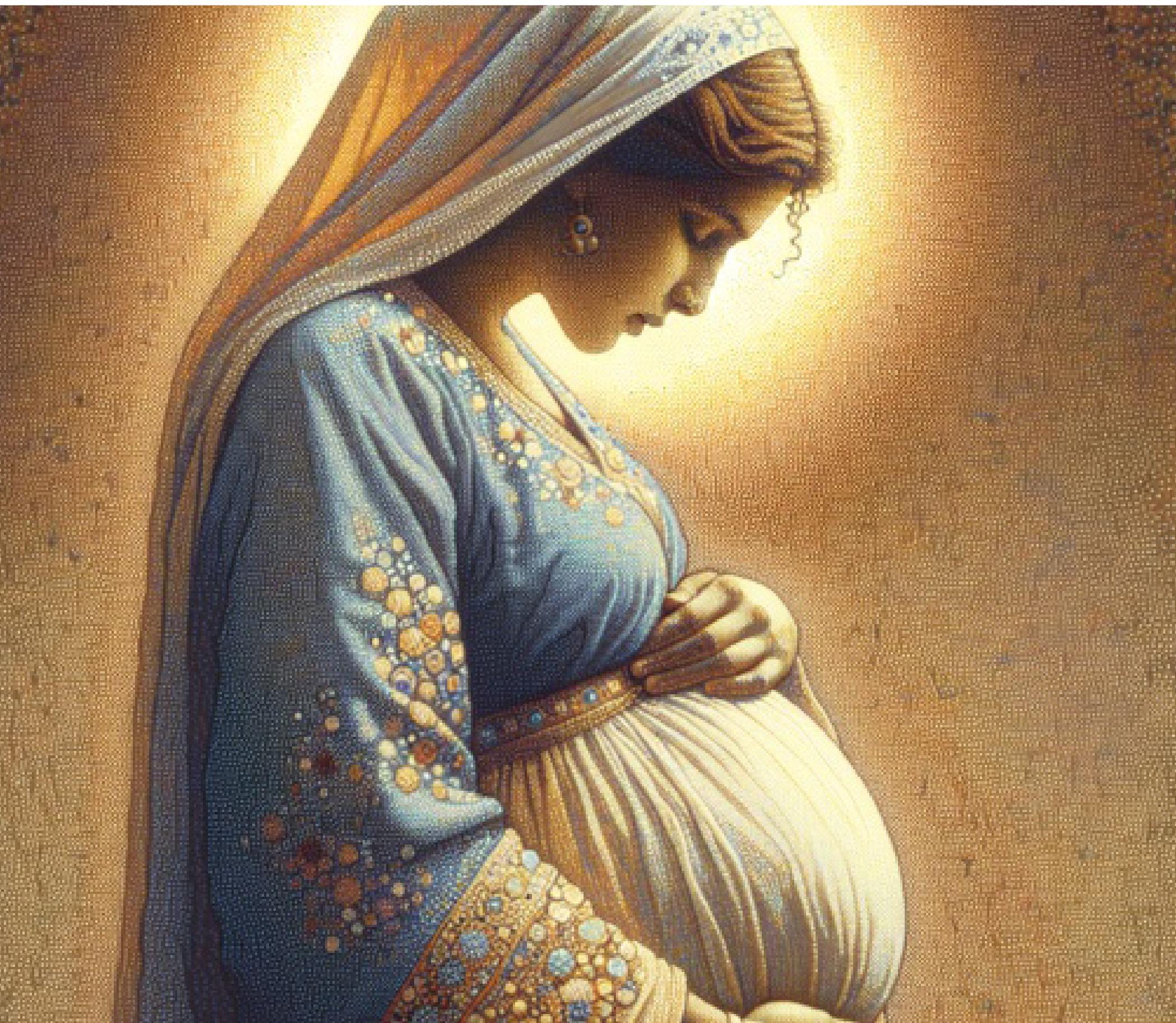




Jornal
Ramatis

Publicação bimestral da Sociedade Espírita Ramatis • maio / junho de 2025 • nº 119
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA • EDIÇÃO DIGITAL



