

ABRIL 2021

8ª EDIÇÃO

informabem



part of the
ms
multiregional
publications

abem

Caros Leitores,

O ano de 2020 foi atípico e começamos 2021 ainda com este sentimento de incertezas.

Neste período de distanciamento social, estamos mais reflexivos, aprendemos a nos reinventar e também o quanto o amor é fundamental para manutenção da nossa saúde emocional.

Temos vivido tempos em que a solidariedade tem nos mostrado que juntos somos mais fortes e capazes de superar qualquer desafio.

Esperamos que com os avanços em pesquisas, novas terapias e com a chegada da vacina, possamos experimentar novamente o sentimento da esperança. Esperança em dias melhores, esperança em receber um abraço e poder estar no convívio daqueles que nos fazem felizes e para nós, aqui na ABEM, esperança em estarmos juntos em breve!

Esta primeira edição do INFORMABEM 2021 vem com esta proposta: E S P E R A N Ç A! Lembramos que este material é uma das Ações do PROJETO CLIPPING 2021, que além deste instrumento, traz uma série de mídias com intuito de aproximar as pessoas com Esclerose Múltipla, os profissionais de saúde, familiares, cuidadores, sociedade e tomadores de decisão, para este NOVO OLHAR para as pessoas com EM, em busca de uma melhor qualidade de vida, alcançada por políticas de saúde e assistência eficientes para todos que vivem com EM no Brasil.

Conselho Administrativo ABEM

Presidente: Elzita Ribeiro de Sousa (assistente social)

Vice Presidente: Claudia Y Egutti (publicitária)
Secretario: Carlos Alberto Tubertini (familiar de pessoas com EM)

Diretora Jurídica : Sumaya Caldas Afif (advogada)

Conselho Fiscal

Adenir Teresa Antunes Campos (pessoa com EM)

Sueli Aparecida Silva Araujo (pessoa com EM)
Katia M Yamamoto (profissional da tecnologia da informação)

Representante da ABEM : Wanda Regina Tubertini (pessoa com EM)

Embaixador da ABEM: Guilherme Sciascia Olival (médico neurologista especialista em EM)

COLABORADORES

Total de Colaboradores = 41

Total de Voluntários = 18

Total de Estagiários = 02

REPRESENTAÇÕES INTERNACIONAIS

Full Member da MSIF

Member da International Progressive Alliance

Membro da Coordenação da Red LATEM

- **Marcelo Mesquita**
Gestor Executivo da ABEM

- **Elzita Ribeiro**
Presidente do Conselho Diretor

Este projeto conta com apoios:



Bronze



Bronze

DE POI MEN TO



“ Ser mulher na nossa sociedade já é um desafio, e quando você recebe a notícia de um diagnóstico com a doença de Esclerose Múltipla, esse desafio se multiplica por 10. Desde 2014 descobri esse diagnóstico, e eu tenho aceitado o desafio de ser uma mulher melhor a cada dia e, apesar de ter sido um momento muito difícil de muitas descobertas e muitos obstáculos a serem ultrapassados, também foi um momento de muitas realizações. Graças a Deus, depois desse diagnóstico, tive grandes conquistas em minha vida. Eu descobri que eu posso ser uma profissional cada vez mais realizada, que eu posso encarar aventuras como um mochilão na Europa, pular de paraquedas e a principal delas, uma coisa que eu nunca imaginei que eu ia ter: casar. Conheci uma pessoa a qual o que menos importa pra ela é esse diagnóstico, e sim a pessoa que eu realmente sou. ”

- Rafaela Rizzo, pessoa com EM.

NU TRI ÇÃO

Quando os termômetros estão lá em cima o corpo elimina mais líquido e sais minerais do que o normal, a hidratação deve ser adequada e os alimentos selecionados para evitar complicações.

Aumentar a ingestão de água é o primeiro passo para a boa saúde. Não espere sentir sede para beber água, pois essa sensação indica que o corpo já está desidratado.

Faça refeições leves e tenha sempre pratos coloridos, priorizando hortaliças, legumes e frutas, especialmente as que contêm bastante água, como melão, melancia, laranja e abacaxi. Escolha saladas de composição saborosa e nutritiva.

Opte por alimentos orgânicos, eles têm melhor qualidade em cor, textura, aparência, sabor e nutrientes.

Consuma frutas e legumes da estação, é fácil encontrá-los para comprar e são mais frescos e nutritivos.

