

Mônica

Sem glúten
mas com alegria



Conhecendo a
Doença Celíaca

Mônica

Magali

CASCÃO

Cebolinha

Sabrina Saraiva

E AÍ MAGALI, VAI UM CACHORRO
QUENTE?


NÃO, OBRIGADA!



O QUÊ ??? ISSO É
ALGUMA PEGADINHA?

É QUE ELA DESCOBRIU QUE NÃO PODE
COMER GLÚTEN, SENÃO PASSA MUITO
MAL. ELA É CELÍACA!





GLÚTEN ? ENTÃO EXISTE
UMA COISA QUE A MAGALI
NÃO COME ?

O GLÚTEN É UMA PROTEÍNA ENCONTRADA NOS
ALIMENTOS À BASE DE TRIGO, AVEIA, CENTEIO,
CEVADA E MALTE . BOLOS, PIZZAS, PÃES,
BISCOITOS E MASSAS CONTÉM GLÚTEN!

A comic panel showing four children on a dirt path. In the background, a boy in a green shirt and black shorts stands with his arms crossed, looking towards the other children. A speech bubble above him says "DEVE SER HOLÍVEL!". To his right, another boy in a yellow shirt and red shorts stands with his hand to his chin, looking thoughtful. A speech bubble above him says "NOSSA!". In the foreground, two girls are looking towards the boys. The girl on the left has a red shirt and a surprised expression. The girl on the right has a yellow shirt and a thoughtful expression, with her hand to her chin. The path is flanked by green grass and bushes, with a large orange bush on the left.

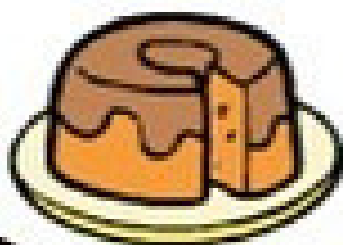
DEVE SER HOLÍVEL!

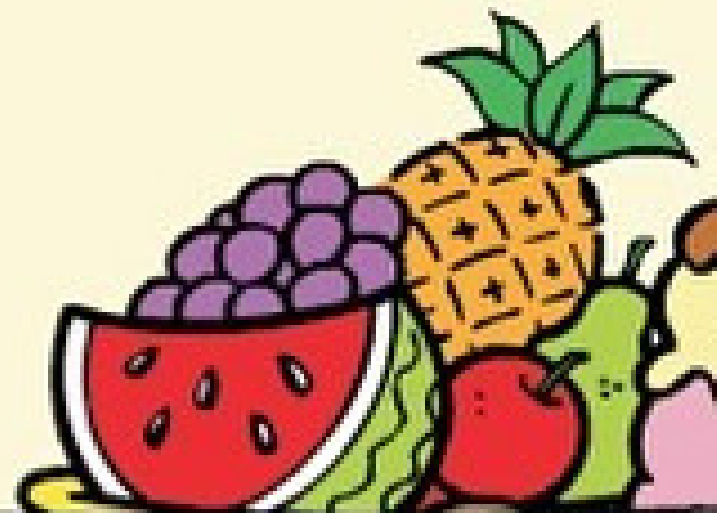
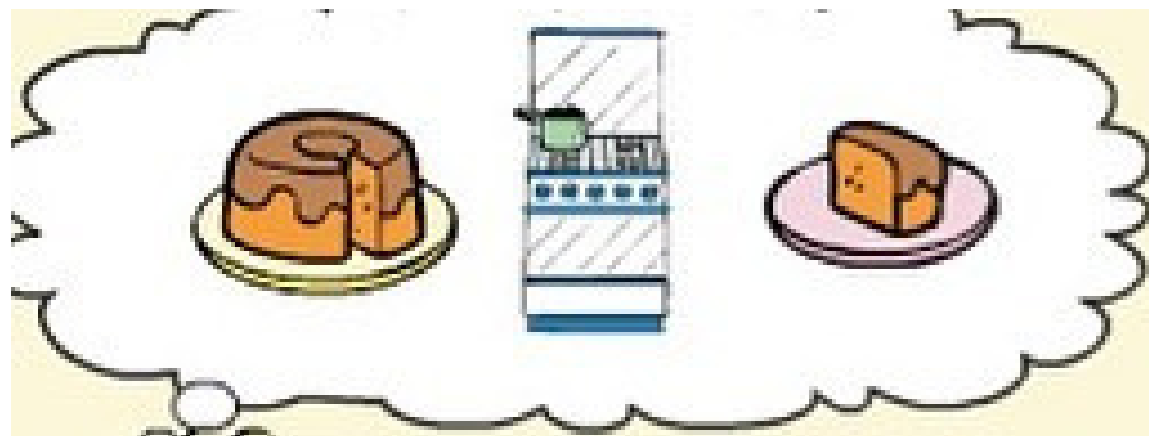
NOSSA!