COMUNICADO IMPORTANTE

Irmão(a),

1. O Tratamento Espiritual na SER é totalmente gratuito.
2. Adquira na livraria da SER o Manual do Paciente, onde encontrará a orientação necessária nesta sua nova caminhada.
3. Use roupas claras no dia do seu Tratamento Espiritual e evite comer carnes. Leia o Manual do Paciente.
4. Não é permitido fumar nem usar telefone celular nos locais de atendimento espiritual da SER.
5. Na SER não é permitido frequentar os trabalhos espirituais trajando: shorts, camisetas cavadas, minissaias e decotes exagerados.
6. Atenção para o dia e hora do seu Tratamento Espiritual, porque a Casa tem programação com rigidez de horário.
7. Não esqueça o seu Cartão de Tratamento Espiritual, porque sem ele você não poderá fazer o tratamento previsto.
8. Você poderá tornar-se Associado Mantenedor, ajudando assim no atendimento às despesas administrativas e de manutenção da SER. Pagamos impostos, luz, telefone, funcionários, material de limpeza e ainda fazemos o trabalho social. Muito intenso!

A nossa Casa precisa muito da sua ajuda! Inscreva-se como associado no Departamento do Associado - DEPAS - próximo à recepção. Contamos com você!

Agradeço à compreensão e o respeito às normas da Sociedade Espírita Ramatis.

Boas vindas, siga em frente, muita fé e que Deus abençoe sua caminhada!

Cléia Gonçalves
Presidente da SER

DEDICATÓRIA *e agradecimento*

Eternamente gratos por todos os ensinamentos que recebemos, pela possibilidade de expressarmos nossas ideias e, acima de tudo, pela grande oportunidade de termos mais um veículo de divulgação da Doutrina de Jesus, Kardec e Ramatis, dedicamos eternamente o nosso jornal ao Grande Mestre, Antonio Plínio da Silva Alvim, fundador e Presidente Perpétuo da Sociedade Espírita Ramatis, também fundador deste jornal.



EXPEDIENTE *do jornal*

Fundador: Antonio Plínio da Silva Alvim

Coordenação geral: Cléia Gonçalves

Projeto gráfico: Vanessa Doria

Edição: Tânia Fernandes

Diagramação: Vanessa Doria

Digitação: Francis Giglio Maio

Imagem de capa: Google

Edição digital

Distribuição on-line

Correspondência: Rua José Higino, 176 - Tijuca - RJ
- CEP: 20520-202

Telefone: (21) 2572-1302 / 2298-1701

E-mail: cultural@ramatis.com.br

Site: www.ramatis.com.br

O Jornal Ramatis encontra-se disponível também em nosso site.

Nossos colaboradores são voluntários e não têm obrigações de horário ou continuidade, não possuindo nenhum vínculo empregatício com este jornal, em consonância com a lei de imprensa 5250/67.

Os textos e anúncios publicados neste jornal são de inteira responsabilidade de seus autores.

PALAVRAS DA PRESIDENTE

Cléia Gonçalves

Salve, queridos irmãos e queridas irmãs!

No mês de Maio, temos um motivo a mais para comemorarmos!!!!

O Dia das Mães! Embora saibamos que dia das mães, é todo dia! Aquela mulher que deu tudo de si para criar e orientar seus filhos, embora muitas vezes, incompreendida! Ser mãe é receber a benção maior, o milagre de Deus!

Neste dia, então, deixamos o nosso abraço, o nosso carinho, a todas as mães, a todas as mulheres que se dedicaram aos seus filhos, sejam mães naturais, adotivas, temporárias, avós, ... enfim, mulheres que têm a alegria de serem amadas e chamadas de Mãe.

MÃE, palavra pequena, mas com um significado infinito, pois quer dizer amor, dedicação, renúncia a si própria, força e sabedoria.

Puro amor! Pura entrega! Pura dedicação!

E reverenciando à nossa Mãe Maria, dia 13 de Maio, N. Sra. de Fátima, Mãe maior! Salve e proteja a todos os seus filhos, neste planeta!

Neste mês de Maio, também faremos o lançamento do nosso XXII Seminário Ramatis, que será realizado nos dias 13 e 14 de setembro/25, tendo como tema central: "CONHECIMENTO ESPIRITUAL - UMA PORTA ENTRE DOIS PLANOS".

Vejam nesta edição, os palestrantes que irão participar do Seminário. Uma grande oportunidade de estudo, de ampliar seu conhecimento, galgando mais um degrau rumo à Evolução Espiritual.

E assim, meus irmãos, continuemos com o nosso trabalho espiritual (médiums), com o nosso tratamento espiritual (pacientes), amando e respeitando cada vez mais esta nossa querida Casa - SOCIEDADE ESPÍRITA RAMATIS.

Que Jesus e Ramatis os abençoem!

Paz e Luz!

