houvesse uma guerra aqui dentro contra mim mesma.

Nossa! Isso parece ruim...

É uma condição grave, mas cuidando-se, é possível viver normalmente.

E como você se cuida?

Tomo alguns remédios, claro. E evito algumas coisas, como andar muito no sol.

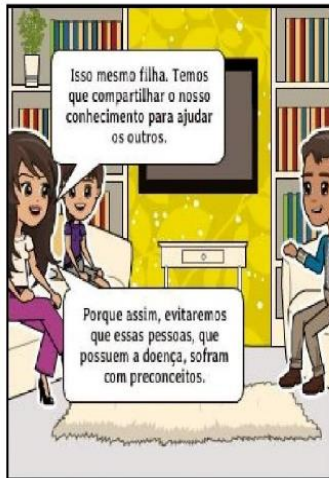
Mas o mais importante é **Levo uma vida saudável, comendo bem e praticando atividades físicas!**

Antes eu sentia muitas dores nas articulações, fadiga e cansaço. Depois que comecei a me movimentar, fiquei muito mais disposta pra tudo...

Não estou dando mais sossego pro velho em casa...

Pois todo dia o chamo pra caminhar, claro!

Ficamos por aqui...



Jogo dos 7 erros

Descubra as 7 diferenças





THE ACTIVES

CAPÍTULO 16

CASAL AÇÃO E SEUS AMIGOS EM: HERÓIS DA MELHOR IDADE

Autores

Amanda Costa Rocha, Jéssica Perroni Kudiess, Miguel Junior Sordi
Bortolini



Casal Ação e
seus amigos
em...

Heróis da
melhor idade



Abril - 1970

Era uma noite calma e tranquila na cidade de Hugsville

As ruas estavam cheias e muito enfeitadas

Mas nem todos estavam felizes com as festas da cidade...

Hoje, ninguém mais vai festejar!! Vou contaminar toda essa cidade com a minha ira...

Com seu plano mirabolante de assustar as pessoas, Mister Tragédia voa até a praça da cidade...

UAHAHAHAHAHA!!!

Socorro!!
Precisamos de ajuda!

Fujam!!
Corram!!!

Enquanto isso, o jovem casal Ação se exercita, como de costume

Socorro.. Ajuda...

Você está ouvindo isso??

Mister tragédia deve ter atacado novamente...

Vamos!
Precisamos ajudar!

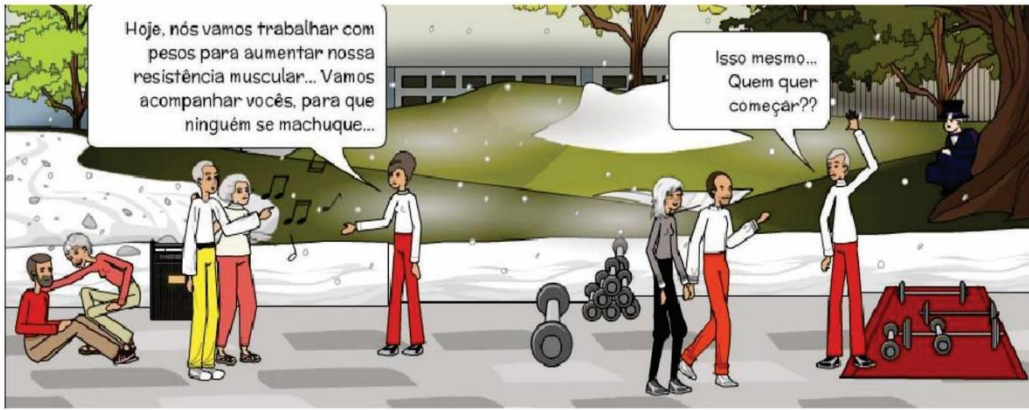
Isso não ficará assim!!!















