



## 30 de Agosto - Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla

Celebrada pela primeira vez em 2016, o dia 30 de agosto é o "Dia de conscientização sobre a Esclerose Múltipla" e busca dar maior visibilidade à doença, seus pacientes e os desafios em enfrentá-la.

### O que é esclerose múltipla (EM)?

-Esclerose Múltipla é doença neurológica não ocasionada por trauma que mais afeta adultos jovens do mundo.  
-Trata-se de uma doença desmielinizante, ou seja, uma patologia que causa lesão da bainha de mielina dos axônios dos neurônios do Sistema Nervoso Central (SNC), devido inflamação destes componentes nervosos. Este processo inflamatório repetitivo e prolongado causa degeneração e morte dos neurônios, por isso a EM é tida como uma doença inflamatória e degenerativa.

### Qual a causa da EM?

-O que causa a EM é uma alteração do sistema imunológico do indivíduo(autoimune) no qual os linfócitos T e B tornam-se autorreativos à mielina, aos axônios e aos oligodendrócitos.  
- Tudo isso leva a desmielinização inflamatória, ativação de micrógliã, reparo, remielinização, dano axonal progressivo.

### Fatores ambientais influenciam no desenvolvimento da doença?

-Os fatores envolvidos na EM são bastante complexos, pois envolve fatores genéticos, epigenéticos e ambientais.  
-Dos fatores ambientais, acredita-se a influência de infecções virais, como pelo vírus Epstein-Barr, a exposição de fatores tóxicos, como o tabagismo, e a pouca exposição à luz solar, com consequentes níveis de vitamina D persistentemente baixos.

### Existe alguns sintomas que a identifique? Quais exames costumam ser realizados?

Sim. Existe uma gama de sinais e sintomas que podemos identificar.  
-Os sinais e sintomas clínicos mais comuns são: Neurite óptica em um olho(monocular); visão dupla, neuralgia do trigêmeo, paralisia facial periférica, diminuição da sensibilidade de uma parte do corpo ou da face, paralisia de um dos braços ou das pernas, paraplegia.  
-Os exames solicitados para diagnóstico são: Ressonância magnética do crânio e da medula espinhal, coleta de líquido cefalorraquidiano (LCR). Além disso, solicitamos uma série de exames de sangue para que possamos excluir outras doenças (infecciosas, metabólicas, reumatológicas, neoplásicas, isquêmicas).

### Qual tipo de médico e quando devo me consultar para um diagnóstico adequado?

-O neurologista é o médico mais capacitado para diagnóstico e manejo clínico dos pacientes com Esclerose Múltipla. Você deve procurar este especialista se apresentar qualquer um dos sinais e sintomas supracitados.

### Existe cura para a doença?

-Até a presente data, ainda não dispomos de terapêutica curativa, porém já temos várias drogas disponíveis específicas para o tratamento da Esclerose Múltipla.

### Quais os tipos de tratamento para EM?

-Existe o tratamento sintomático dos surtos -em que se utiliza corticoide em dose imunossupressora  
- E existe o tratamento de manutenção com Drogas Modificadoras de Doença (DMT- Disease-modifying therapy) -em que se faz uso de drogas imunomoduladoras e imunossupressoras.

### A EM pode ser controlada?

-Sim, com certeza. As DMT diminuem a atividade inflamatória da doença, diminui o número de surtos e reduz o grau de incapacidade neurológica durante a vida do paciente. Entretanto, para que tenhamos uma resposta mais eficaz as drogas, o diagnóstico e tratamento devem ser iniciados o mais precoce possível. Quase todas as medicações são disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde.

### Quais os principais fatores que fazem a doença evoluir?

- O principal fator que faz a doença evoluir é demora do diagnóstico e postergação do início das Drogas Modificadoras de Doença.

### Exercício físico e alimentação são terapias que podem ajudar no controle da doença?

-Sim. Manter-se ativo, com prática de exercício físico regular, associado a alimentação balanceada, associa-se positivamente ao bem-estar físico e mental do paciente, diminuindo os sintomas de fadiga e reduzindo a propensão a transtornos depressivos.

### Algum outro tipo de terapia integrativa pode contribuir para controle da doença?

- A Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM) oferece muitas possibilidades de terapias integrativas e suporte aos pacientes com esclerose múltipla, como: reabilitação neuropsicológica, shiatsu, acupuntura, yoga, meditação, entre outros.

### Entrevista com Sônia Romero

#### Como foi diagnosticada EM?

Após várias idas a diferentes médicos e com diferentes especialidades, em diferentes estados no Nordeste, uma tomografia computadorizada do cérebro a identificou

#### Como foi o período que você recebeu este diagnóstico?

Bom, pois finalmente foi descoberto o que de errado acontecia comigo

#### Quais principais mudanças você sentiu em relação a você mesma e ao seu dia a dia?

Principais mudanças: extremo cuidado comigo, por exemplo, dirigir cautelosamente e só para lugares perto; evitar quando possível o famoso stress; tentar fazer só o que faz feliz sempre evitando problemas que aborrecam.

#### Quais seus sintomas e tratamento?

Tonturas constantes seguido de forte intolerância a qualquer alimentação.  
Tratamento: uso de um betainterferona injetável, indicado pela minha médica com concentração e número de vezes semanais estipulado pela mesma

#### Qual mensagem você gostaria de dar para as pessoas que também possuem em?

Viva a vida com muito amor. A EM é uma doença "não Fatal" que, em combinação com você, pode te deixar chegar aos 100 ano, pelos menos, é o que pretendo. Então, viva bem e seja feliz, esqueça a EM, não pense nela, não se preocupe com ela, agindo assim, ela também te esquecerá.

### VAI UM FILME AÍ?