Cléia Gonçalves

(Presidente da SER)



A manutenção da **Sociedade Espírita Ramatis** depende diretamente da **CONTRIBUIÇÃO MENSAL DE NOSSOS MÉDIUNS, SÓCIOS EFETIVOS E ASSOCIADOS MANTENEDORES** em dia, principalmente durante essa paralisação.

Faça seu pagamento mensal em uma de nossas contas e envie o comprovante para o email financeiro@ramatis.com.br, informando **nome completo** e o **mês ao qual se refere** aquela contribuição.

TITULAR:
SOCIEDADE ESPÍRITA RAMATIS

CNPJ:
33.991.423/0001-70

ITAÚ
AG.: 3031
C/c: 30425-0

SANTANDER
AG.: 0798
C/c: 13.000025-7

CX. ECONÔMICA
AG.: 1026 | OP.: 003
C/c: 00000277-0

SOCIEDADE ESPÍRITA RAMATIS
nas redes

Sociedade Espírita Ramatis
 @SociedadeEspiritaRamatis
 @sociedadeespiritaramatis
www.ramatis.com.br

Siga, curta, acompanhe e compartilhe.

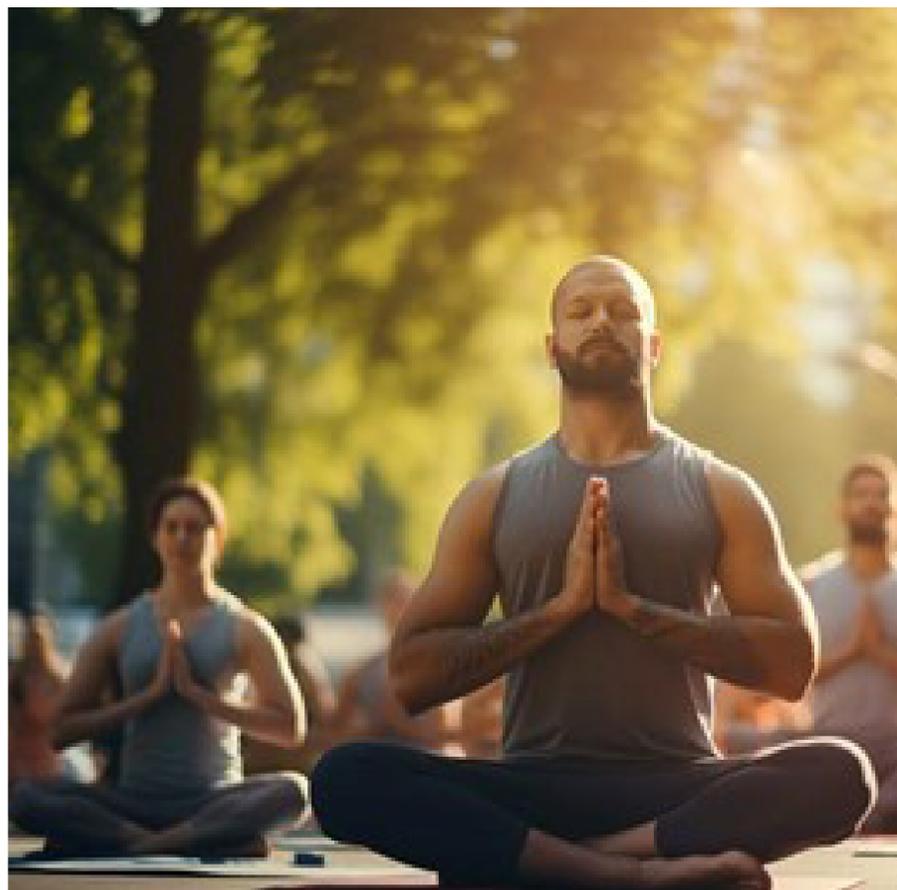
O PAPEL DA MEDITAÇÃO

Instituto Hercílio Maes

Ramatis aborda o papel da meditação na expansão da consciência. Ele vê a meditação como uma prática essencial para acessar estados superiores de consciência e promover o crescimento espiritual.

Ramatis argumenta que a meditação é uma ferramenta poderosa que permite aos indivíduos silenciar a mente e se conectar com sua essência interior. Ele sugere que, através da meditação regular, as pessoas podem desenvolver uma maior clareza, intuição e paz interior. O livro mostra que a meditação é um caminho para a transformação pessoal, ajudando os indivíduos a transcender limitações e a se alinhar com seu propósito espiritual.