Divirta-se com esse caça palavras sobre atividade física:

É B Ô E R L N O V Ú Ê Í G F I
F Â Ú J S Ã Z M L T E F Ú Á Á
E F F A S P Á S S M X Ô V V J
Ç Q R Ê S X O I Z G P Ó Ò L K
Ó F F Ã A W R R Ó D R D T Õ Ó
N V É Q C É W I T C E B Ç U Ú
É H Í L I A W E B E S A Ú D E
Ó Â F P M L J H Ú U S P Ò Ú Ú
Q E N Â T Ü Ü N A I A O Z Ç P Ú
Õ E U Ô I M N A I A O Z Ç P Ú
Ê T Q F R Z R P Õ L Q Ã N J S
M Y A Í G S B M Z Ã R Ê A E É
N E M Í Ú E C O Á Â Z G D Q Y
T F I J J Í L C A À A A Ç C G
Ú M Z Â Á P T R Ò D D D F À Ó
B C A B F Í U Ç A I Ô I G M Ç
Ú Í D Ã I T O H V Ô À R Q U E
R Ê E P L Á N I W Ã U R Ó Ó P
F Õ R U Ã I T V Ç Â Â O S C Á
Z C C G M A M Ú I G X C C Ç P
Ã P C A U D Y L Â Á X U Ê S F
Í Í C Ú Z A X I Ô O Ú Á Á U A
S E D Ã Z L Ê E E R P Á Í V A
Z O Ç N À X Ô R Â P Ç F Ç R Ó
Ã P Ô J J E D Ò E Õ Ç Ú Ó Ò Ú

- (?) ESPORTES
- (?) COMPANHEIRISMO
- (?) EXPRESSÃO
- (?) AMIZADE
- (?) CULTURA
- (?) DANÇA
- (?) SAÚDE
- (?) CORRIDA
- (?) CAMINHADA
- (?) ATIVIDADES
- (?) RITMICAS



THE ACTIVES

CAPÍTULO 17

ENTENDENDO E HIPERTENSÃO. CÉREBRO E EXERCÍCIO

Autores

Ana Carolina Andrade Silva, Miguel Junior Sordi Bortolini



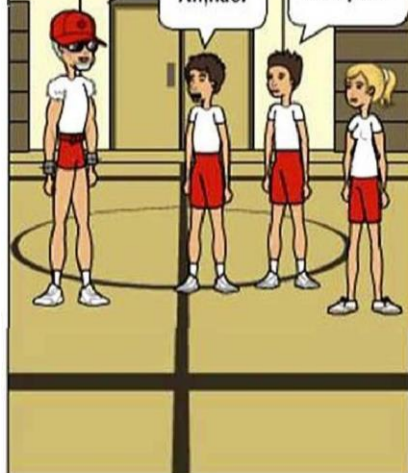
Entendendo a hipertensão:
cérebro e exercício

Na aula de atividade física

Bom dia, galera!
Hoje, vamos fazer uma avaliação física

Ah, não!

Pra quê?



Pra saber
como está
a saúde de
você

E o que
vamos fazer?



Vocês vão se pesar,
fazer exercício de
velocidade e medir a
pressão arterial

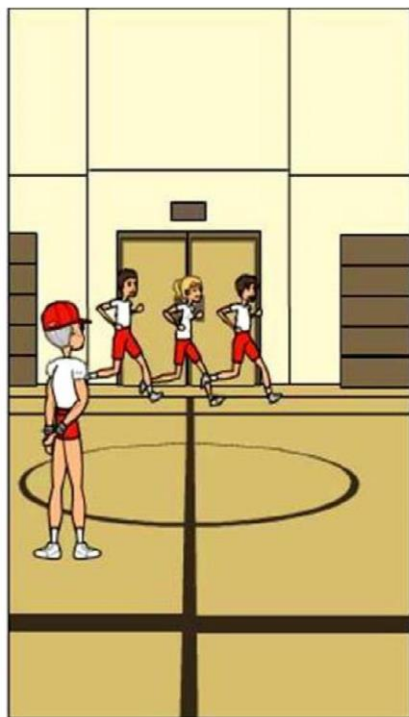
Professor, mas o que é
pressão arterial ?