NÃO FALE ASSIM COM A MINHA
AMIGA! "HOLÍVEL" É ESSE SEU
COMENTÁRIO QUE NÃO AJUDA
EM NADA!



REALMENTE NÃO É FÁCIL CEBOLINHA, MAS NÃO SIGNIFICA QUE EU NÃO POSSO COMER ESSAS COISAS... NÓS ADAPTAMOS E FAZEMOS TUDO SEM GLÚTEN PARA QUE EU POSSA COMER SEM PREJUDICAR A MINHA SAÚDE . E EXISTEM MUITAS COMIDAS SEM GLÚTEN TAMBÉM!





FRUTAS SÃO DELICIOSAS, SAUDÁVEIS E NÃO CONTÉM GLÚTEN! EM CASA, MAMÃE FAZ GOSTOSURAS SEM GLÚTEN E SE EU QUIZER COMER ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, LEIO OS RÓTULOS!


E NA ESCOLA, EM FESTINHAS, VIAGENS E ENCONTROS SOCIAIS, EU LEVO SEMPRE MEUS LANCHINHOS COMIGO !



A comic strip panel featuring four children and a cat. In the top left, a boy in a green shirt and black shorts is running towards the right, holding a wooden wheel. In the top center, a boy in a yellow shirt and red shorts is sitting on a log, looking thoughtful with his hand to his chin. In the bottom left, a girl in a yellow shirt is smiling and holding a white cat with blue eyes. In the bottom right, a girl in a red dress is smiling and pointing upwards. A large speech bubble is in the center, and a smaller one is at the top right.

PUXA... NÃO DEVE SER FÁCIL!

E NÃO É. MAS ASSIM ELA PASSA A SER SAUDÁVEL, BEM HUMORADA, TER QUALIDADE DE VIDA... SEM FALAR QUE ACABOU APRENDENDO ALGO MUITO ESPECIAL:



É QUE NÓS ACABAMOS APRENDENDO
UMA NOVA FORMA DE VER E VIVER A
VIDA!

PASSAMOS A CUIDAR MAIS DA SAÚDE, DA
ALIMENTAÇÃO, SUPERAMOS LIMITES E
DESCOBRIMOS QUE SOMOS MUITO MAIS
FORTES DO QUE IMAGINÁVAMOS!

PERCEBEMOS QUE TODOS TEMOS AS
NOSSAS LIMITAÇÕES: UNS FALAM "ELADO",
OUTROS TEM MEDO DE ÁGUA, OUTROS SÃO
MANDÕES E EU NÃO POSSO COMER
GLÚTEN!



PASSAMOS A VALORIZAR MAIS OS ENCONTROS ENQUANTO ESPAÇO DE RELACIONAMENTO E CONFRATERNIZAÇÃO.



E APRENDEMOS QUE SOMOS TODOS
ANJINHOS DE UMA ASA SÓ: QUE PRECISAMOS
CONTAR UNS COM OS OUTROS PARA VOAR
ALTO!