Praticar a meditação pode abrir a porta para uma nova compreensão de si mesmo e do universo, facilitando a evolução espiritual e a realização pessoal. Ramatis incentiva os leitores a incorporarem a meditação em suas rotinas diárias como uma prática de autodescoberta e conexão espiritual.



Fonte: <https://herciliomaes.medium.com/o-papel-da-medita%C3%A7%C3%A3o-na-expans%C3%A3o-da-consci%C3%Aancia-09948f5fd32a>

CONECTADOS OU ISOLADOS?

Momento Espírita



Nossa vida na Terra foi presenteada, nestas últimas décadas, com tecnologias de alto padrão e funcionalidade. As distâncias deixaram de existir graças à comunicação virtual que nos faz interagir no mundo em que vivemos.

Todos podemos nos conectar e ter sempre atualizadas notícias de amigos e familiares, em pormenores.

Até mesmo os pequeninos se realizam e produzem maravilhas com um aparelhinho nas mãos, considerando a desenvoltura com que lidam com eles.

Porém, quando o abuso se faz, nota-se que, embora a tecnologia virtual esteja aproximando os distantes, ficamos distanciados dos mais próximos.

Quem relata o fato é dona Margarida, mãe de três filhos, avó de duas lindas crianças e cinco adolescentes que vivem equipados com modernos aparelhos, de recursos variados.

A maior alegria dessa mãe e avó é tê-los junto a si aos domingos para o tradicional almoço em família, e poder saborear a festa de suas companhias.

No entanto, diz ela, não consegue dez minutos sequer de diálogo com eles sem que seja inter-

rompida por um som característico, que lhe tira de imediato a parceria sonhada.

Certa feita, fez uma decoração diferente na casa para comemorar um dia festivo e chamar a atenção dos netos para algum detalhe especial, mas não conseguiu.

Colocara na sala um painel metálico com fotos de todos os familiares, em momentos importantes de suas vidas, e pequenos papéis contendo frases carinhosas junto de cada foto.

Ninguém se deu conta da novidade criada pela mãe e avó, pois que os brinquedos virtuais, os zaps dos amiguinhos, as redes sociais não permitiram.

Antes de servir o almoço, dona Margarida chamou-lhes a atenção para o fato. Todos se surpreenderam, pois o painel estava na sala em que se encontravam.

De imediato, se levantaram: Nossa, vovó, como é que não percebemos? Eu estava tão pertinho e nem tinha visto. Olhem: que papéis são aqueles?

Só então se dirigiram ao painel, e começaram a ler as pequenas mensagens da avó.

Os menores ficaram felizes, os maiores, emocionados, os pais nem sabiam o que dizer, pois

que também eles não haviam percebido a doce surpresa.

Dona Margarida, aproveitando a oportunidade falou aos seus amores:

Meus filhos e netos queridos, fico feliz que todos vocês estejam atualizados com essa aparelhagem maravilhosa e útil.

Mas não posso deixar passar este momento sem lhes falar que tudo em nossas vidas deve ser sabiamente gerenciado.

Temos que dividir o nosso tempo, dando tempo para tudo o que realmente importa.

Se de vez em quando vocês pararem de olhar unicamente para o celular, verão que a vida existe abundante além dessa tela.

Poderão perceber as árvores floridas, o céu azul e os pássaros que voam em bandos.

Poderão até mesmo perceber o carinho de um diálogo gostoso de uma mãe e avó que os espera durante toda a semana para tê-los junto a si por algumas horas...

Pensem nisso: como temos usado nossos modernos aparelhos?

Redação do Momento Espírita Em 18.5.2015.

TRAGA SUA FAMÍLIA E VENHA PARTICIPAR DE NOSSOS ENCONTROS.

EVANGELIZAÇÃO INFANTIL

INFÂNCIA: 3 A 12 ANOS
PRÉ-JUVENITUDE: 13 A 14 ANOS

Sábados:

- MANHÃ: 9h às 11h
- TARDE: 14h às 16h

JUVENTUDE RAMATIS

JUVENTUDE: 15 A 25 ANOS

Sábados:

- MANHÃ: 9h às 11h
- TARDE: 14h às 16h

GESTANTES

APOIO E SUPORTE ESPIRITUAL A GESTANTES DE QUALQUER IDADE.