O nosso coração bombeia sangue para os órgãos do nosso corpo através das artérias, gerando uma força. As veias recolhem o sangue para o coração

O sangue é bombardeado contra as paredes das artérias com força, gerando uma pressão que distribui o sangue





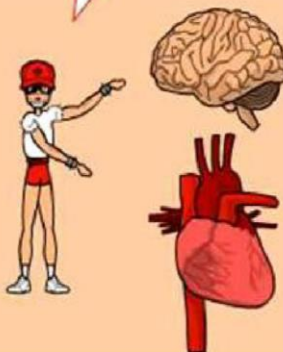
30 minutos depois...

Pela avaliação, a pressão do Caio e do Pedro está alta. Isso é preocupante, porque pode causar hipertensão

E qual o problema disso, professor?



A hipertensão endurece e lesiona as artérias, causando o acúmulo de gordura. Se isso acontecer no cérebro, pode ocasionar derrame. No coração, pode causar infarto do miocárdio



Nossa, professor! Isso é assustador!

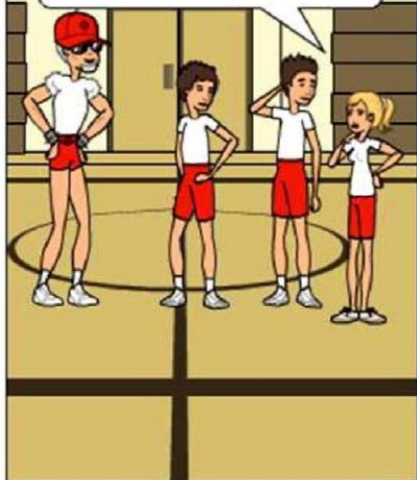
Mas por que nossa pressão está alta?



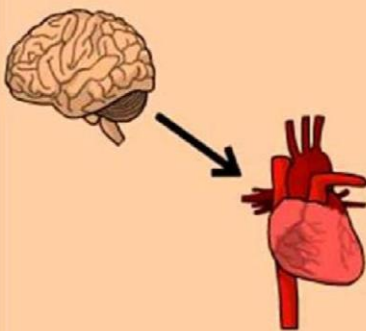
Pode ser por causa da má alimentação, da predisposição genética, e até mesmo dos componentes do cérebro



Como a pressão pode ser diminuída quando o aumento dela estiver relacionado com o cérebro?



O cérebro contém regiões que regulam o sistema cardiovascular, alterando a pressão arterial



Vou fazer exercícios todos os dias!



Estudos indicam que o exercício regular pode diminuir a pressão







THE ACTIVES

CAPÍTULO 18

CIRCO E SAÚDE

Autores

Monalisa Felix de Moraes, Antonio Victor Peixoto Bento, Miguel
Junior Sordi Bortolini

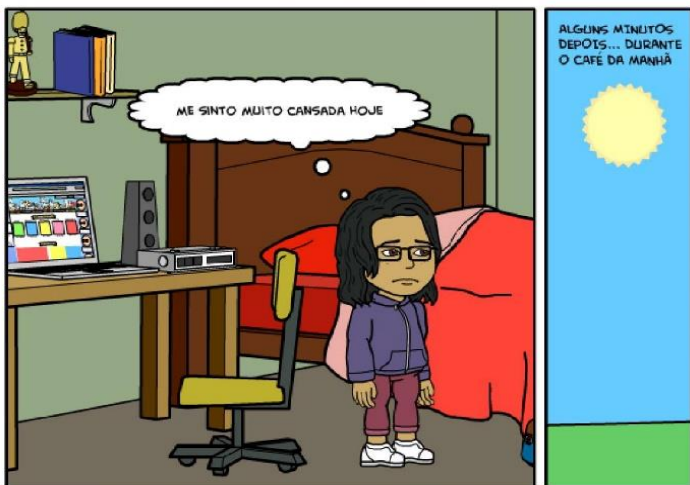
CIRCO E SAÚDE



CIRCO E SAÚDE

ESTRELANDO: LARA

IDADE RECOMENDADA: 10-14 ANOS





DEPOIS DE UMA BOA NOITE DE SONO...





