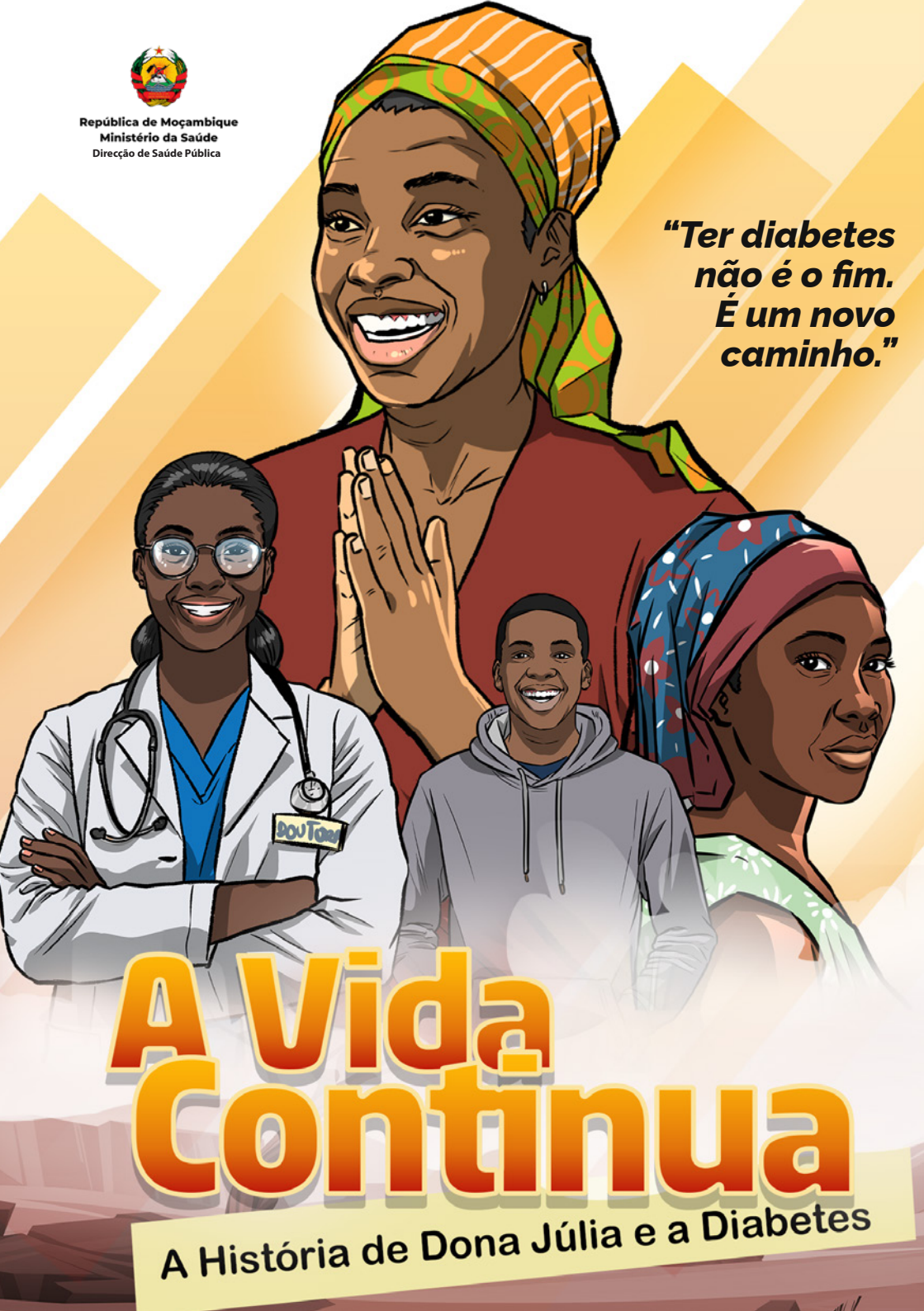




República de Moçambique
Ministério da Saúde
Direção de Saúde Pública

*“Ter diabetes
não é o fim.
É um novo
caminho.”*



A Vida Continua

A História de Dona Júlia e a Diabetes

DONA JÚLIA



É uma mulher comum, moçambicana, cheia de vida e responsabilidades. Mas quando começa a ter alguns sintomas (sede constante, cansaço extremo, fome que não passa), ela descobre que tem diabetes..

Acompanha a história da dona Júlia para aprender a cuidar da tua saúde.