Domingos:

- 9h às 11h

RUA JOSÉ HIGINO, 22
TIJUCA
CONTATO: DIJ@RAMATIS.COM.BR



A MANIFESTAÇÃO DE UM MUNDO NOVO E ILUMINADO

Instituto Hercílio Maes

Exploramos, aqui, como em “Mensagens do astral” se apresenta a manifestação de um mundo novo e iluminado como uma possibilidade real para a humanidade. Ramatis mostra que esse novo mundo é construído sobre os alicerces da paz, amor e cooperação global.

O livro sugere que a manifestação de um mundo novo requer a participação ativa de indivíduos comprometidos com a transformação pessoal e coletiva. Ramatis argumenta que, ao trabalhar juntos em espírito de unidade e propósito, as pessoas podem superar desafios globais e criar sociedades que refletem os mais altos ideais espirituais. Ele mostra que essa visão de um mundo iluminado é alcançável através da ação consciente e do compromisso com o bem maior.

Ao se dedicarem à construção de um mundo novo, os indivíduos podem contribuir para a criação de um futuro onde a humanidade vive em harmonia consigo mesma e com o planeta. Ramatis encoraja os leitores a se tornarem agentes de mudança, inspirando e apoiando os outros em suas caminhadas para um mundo mais iluminado.

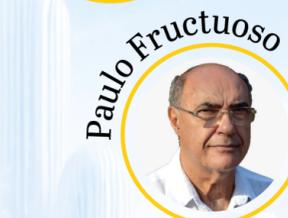


Fonte: site do Instituto Hercílio Maes - <https://herciliomaes.medium.com/a-manifesta%C3%A7%C3%A3o-de-um-mundo-novo-e-iluminado-440371a26e92>

ANOTA AÍ!



XXII SEMINÁRIO RAMATIS



CONHECIMENTO ESPIRITUAL

Uma porta entre dois planos

13 e 14 de setembro de 2025

Os ingressos estarão disponíveis em breve. Acompanhe o lançamento em www.ramatis.com.br e nas nossas redes sociais.

ABPR
www.portalabpr.org
ABPR: 0339

TERAPIAS HOLÍSTICAS:
Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica, Psicoterapia Reconstructiva, Mesa Radiônica Quântica, Cristaloterapia com Reiki, Mesa Radiônica Atlante, Terapia Floral, Homeopatia, Renovação Celular, Ativação da Imunidade e Glândulas, Câmaras e Tecnologias Estelares.

Paula Dias
Psicoterapeuta Reencarnacionista e Terapeuta Holística

Tel: (21) 99857-1065 (WhatsApp) e (21) 99610-9298
e-mail: paulapsic.reencarnacionista@gmail.com
www.equilibrioenergeticoessencial.blogspot.com.br
Atendimento de segunda a sexta com hora marcada
LARGO DO MACHADO - TIJUCA - VILA DA PENHA

ATENDIMENTO DE PSICOTERAPIA SOMÁTICA

TERAPIA COM VALOR SOCIAL

PROFISSIONAIS CERTIFICADOS

COLETIVO SOMA

21 99646-5669

Gláucia Souza
Serviços para Instagram

CALENDRÁRIO DE CONTEÚDO
ELABORAÇÃO DE PERFIL PROFISSIONAL
CONFIGURAÇÃO PERFIL PROFISSIONAL
ANÁLISE DE MELHORIAS PERFIL
LEGENDAS
PACOTE DE ARTES DIGITAIS (FEED + STORY)
PORTFÓLIO DIGITAL PARA WHATSAPP

(21) 99308-1373 WHATSAPP
@glaciasouzadigital
digitalemarte2209@gmail.com

Spa Urbano
Relaxamento e cuidado integral bem perto de você

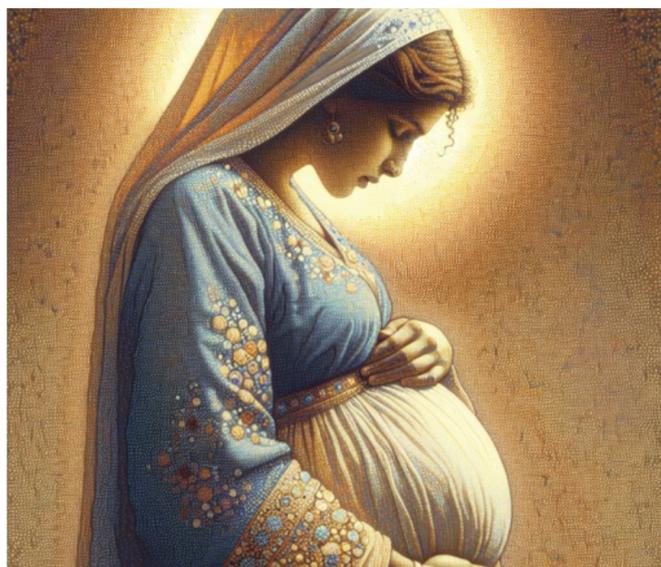
- Massagem, Reiki, Barras de Access e Theta Healing
- Termoterapia Biomat® com raios infravermelhos e propriedades detoxificantes dos cristais de ametista
- Drenagem de toxinas pelos poros dos pés com Hidrovitalis