THE ACTIVES

CAPÍTULO 19

A VIDA NÃO É UMA RECEITA DE BOLO

Autores

Gabriel Carapia, Miguel Junior Sordi Bortolini

A VIDA NÃO É UMA RECEITA DE Bolo



A VIDA NÃO É UMA RECEITA DE BOLO!
MEDICINA PERSONALIZADA



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ACRE

AUTOR:
GABRIEL CARAPIA

ORIENTADOR:
PROF. DR. MIGUEL J.S. BORTOLINI

DANIEL E GABRIEL, DOIS JOVENS ETUDANTES DE MEDICINA, VÃO PARA O PRIMEIRO DIA DE AULA DO DR. PROF. MB, ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE, NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE.



BOM DIA PESSOAL...
COMO VAMOS?
SOU O DR. MIGUEL B.
VOU SER PROFESSOR
DA MATÉRIA: ATIVIDADE
FÍSICA NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE.

BOM DIA PROFESSOR!
VAMOS BEM.



ÓTIMO, HOJE
NOSSO TEMA
SERÁ MEDICINA
PERSONALIZADA.

O QUE É MEDICINA
PERSONALIZADA?

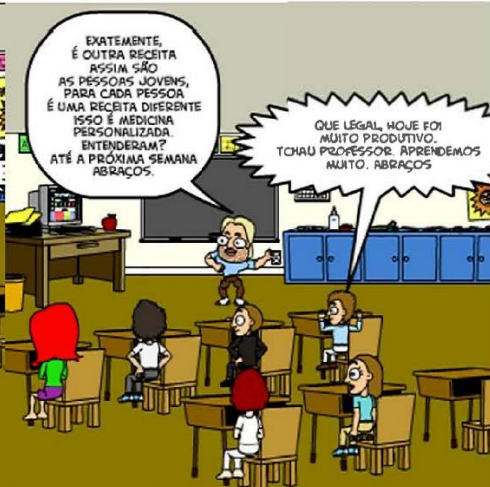



SIM! MARGARINA,
OVOS,
FARINHA, LÁTE.

VOCÊS SABEM QUAL A
RECEITA PARA
FAZER UM BOLO, CRIANÇAS?


E DEIXAR
30 MIN NO
FORNO.








DOUTORA, ESSE É O FERNANDO, ESTÁ SE QUEIXANDO DO EXCESSO DE PESO E RELATOU DIFICULDADE ATÉ NA LOCOMOÇÃO, O QUE A SENHORA PROPÕE PARA ELE?



BOM DIA, FERNANDO! SOU A DRA. ANA E VOU TE PASSAR UM TRATAMENTO PERSONALIZADO. MENINOS, FIQUEI SABENDO QUE VOCÊS ESTÃO ESTUDANDO ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE COM O DR. MB, VOCÊS PODEM ME AUXILIAR?


SIM DRA, PODEMOS, SERÁ UM PRAZER!



ESTOU BEM CONFIANTE, MUITO GRATO A TODOS VOCÊS ESTOU ANSIOSO PARA COMEÇAR O MEU TRATAMENTO.

FERNANDO VOCÊ ESTÁ EM BOAS MÃOS COM ESSES DOIS JOVENS, VOU TE DIÁLUI A 6 MESES PARA VERMOS SUA EVOLUÇÃO. SUCESSO!

NÃO TEM O QUE AGRADECER ESSE É NOSSA TAREFA.



SOU MUITO GRATO A VOCÊS! ESTOU TENDO MUITA QUALIDADE DE VIDA, GRACAS A VOCÊS, UMA BOA DIETA E O EXERCÍCIO FÍSICO

QUE LEGAL! TRATAMENTO ESTÁ MUITO EFICIENTE!

PARABENS! FERNANDO ESTA MUITO DIFERENTE.

ESTOU MUITO FELIZ POR VOCÊ, E GRATO PELA MEDICINA PERSONALIZADA!



THE ACTIVES

CAPÍTULO 20

AS AVENTURAS DE DONA LAURA: A SOMBRA SOBRE O MUSEU

Autores

Antonio Avelino Mendes Filho, Natália Hegla Cruz, Paulo Renan de Souza Figueredo, Miguel Junior Sordi Bortolini



ENTRADA PRINCIPAL - ALA NORTE

EM UMA NOITE CHUVOSA, DURANTE A FESTA DE INAUGURAÇÃO DO NOVO MUSEU DA CIDADE...