FICHA TÉCNICA:

Uma iniciativa do Ministério da Saúde, com apoio da Cooperação Italiana, nomeadamente da Agência Italiana de Cooperação para o Desenvolvimento (AICS), no âmbito do projecto Prevenção e Controlo das Doenças Não Transmissíveis AID 12672

Criado por:

CoMeDia – Comunicação, Média e Diálogo

Pesquisa, Coordenação e Texto:

Elena Colonna

Ilustração & Design:

Helder Pilote Mateus

REVISÃO TÉCNICA:

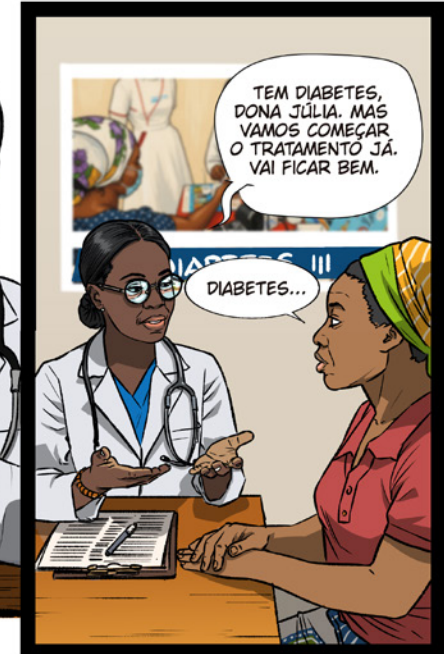
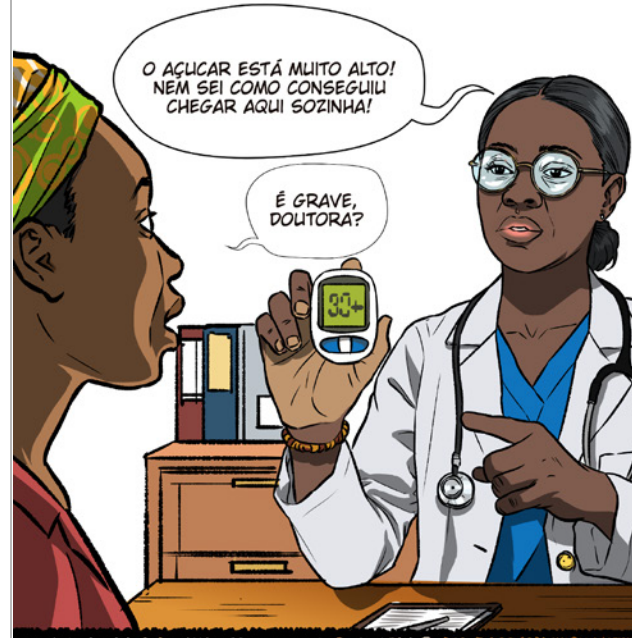
Ministério da Saúde: Quinhas Fernandes, Aleny Couto, Sheila Tualufo, Natércia Monjane, Celina Mate, Celeste Amado, Manuel Raivoso, Neide Acubo, Fernanda Parruque, Stela Banze
Agência Italiana de Cooperação para o Desenvolvimento (AICS): Laura Porcellato, Giulia Natalia e Miguel Almeida

Agradecimentos:

Dona Julia
Senhor José
Comunidade de San'Egidio
Centro de Saúde de Matola II

Abril 2026





Á TARDE, EM CASA...



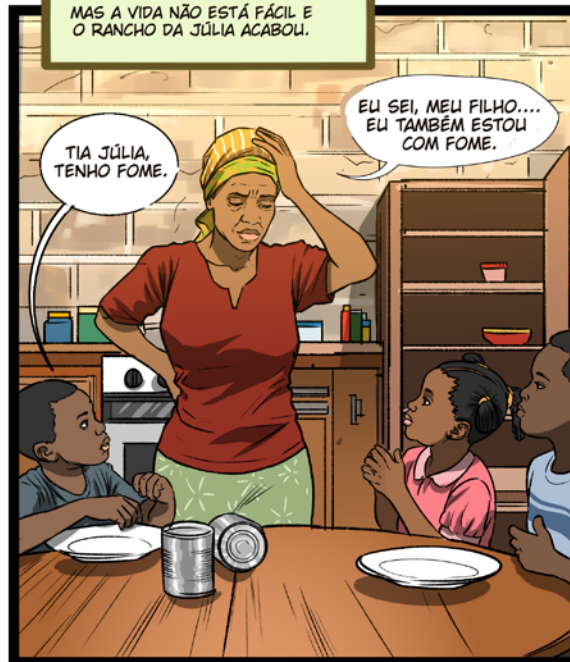
IRMÃ, NO HOSPITAL DISSERAM QUE TENHO DIABETES.