FÊNIX
MEDICINA INTEGRATIVA

Rua Conde de Bonfim, 106/108, Tijuca
3872-5112 | 97903-5308
Pix, débito e crédito

MARIA E O PERÍODO GESTATIVO DE JESUS

Ramatis



PERGUNTA: — Maria viveu o período gestativo de Jesus à semelhança das outras mulheres?

RAMATIS: — Sem dúvida, pois não houve nada de anormal quanto aos aspectos comuns do fenômeno da gestação humana. Aliás, comparada à maioria das gestantes terrenas, em geral assediadas por certas reações psíquicas um tanto agitadas, Maria foi uma parturiente feliz, vivendo esse período imersa num mar de sonhos e de emoções celestiais providas tanto do espírito de Jesus, como da presença dos anjos que o assistiam.

PERGUNTA: — Apreciaríamos saber se, além da elevada emotividade espiritual despertada pela presença do Espírito de Jesus e seus anjos, Maria também revelou alguns dos fenômenos peculiares às gestantes terrenas?

RAMATIS: — Cumprindo o ciclo fisiológico da gestação do corpo de Jesus, Maria também viveu os fenômenos próprios de certas parturientes, tais como a depressão sanguínea, o incômodo respiratório e a fadiga devido à nutrição de mais uma vida em seu seio. Até os “desejos excêntricos”, manifestos comumente nas gestantes, ela os revelou algumas vezes. No entanto a presença do sublime Jesus sensibilizou de tal modo o seu sistema endócrino, que Maria passou a sentir profunda repugnância por qualquer alimento carnívoro e seus derivados. O paladar apurou-se e a sua preferência era por alimentos delicados, como pãezinhos de centeio com mel de figo, sucos de frutas e de cerejas, que coincidiu do Mestre Jesus também preferir em sua vida terrena.

As suas amigas e vizinhas esmeravam-se em atender-lhe o gosto nutritivo, procurando até frutas “fora do tempo”, para fazerem os gostosos xaropes e caldos das polpas frutíferas.

PERGUNTA: — Estranhamos que o Espírito de Jesus, antes de encarnar-se, já despertasse em sua genitora essa tendência particular por uma alimentação à base de pães de mel, sucos de frutas ou caldo de cerejas, e a repugnância pela carne. Desde que ele ainda não despertara na carne,

como poderia sugerir a Maria o desejo por iguarias de sua futura preferência?

RAMATIS: — Entrando em contato novamente com a carne, Jesus passou a evocar psiquicamente as reminiscências de suas existências já vividas no orbe. Como se tratava de espírito de alta estirpe sideral, ele sempre viveu na Terra, de modo simples, frugal, avesso à carne e nutrindo-se com as mais delicadas dádivas da Natureza, inculcando bons estímulos sobre o psiquismo de Maria e sugerindo-lhe alimentos sadios e delicados, como ele realmente os preferia toda vez que se manifestava na matéria, pois condiziam eletivamente com sua natureza superior.

Os gostos e as preferências que haviam sido habituais a Jesus nas últimas existências terrenas, transformaram-se em evocações a convergir para o psiquismo de Maria, sua futura mãe, despertando-lhe reações químicas no sistema endócrino e sugerindo “desejos” por alimentos sadios, como vegetais, frutos, sucos e pãezinhos com mel de figo.

Sob a lei de correspondência vibratória espiritual, o corpo carnal de Maria tornou-se a tela ou o revelador do psiquismo delicado de Jesus; e as impressões psíquicas dele ativaram-lhe os estímulos físicos, despertando-lhe o gosto por alimentos de natureza superior; e a sua condição de espírito angélico provocou seu repúdio à carne. As recordações associam ideias e despertam desejos conforme sejam as evocações feitas pela mente humana. As crianças, por exemplo, aceleram o seu metabolismo endócrino e produzem sucos digestivos adequados ao consumo de chocolate à simples aproximação ou mesmo lembrança das festas de Páscoa. Tratando-se da tradicional festa dos “ovos de coelho” feitos de chocolate, elas associam na sua mente as imagens dos bombons, que estimulam o organismo na produção de sucos e hormônios próprios para digerirem essa substância, tal qual acontece à perspectiva de algum aniversário na família, na antevisão das prováveis gulodices “pensadas” pelos seus participantes e convidados.