GERÊNCIA - ALA NORTE

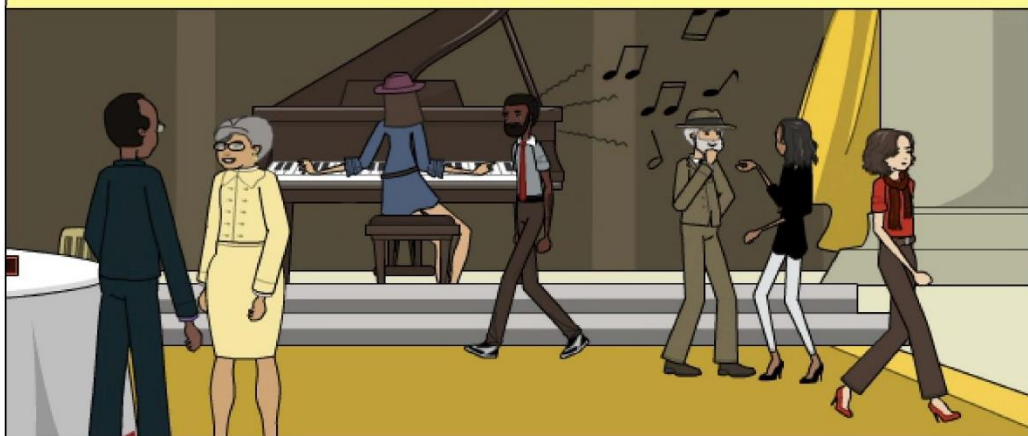
UMA MENTE MALICIOSA ESTÁ PRESTES A EXECUTAR UM PLANO ENGENHOSO



AS AVENTURAS DE DONA LAURA: A SOMBRA SOBRE O MUSEU



SALÃO DE FESTAS - ALA OESTE



**ATENÇÃO! ESSA
FESTA SERÁ
INTERROMPIDA!**

18:57



**EU SOU O GRANDE
"SOMBRA
ININTELIGÍVEL".
EU VIM PARA
ATORMENTAR SUAS
VIDAS!**

"SOMBRA ININTELIGÍVEL"... QUE NOME MAIS TOSCO, GENTE... UM ALUNO DE ENSINO FUNDAMENTAL PENSARIA EM UM NOME MELHOR.

DEVE SER
ALGUM TIPO
DE
PEGADINHA
DE MAU
GOSTO... E
MAL
PLANEJADA.



**E EU ROUBEI
A CONCHA
DE OURO!**

NÃO!


EITA...

A CONCHA DE OURO É UM ARTEFATO MILENAR FEITO (OBTIVAMENTE) DE OURO E COM PEDRAS PRECIOSAS EM SEU INTERIOR. NÃO HÁ UM VALOR OFICIAL PARA ELA, MAS ESTIMA-SE ALGO EM TORNO DE R\$ 1 MILHÃO!





**IREI LEVÁ-LA
COMIGO...
PEGUEM-ME
SE PUDEREM!**




ALGUÉM CHAMA A
POLÍCIA! E VAMOS PARA
A ENTRADA DO MUSEU, É
MUITO PERIGOSO FICAR
AQUI...




EU VOU
ATRÁS
DELE.


EI...




PENSANDO BEM, ACHO
QUE ELA TEVE UMA IDEIA
MELHOR. EU VOU ATRÁS
DELA, FIQUEM AÍ!




QUE MUDANÇA
RÁPIDA DE
IDEIA.




SE ALGUÉM FOR
CAPAZ DE
RESOLVER ESSA
SITUAÇÃO, ESSA
PESSOA É A
DONA LAURA.




E PARECE QUE ELA
TEM UMA NOÇÃO DO
QUE ESTÁ
ACONTECENDO, JÁ
QUE ELA ME
MANDOU INVESTIGAR
O LOCAL ONDE A
CONCHA FICA EM
EXIBIÇÃO.



VAMOS TAMBÉM,
PESSOAL.