DIABETES?! AI JÚLIA... VÃO TE CORTAR AS PERNAS! E AS TUAS FERIDAS NÃO VÃO SARAR!

É O MEU FIM!...



MAS A VIDA NÃO ESTÁ FÁCIL E O RANCHO DA JÚLIA ACABOU.



TIA JÚLIA, TENHO FOME.

EU SEI, MEU FILHO... EU TAMBÉM ESTOU COM FOME.

SE EU TOMAR SEM COMER, VOU DESMAIAR... MAS SE NÃO TOMAR, O AÇÚCAR SOBE...



NO DOMINGO, DEPOIS DA MISSA, UMA IRMÃ DA IGREJA APROXIMOU-SE...



DONA JÚLIA, OLVI QUE TEM DIABETES...

SIM, A MINHA VIDA ACABOU!...

A MINHA CUNHADA TEM DIABETES Á MAIS DE 20 ANOS E VIVE MUITO BEM.

A SÉRIO? HÁ ESPERANÇA?

CLARO, VOCÊ TAMBÉM VAI CONSEGUIR.



NO MÊS SEGUINTE, NO CENTRO DE SAÚDE...



DONA JÚLIA! FICOU SEM TOMAR COMPRIMIDOS?

DOUTORA, É QUE NÃO TINHA NADA PARA COMER EM CASA.

JÚLIA, CONHEÇO A SUA SITUAÇÃO. E VAMOS ENCONTRAR SOLUÇÕES JUNTAS.

OBRIGADA, DOUTORA.



SEGUINDO AS RECOMENDAÇÕES DA DOUTORA, A JÚLIA COMEÇA UMA NOVA VIDA...



DONA JÚLIA, SEMPRE A COMPRAR VERDURAS!

É A MINHA ALIMENTAÇÃO AGORA. VERDURAS FAZEM BEM E CUSTAM MENOS!



TIA, PORQUÊ COZINHA DUAS PANELAS?

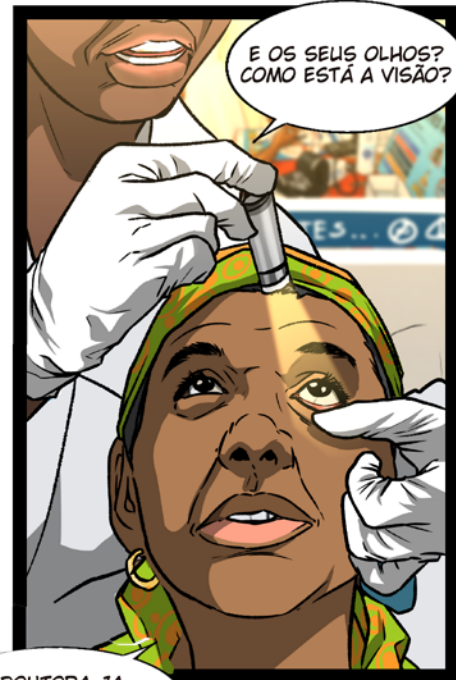
LIMA É PARA VOCÊS, CONTUDO. A MINHA É SO VERDURA COM POUCO AMENDOIM.

ALGUNS ANOS DEPOIS, NO CENTRO DE SAÚDE...



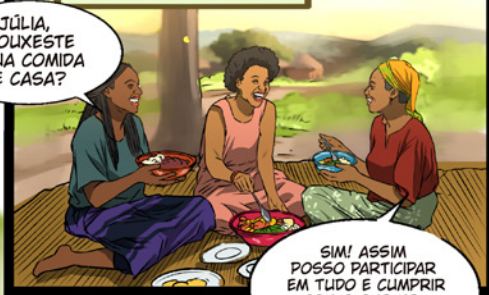
VEJAMOS... EXCELENTE! O AÇUCAR ESTÁ CONTROLADO. CONTINUE A SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES E NUNCA PARE DE TOMAR A SUA MEDICAÇÃO.

MUITO OBRIGADA, DOUTORA.



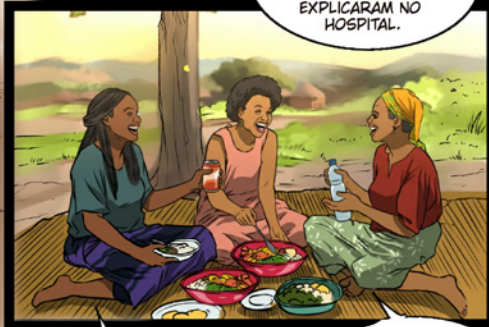
E OS SEUS OLHOS? COMO ESTÁ A VISÃO?