Os “sujeitos” que são hipnotizados e regredem até à infância por força sugestiva dos hipnotizadores, costumam recusar alimentos ou iguarias que também não apreciavam e não suportavam no período infantil. Esse regresso do “sujeito” hipnotizado, às vezes, até à condição de latente, torna-se algo divertido, porque ele recusa alimentos próprios dos adultos, mas se satisfaz com o leite e seus derivados. Em verdade, as sugestões impostas ao “sujeito” pela vontade do hipnotizador, convence-o de ser criança tenra; e então a mente instintiva frena o trabalho do sistema endócrino e reduz a produção dos sucos gástricos e digestivos, que não sejam adequados à alimentação à base de leite.

Eis por que durante a composição do seu organismo etéreo-físico, Jesus também associou os elementos e as substâncias do mundo material de que já se havia servido no pretérito, projetando, então, na mente de sua futura mãe as imagens nutritivas simpáticas e familiares à sua preferência. Aliás, eram alimentos que condiziam também com a textura espiritual de Maria, embora ela estivesse familiarizada com uma nutrição mais pesada.

Trecho do livro *O SUBLIME PEREGRINO* – de Ramatis
Psicografado por Hercílio Maes

Rua Mauá, 1140 - conjunto 104
Bairro Alto da Glória - CEP 80030-200
contato@institutohercilio maes.com.br
www.institutohercilio maes.com
(41) 3402-6357 / (11) 99508-0545



INSTITUTO Hercílio Maes

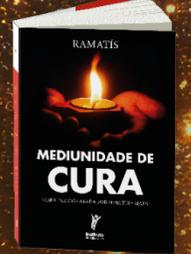
CONHEÇA AS NOVAS REEDIÇÕES DA OBRA COMPLETA DE RAMATIS

- 1 - O Sublime Peregrino (384 páginas)
- 2 - Mensagens do astral (416 páginas)
- 3 - A vida no planeta Marte e os discos voadores (448 páginas)
- 4 - Fisiologia da alma (368 páginas)
- 5 - Mediunidade de cura (232 páginas)
- 6 - Magia de redenção (248 páginas)

e mais 9 títulos (disponíveis em breve)






PREÇOS MAIS
ACESSÍVEIS

IMPRESSÃO DE
QUALIDADE

EDIÇÕES REVISTAS
E ATUALIZADAS

DIREÇÃO: CAÍQUE ASSUNÇÃO



31 DE MAIO. SAB. 18H Ingresso Promocional
R\$ 30,00

Local: Auditório da Ramatis
Rua Maria Amália, 54 - Tijuca

INFORMAÇÕES:
(21) 2572-1302

VENDA DE INGRESSOS NA RAMATIS
Rua José Higino, 176 - Tijuca.

50 ANOS DEPOIS

DE CHICO XAVIER PELO ESPÍRITO EMMANUEL



**FAÇA TAMBÉM
A SUA PARTE**
Ajude-nos a ajudar!

Banco Itaú
Ag. 3031 - C/c 30425-0
Sociedade Espírita Ramatis
CNPJ 33.991.423/0001-70

EDUCAÇÃO NO LAR

Emmanuel



“Vós fazeis o que também vistes junto de vosso pai.”

Jesus (JOÃO, capítulo 8, versículo 38)

Preconiza-se na atualidade do mundo uma educação pela liberdade plena dos instintos do homem, olvidando-se, pouco a pouco, os antigos ensinamentos quanto à formação do caráter no lar; a coletividade, porém, cedo ou tarde, será compelida a reajustar seus propósitos.

Os pais humanos têm de ser os primeiros mentores da criatura.

De sua missão amorosa, decorre a organização do ambiente justo.

Meios corrompidos significam maus pais entre os que, a peso de longos sacrifícios, conseguem manter, na invigilância coletiva, a segurança possível contra a desordem ameaçadora.

A tarefa doméstica nunca será uma válvula para gozos improdutivos, porque constitui trabalho e cooperação com Deus.

O homem ou a mulher que desejam ao mesmo tempo ser pais e gozadores da vida terrestre, estão cegos e terminarão seus loucos esforços, espiritualmente falando, na vala comum da inutilidade.

Debalde se improvisarão sociólogos para substituir a educação no lar por sucedâneos abstrusos que envenenam a alma.

Só um espírito que haja compreendido a paternidade de Deus, acima de tudo, consegue escapar à lei pela qual os filhos sempre imitarão os pais, ainda quando estes sejam perversos.

Ouçamos a palavra do Cristo e, se tendes filhos na Terra, guardai a declaração do Mestre, como advertência.

Do livro *CAMINHO, VERDADE E VIDA*.
Francisco Cândido Xavier, ditado pelo espírito Emmanuel.

**BETO CARRERO WORD
E CURITIBA 2025**

INCLUSO NO PACOTE:

- Passagem de ida e volta em ônibus de turismo com serviço de bordo
- Hotel com café da manhã
- 2 dias no Parque Beto Carrero World
- City Tour pela Cidade de Curitiba



SAÍDA: 16/07/2025 ÀS 06:00h
RETORNO: 20/07/2025 ÀS 07:00h
VALOR: R\$ 2.000,00

MAIORES INFORMAÇÕES:
Hamilton: (21) 99541-8855
Vera: (21) 99625-9971
Abelino: (21) 99772-5671
Aíresia: (21) 99972-4940
Fernanda: (21) 96414-4919



**Livraria
Ramatis**



Aqui você encontra todas as obras de Ramatis, as obras da codificação espírita, manuais e apostilas da SER, CDs com as músicas dos tratamentos espirituais e muito mais.

Venha nos visitar!

MAS

POLIMENTOS, REVESTIMENTOS E SINTECO

SINTECO SEM CHEIRO
RESTAURAÇÃO DE TACOS E PISOS DE MADEIRA POLIMENTO EM PEDRA, MÁRMORE E GRANITO

Marcos Antonio Ferreira da Silva
Há 20 anos trabalhando neste ramo!!!

ACEITAMOS
CARTÃO DE CRÉDITO

Tel / WhatsApp (21) 98178-3313
(21) 98028-1811



DOHE FÍGADO
Associação dos Doentes e Transplantados
Hepáticos/RJ
CNPJ 03.424.098/0001-00
www.dohefigado.org – Tel. (21) 999793818



Você conhece o seu fígado

Os primeiros sinais e sintomas de problemas no fígado são a dor abdominal do lado direito e a barriga inchada. Além desses sintomas, também pode ocorrer cor amarelada na pele e nos olhos, urina amarela com cheiro forte ou escura, enjoos ou tonturas com muita frequência, cansaço sem razão aparente, surgimento de hematomas após pancadas leves, falta de apetite, fezes de cor amarelada, esbranquiçada ou cinzenta.

Principais doenças

Existem diversas doenças hepáticas, os sintomas podem ser muito parecidos. A diferença entre elas costuma ser a gravidade e a velocidade com que deterioram o fígado.

As principais doenças que acometem o fígado incluem:

- Cirrose hepática: doença crônica caracterizada pela substituição do tecido hepático normal pela fibrose difusa, a qual rompe a estrutura e a função do fígado;
- Hepatite viral: infecção viral sistêmica, em que a necrose e a inflamação das células hepáticas produzem um grupo peculiar de alterações clínicas, bioquímicas e celulares. Até o momento, cinco tipos definidos de hepatite viral foram identificados: hepatites A, B, C, D e E;
- Icterícia: concentração aumentada de bilirrubina no sangue;
- Hipertensão portal e ascite: alterações circulatórias dentro do fígado comprometido, produzindo hemorragias gastrointestinais graves e acentuadas retenção de sódio e líquido;
- Deficiências nutricionais, como resultado da incapacidade das células hepáticas lesionadas de metabolizar determinadas vitaminas responsáveis pelo comprometimento funcional dos sistemas nervosos central e periférico e pelas tendências anormais para o sangramento;
- Encefalopatia hepática: acúmulo de amônia no soro devido ao metabolismo protéico comprometido pelo fígado lesionado.

Como cuidar bem do fígado

Para manter o fígado saudável e manter o funcionamento correto, evitando danos irreversíveis para a sua função, é imprescindível:

- Ter uma dieta saudável.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Praticar atividades físicas - que ajudará a manter o peso ideal e evitar complicações como diabetes, colesterol alto e obesidade.
- Não tomar medicamentos em excesso e sem orientação médica, além de anabolizantes.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/snt/doacao-de-orgaos/transplante-orgaos/figado>