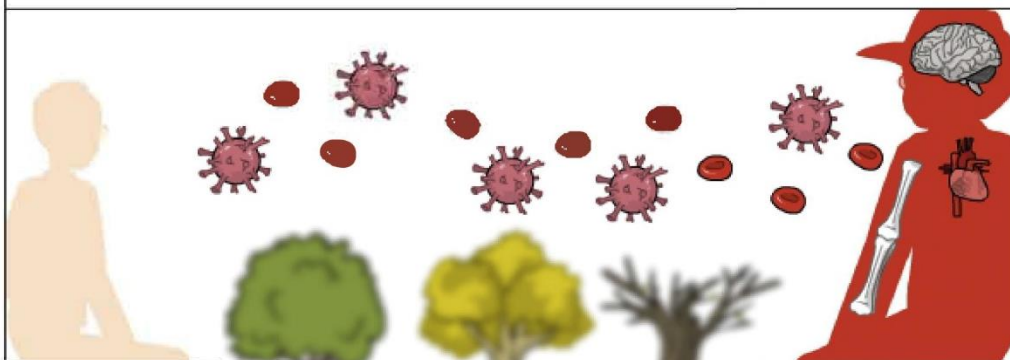


A MENOS QUE
ESSE TAL DE
SOMBRA SEJA UM
ATLETA OLÍMPICO,
ELE
NÃO CONSEGUIRÁ
CHEGAR ANTES DE
DONA LAURA À
SAÍDA.



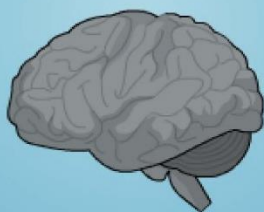
NÃO SÓ POR
QUESTÕES
FÍSICAS... A
PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS NÃO
FAZ BEM SOMENTE
AO CORPO. FAZ
BEM TAMBÉM À
MENTE

DE UM MODO GERAL, ELA É EXTRAMENTE SAUDÁVEL... E NÃO É POR MENOS, ELA PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE HÁ MAIS DE 50 ANOS! JUNTO COM A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA QUE ELA TEM, O CORPO DELA CONTRARIA A IDEIA DE ENVELHECIMENTO COMO UM PROCESSO DE DETERIORAÇÃO: OSSOS, CORAÇÃO, SISTEMA IMUNOLÓGICO E CIRCULATÓRIO - TODOS ESTÃO EM ÓTIMAS CONDIÇÕES.



MAS, CERTAMENTE, A MANUTENÇÃO DA MEMÓRIA E DA CAPACIDADE COGNITIVA COMO UM TODO É UMA DAS COISAS QUE MAIS ME DEIXA MARAVILHADO. EM ALGUNS TESTES, ELA CONSEGUIU INCLUSIVE MELHORAR COM O PASSAR DOS ANOS...

DE FATO, COMO O DOUTOR ALFREDO EXPLICOU, COM A EXCELENTE MEMÓRIA ESPECIAL DELA, NINGUÉM CONHECIA MAIS ESSE GRANDE MUSEU COMO DONA LAURA. ATÉ MESMO UMA PESSOA COM UM MAPA DO LOCAL ESTARIA EM DESVANTAGEM.



CORREDOR ENTRE ALA NORTE E ALA LESTE



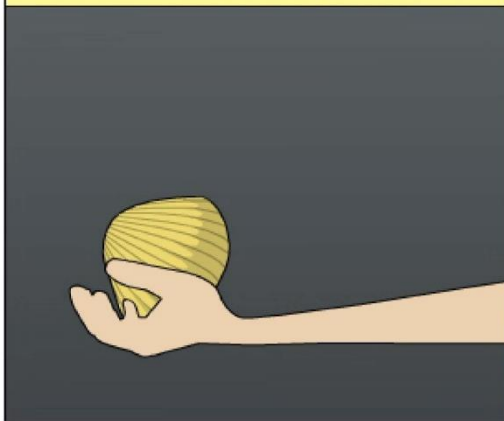


HE HE... EU POSSO EXPLICAR...