NUMA CERIMÓNIA, A JÚLIA



JÚLIA, TROUXESTE A TUA COMIDA DE CASA?

SIM! ASSIM POSSO PARTICIPAR EM TUDO E CUMPRIR COM O QUE ME EXPLICARAM NO HOSPITAL.

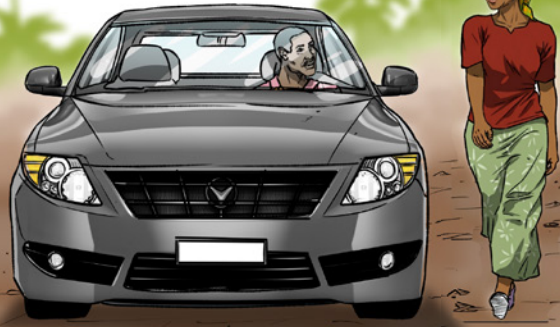


NÃO QUERES UM REFRESCO?

ESTOU BEM COM A MINHA ÁGUA, OBRIGADA!

DONA JÚLIA, QUER BOLEIA?

NÃO, OBRIGADA. CAMINHAR ME FAZ BEM!



JÁ SÃO 8 ANOS COM DIABETES, JÚLIA. ESTÁ A FAZER UM TRABALHO EXCELENTE!

HÁ DIAS DIFÍCEIS, MAS NÃO PERDI A ESPERANÇA. O MEU CORAÇÃO ME DIZ QUE VAI FICAR TUDO BEM! VOU CONTINUAR SEMPRE COM O TRATAMENTO

DOUTORA JA CONSIGO VER BEM!

AGORA CONSIGO FAZER TUDO! CUIDO DAS CRIANÇAS, VOU A IGREJA, FAÇO AS MINHAS COISAS!





NA SAÍDA DO CENTRO DE SAÚDE

DIABETES...
A MINHA VIDA
ACABOU...

OLÁ...
SEI QUE É DIFÍCIL.
POSSO FALAR
CONTIGO?



EU TAMBÉM PENSEI
QUE ERA O FIM. MAS
OLHA PARA MIM! TENHO
8 ANOS COM DIABETES.
VEJO MELHOR QUE ANTES,
FAÇO TUDO, CUIDO DE 3
CRIANÇAS!

MAS...
AS PESSOAS
DIZEM QUE...

AS PESSOAS DIZEM MUITAS
COISAS... MAS OLHA O QUE ACONTECEU!
BASTA CONTROLAR A ALIMENTAÇÃO,
FAZER ACTIVIDADES FÍSICAS E SEGUIR
O TRATAMENTO. VAIS VIVER BEM
POR MAIS TEMPO!

E ASSIM DONA JÚLIA CONTINUA A SUA VIDA, DANDO ESPERANÇA A OUTROS.
PORQUE TER DIABETES NÃO É O FIM É APENAS UM NOVO CAMINHO.



OBRIGADO,
PRECISAVA
OUVIR ISSO.

Fim

Cuida da tua saúde.

Siga as recomendações médicas:

- Vai à consulta regularmente;
- Tome os comprimidos segundo as orientações do médico;
- Nunca interrompa a medicação sem falar com o médico.



Tenha uma alimentação saudável:

- Come mais produtos locais e frescos.
- Consuma menos açúcar, refrescos e alimentos industriais.
- A água é a tua melhor bebida.



Faça actividade física:

- Pratique alguma actividade física, pelo menos 30 minutos por dia.
- Escolha a actividade que mais gosta: caminhar, correr, fazer exercícios em casa, dançar e outros.
- Se quiser, procure familiares, amigos e vizinhos para fazer actividade juntos.



Cuida de ti:

- Não fumes.
- Elimine ou reduza o consumo de álcool.
- Opte por gastar dinheiro em alimentos que promovem a saúde, em vez de gastar em cigarros e bebidas que fazem mal.



"Basta controlar a alimentação, fazer actividades físicas e seguir o tratamento. Vais viver bem por mais tempo!" — Dona Júlia

Dona Júlia acordava cansada, bebia muita água e sentia fome sem parar. Algo estava diferente mas ela não sabia o quê.

Acompanhe a sua história: o medo do diagnóstico, os desafios do dia a dia e a descoberta de que é possível viver bem com diabetes.

Uma história real. Uma mensagem de esperança.



República de Moçambique
Ministério da Saúde

Financiado por



Parceiro



Linhas de esclarecimento de dúvidas

Em caso de dúvida ligue para:

