

**Fevereiro Roxo: UNIFICA – Comitê Nacional de Saúde e Qualidade de Vida dos Institutos Federais conscientiza sobre Alzheimer, Fibromialgia e Lúpus.**



O Comitê Nacional de Saúde e Qualidade de Vida dos Institutos Federais (UNIFICA), em alusão à Campanha Fevereiro Roxo, convidou três profissionais do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) para tirar dúvidas e trazer informações sobre as doenças que são destacadas na campanha deste mês.

As médicas do Campus João Pessoa Ana Luiza Rabelo Rolim e Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabricio falaram sobre o Lúpus e sobre a Doença de Alzheimer, respectivamente. Já a médica Cynthia Tejo, lotada no Campus Esperança, trouxe informações sobre a fibromialgia.

O que essas doenças têm em comum? As três são crônicas e sem cura conhecida. Por isso, a Campanha Fevereiro Roxo tem como lema “se não houver cura que, no mínimo, haja conforto”.

E é pensando em informar os servidores sobre a importância de proporcionar bem-estar e manter a qualidade de vida às pessoas acometidas por essas doenças crônicas, que o Unifica criou o conteúdo abaixo:

## Lúpus

É uma doença inflamatória crônica autoimune e ocorre quando o próprio sistema imunológico ataca tecidos saudáveis do corpo por engano, causando lesões e inflamações.

A médica Ana Luiza Rolim destaca que “embora a causa do LES não seja conhecida, sabe-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais participam de seu desenvolvimento”. Assim, apesar de muito mais comum entre mulheres jovens, ela pode afetar pessoas de ambos os sexos, raça e idade.

### Sintomas:

“Por ser uma doença do sistema imunológico, quando a pessoa tem LES ela pode ter diferentes tipos de sintomas e em vários locais do corpo”, explica a Dra. Ana Luiza.

Alguns sintomas são gerais como a febre, emagrecimento, perda de apetite, fraqueza e desânimo. Outros, específicos de cada órgão, como dor nas juntas, lesões avermelhadas em maçãs do rosto e dorso do nariz, inflamação da pleura, hipertensão e/ou problemas nos rins.

Estes sintomas podem variar, de modo que cada pessoa com lúpus tende a ter manifestações clínicas (sintomas) específicas e muito pessoais.

### Prevenção:

Segundo a Dra. Ana Luiza, infelizmente, o LES não é prevenível, mas podemos controlar e prevenir a atividade ou recaídas da doença nos pacientes acometidos. Por exemplo, medidas de proteção contra a irradiação solar, atenção com a alimentação, repouso adequado, evitar condições que provoquem estresse e atenção rigorosa com medidas de higiene (pelo risco potencial de infecções). Outra medida muito importante é a manutenção de uma atividade física regular, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

### Tratamento:

O objetivo geral do tratamento é permitir o controle da atividade inflamatória da doença e minimizar os efeitos colaterais dos medicamentos. A médica Ana Luiza conclui que, “de uma forma geral, quando o tratamento é feito de forma adequada, é possível obter um bom controle da doença e melhorar de forma significativa a qualidade de vida das pessoas com LES”.

## Doença de Alzheimer

Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em pessoas de idade avançada. A causa é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada.

### Sintomas:

Os principais sinais e sintomas relacionados à doença de Alzheimer são o declínio progressivo de funções cognitivas como o prejuízo na memória, a perda na fluência das palavras, a alteração da orientação no tempo e no espaço, a dificuldade no planejamento das atividades e alterações do comportamento. Todos os sintomas interferem nas atividades de vida diária do indivíduo.

## Prevenção:

De acordo com a médica Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabricio, as formas de prevenção estão relacionadas ao controle dos fatores de risco como:

- controle das doenças crônicas (hipertensão arterial, diabetes);
- não fumar;
- praticar exercícios físicos regularmente;
- manter uma alimentação saudável;
- ter sono adequado;
- ter atividades de lazer;
- estimular o cérebro com atividades que exijam concentração como leituras e novos aprendizados.

## Tratamento:

Como a doença é incurável, “o tratamento deve ser indicado no momento do diagnóstico da doença e envolve tanto o uso de medicação (indicado para alívio dos sintomas) quanto uma abordagem com equipe multiprofissional”, aponta a Dra. Fernanda Alencar.

Ela lista algumas dicas para manter a qualidade de vida após o diagnóstico: que todos os familiares do paciente se informem sobre a doença; como ela ocorre, situações estressoras, cuidado com a segurança; é preciso manter a socialização e o afeto com o idoso acometido; manter o tratamento com a equipe multiprofissional.

## Fibromialgia

A fibromialgia - considerada uma síndrome dolorosa crônica - se manifesta principalmente no sistema musculoesquelético, tendo como sintoma mais comum a dor crônica em vários pontos do corpo, que pode ser agravada pelo frio, umidade, mudança climática, tensão emocional ou esforço físico.

Em função da inexistência de alterações orgânicas, a presença de fatores psicológicos como estresse, ansiedade, depressão e inassertividade parecem influenciar seu início e manutenção.

A maioria dos pacientes acometidos por essa síndrome é composta por mulheres entre 30 e 60 anos de idade, mas ela pode surgir mais cedo, inclusive na infância e na adolescência. Sabe-se que há fatores genéticos envolvidos, ou seja, quem tem um familiar com fibromialgia é mais propenso a apresentar a doença.

### Sintomas:

Além da dor crônica, outros sintomas que caracterizam a fibromialgia incluem fadiga, sono não reparador, dormência ou formigamento de mãos e pés, dores de cabeça, irritabilidade ou desânimo, dificuldade de concentração. As dores da fibromialgia são constantes e costumam durar cerca de três meses a cada vez.

### Prevenção:

Embora as medidas de prevenção da fibromialgia não sejam efetivamente comprovadas, a médica Cynthia Tejo recomenda a realização de atividade física regular, alimentação saudável e acompanhamento psicológico.

### Tratamento:

Segundo a Dra. Cynthia, “o tratamento da fibromialgia deve ser individualizado e tem como objetivos o alívio da dor, a melhora da qualidade do sono, a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio emocional, a melhora do condicionamento físico e da fadiga e o tratamento específico de distúrbios associados”. Assim, o tratamento pode ser dividido em farmacológico e não-farmacológico (prática regular de atividade física, massagens, acupuntura e acompanhamento psicológico).

Para a manutenção da qualidade de vida, destaca a Dra. Cynthia, “é imprescindível a prática regular de atividade física; alimentação balanceada; evitar situações de estresse; eliminar possíveis fatores que possam perturbar o sono, como luz, barulho, colchão inadequado; e aderir ao programa terapêutico proposto pelo médico que acompanha o tratamento”.

**Saiba mais:**

<https://bvsmms.saude.gov.br/lupus/>

<https://bvsmms.saude.gov.br/doenca-de-alzheimer-3/>

<https://bvsmms.saude.gov.br/fibromialgia-3/>

<https://www.reumatologia.org.br/>