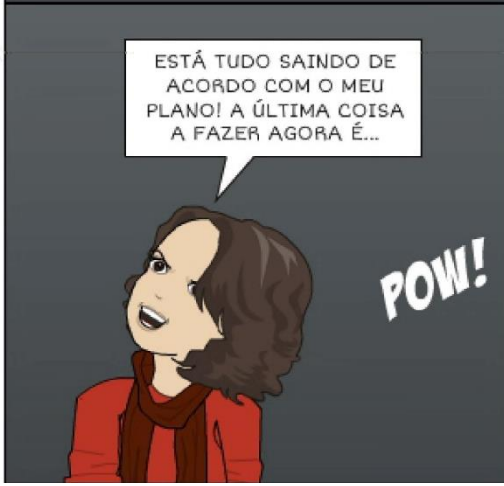


JÁ ATÉ IMAGINO O QUE VOCÊ VAI FALAR.

SALA DE MANUTENÇÃO DE PEÇAS - ALA NORTE



HAHAHAHA



ESTÁ TUDO SAINDO DE ACORDO COM O MEU PLANO! A ÚLTIMA COISA A FAZER AGORA É...

POW!



NA VERDADE, EU ACHO QUE O SEU PLANO ESTÁ COMEÇANDO A IR POR ÁGUA A BAIXO.

OU VOCÊ ACHOU QUE EU NÃO TINHA PERCEBIDO O SEU SUMIÇO DURANTE O COMEÇO DA FESTA? NEM A MANCHA DE ÓLEO NA SUA CAMISA, QUE APARECEU MISTERIOSAMENTE DURANTE A FESTA?



● MESMO ÓLEO QUE FOI USADO NA MANUTENÇÃO DA FECHADURA DA SAÍDA DA ALA SUL. SAÍDA QUE, NO CASO, VIROU ENTRADA PARA AQUELE SEU "AMIGO". E SAIBA QUE ELE JÁ CONFESSOU BOA PARTE DA HISTÓRIA.



O SEU PLANO ERA BEM SIMPLES: USAR ELE PARA NOS DISTRAIR E ROUBAR A CONCHA. O ÚNICO PROBLEMA É QUE VOCÊ SUBESTIMOU O NOSSO CONHECIMENTO DO MUSEU.



TALVEZ SE TIVESSE SIDO UM POUCO MAIS ELABORADO, NÃO TERÍAMOS CONSEGUÍDO A TEMPO... DOUTOR ALFREDO, RECOMPOÑHA-SE! O SENHOR PARECE QUE CORREU UMA MARATONA.



ELA CONSEGUIU CHEGAR AQUI ANTES!

EU JURO QUE VOU CRIAR CORAGEM E COMEÇAR A PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO. CONTINUAR COM ESSA APTIDÃO NÃO DÁ MUITO CERTO!



TCHAU!



5 MINUTOS DEPOIS...



NÃO DÁ MAIS... NÃO
CONSIGO MAIS
CORRER, ESSE MUSEU
É MUITO GRANDE...

EXPOSIÇÃO DO EGITO ANTIGO - ALA SUL

CANSEI.

ENTÃO... FOI VOCÊ
MESMO QUE PENSOU
NESSE NOME, "SOMBRA
ININTELIGÍVEL"?

SIM... BEM
BACANA,
NÃO?

VOCÊ ESTÁ MUITO
FORA DE FORMA
PARA UMA MOÇA
TÃO JOVEM E
BONITA! EU
RECOMENDO QUE
VOCÊ FAÇA
ATIVIDADE FÍSICA,
VOCÊ VAI
MELHORAR SUA
APTIDÃO FÍSICA E
APRENDER MUITAS
LIÇÕES SOBRE A
VIDA.

NÃO.
DEFINITIVAMENTE,
NÃO.

NA SEMANA SEGUINTE...

ATÉ QUE
NÃO É TÃO
RUIM...

VAMOS LÁ,
DOUTOR.

FIM

AGRADECIMENTOS

Democratizar conhecimentos “Super” atuais não é uma tarefa fácil, ainda mais para alunos de graduação lendo em idioma estrangeiro (Inglês).

Essa coletânea é fruto de vários anos de apresentações de artigos em duas disciplinas oferecidas ao curso de Medicina da Universidade Federal do Acre. A primeira, atividade física e promoção da saúde, e a segunda, imunologia. Desde de 2015, no início do semestre, os alunos escolhiam artigos previamente selecionados pelo docente. Aproximadamente dois meses depois tinham que apresentar um seminário sobre o tal artigo. A partir desses, os discentes tinham que transformar o conhecimento adquirido antes e após a apresentação em uma história em quadrinhos, os famosos HQs, preferencialmente para a faixa etária entre 9-12 anos de idade. Ao longo desses anos, muitos dos grupos se destacaram e assim tiveram seus trabalhos selecionados para compor essa primeira coletânea - “*The Actives*”.

Gostaria de agradecer a todos os organizadores e coautores dos HQs que dedicaram horas e horas para que esse trabalho fosse concluído. A colaboradora e amiga e Profa. Dra. Aline Andreia Nicolli por também ter escrito o prefácio. Além disso, gostaria de agradecer ao discente Lucas Santos de Souza que tornou nossas ideias em um desenho real fantástico para a capa. Mais belo ainda ficou o desenho após as cores serem adicionadas por Led de Camargo dos Santos, obrigado. A todos meu, nosso, ... muito obrigado!

Prof. Dr. Miguel Junior Sordi Bortolini

ORGANIZADORES

Miguel Junior Sordi Bortolini

Professor Dedicção Exclusiva, Universidade Federal do Acre (Ufac); Coordenador e Orientador do Mestrado no Programa de Ciências da Saúde na Amazônia Ocidental (MECS); Tutor do PET - Educação Física; Coordenador da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício; Coordenador do Laboratório de Imunologia Translacional (LABIT) e do Laboratório de Exercícios Físicos Resistidos e Aeróbicos (LABEFRA). Coordenador das disciplinas de Imunologia (Medicina, Educação Física, Nutrição), Atividade Física e Saúde (Mestrado-MECS) e contribui na disciplina de Metodologia da Pesquisa (Licenciatura em Educação Física); Articulista da Rádio CBN (Central Brasileira de Notícias/Acre) da Coluna Saúde em Movimento;

Cristiane Soares Ferreira Bortolini

Mestre em Ciências da Saúde da Amazônia Ocidental (MECS), Universidade Federal do Acre (UFAC). Possui graduação em Fisioterapia pela Fundação Comunitária Educacional e Cultural Patrocínio (2005) e graduação em Educação Física pela Fundação Comunitária Educacional e Cultural Patrocínio (2009). Discente no curso de Medicina (UFAC). Membro da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício;

Andersson Soares Moreira

Discente no curso de Medicina Universidade Federal do Acre (Ufac). Membro da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício - Ufac;

Isabella Araújo Nobre

Discente no curso de Medicina Universidade Federal do Acre (Ufac). Membro da LAMED - Liga Acadêmica Acriana de Medicina Esportiva, Nutrologia e Imunologia do Exercício - Ufac;

Ruan Cleuson Menezes Da Costa

Discente no curso de Medicina Universidade Federal do Acre (Ufac).

Anibal Monteiro Magalhães Neto

Professor Associado da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Possui graduação em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Goiás (1999), mestrado em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (2002), Mestre em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (2007). Doutor em Genética e Bioquímica pela Universidade Federal de Uberlândia (2011). Na área de Educação Física escolar tem ênfase em Práticas Corporais de Aventura (Esporte de orientação).

Aline Andreia Nicolli

Graduada em Ciências Biológicas - Licenciatura (1995), Especialista em Metodologia do Ensino e Pesquisa em Biologia (1996), com Mestrado (2001) e Doutorado (2009) em Educação e Pós-doutorado em Educação Científica e Tecnológica (2011). Professora e Pesquisadora no Centro de Educação, Letras e Artes, da Universidade Federal do Acre, com experiência em Formação de professores, atuando, principalmente, com Ensino de Ciências, Epistemologia e Práticas Pedagógicas e Pesquisa em Educação. É docente no Curso de Pedagogia e está credenciada no Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, da Ufac, desde 2013.



Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-65-80261-17-8



9 786580 261178

DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261178