- Mayara Ferrari, Nutricionista



Esclerose Múltipla e a Cognição

A presença de sintomas cognitivos na esclerose múltipla (EM) é comum e impacta diretamente na qualidade de vida. Pode acometer até 60% dos pacientes, e provocar níveis variados de comprometimento nas atividades cotidianas, laborais e relações sociais. É comum que os sintomas físicos e mais objetivos da EM (alteração visual, fraqueza, formigamento ou dores irradiadas em alguma parte do corpo, alteração de força ou mobilidade, incontinência urinária ou fecal) sejam mais discutidos durante a consulta médica, porém, vale salientar que os déficits cognitivos não devem ficar de lado nessa avaliação. Dentre as principais queixas, estão os problemas de memória, concentração e/ou lentificação do raciocínio lógico. Tais sintomas, em seus estágios iniciais, podem não ser tão evidentes e de difícil quantificação pelo paciente, devido seu caráter subjetivo. Nesse caso, as impressões de familiares ou amigos que convivem com a pessoa, podem ajudar.

Vale aqui uma importante observação: nem sempre os problemas cognitivos são causados ou potencializados exclusivamente pela esclerose múltipla. Condições clínicas e

psiquiátricas como falta de algumas vitaminas no corpo, ou transtornos depressivos, ansiosos e adaptativos relacionados ao estresse do dia-a-dia estão diretamente envolvidos. Por isso, contar com uma avaliação médica especializada, seja do seu clínico, psiquiatra ou neurologista é fundamental.

Recentes pesquisas científicas classificaram o padrão cognitivo nos portadores de esclerose múltipla em 5 subtipos, chamados também de fenótipos. São eles: 1. Cognição preservada 2. Comprometimento leve de memória verbal e fluência semântica; 3. Comprometimento de multidomínios leve; 4. Comprometimento severo de função executiva e atenção 5. Comprometimento de multidomínios severo. Apesar dos



nomes serem complexos e possivelmente confusos para quem não está habituado à linguagem técnica da neuropsicologia o intuito é ajudar! Cada subtipo é marcado por distintas características clínicas e radiológicas, nos quais há correlação direta entre a área de desmielinização e perda neuronal com o tipo e intensidade do déficit cognitivo. Por isso, fazer o diagnóstico correto precoce permite nortear de forma mais precisa e personalizada a reabilitação.

Mas doutora, e qual o tratamento? Primeiramente, temos que garantir o bom controle da doença neurológica (Esclerose Múltipla), e afastar as causas adicionais de déficit cognitivo citadas acima; caso presentes, devem ser solucionadas. Acompanhamento psicoterápico e estratégias cognitivo-comportamen-

tais podem ser usadas para minimizar as dificuldades cotidianas, bem como a prática de atividade física aeróbica, que devido a melhora da capacidade cardiorrespiratória e redução de fatores inflamatórios contribui para desaceleração do processo degenerativo. Além disso, amplas evidências apoiam o treinamento de reabilitação neurocognitiva, que consiste em um conjunto de práticas e exercícios específicos para estimular a memória, atenção, linguagem, habilidade visoespacial, visoconstrutiva e conectividade neuronal entre áreas cerebrais.

Vamos lutar para inclusão da cognição como um componente chave do cuidado abrangente da EM, rompendo as barreiras existentes entre seu diagnóstico e condução. Acreditamos que nosso objetivo seja trazer otimismo, autonomia e independência funcional no maior nível possível para todos os pacientes!

Imposto de Renda

Pessoa Física

QUANDO A PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA TEM DIREITO À ISENÇÃO

Muito embora exista previsão legal para este direito, exercê-lo nem sempre é tão fácil!

O primeiro desafio para quem tem uma doença grave, como a Esclerose Múltipla, e pretende requerer isenção do IR, é solicitar ao seu médico – preferencialmente que atenda pelo serviço público, para que ele emita um laudo indicando o CID da doença e quando ela foi diagnosticada.

A partir daí, já com o laudo médico, o interessado deverá apresentá-lo a fonte pagadora do seu benefício (aposentadoria). Para as pessoas aposentadas pelo Regime Geral de Previdência Social, deverá levá-lo ao INSS. Para os demais, aos órgãos responsáveis pelo pagamento de suas aposentadorias.

Infelizmente, sabemos que na maioria dos pedidos, o processo é lento e muitas vezes é indeferido (negado). Se isso acontecer, a forma mais indicada é pedir ajuda de um advogado para buscar na justiça seu direito a isenção, inclusive a restituição dos valores retidos.

Para os interessados, vamos fazer aqui um “mapa da mina” um roteiro de como solicitar a isenção administrativamente.

1º Passo – Solicitar o laudo do médico

Nosso primeiro passo é justamente pedir o laudo médico. Este laudo deve ser bem elaborado, não serve o atestado. No laudo o médico neurologista deverá indicar desde quando a pessoa tem o diagnóstico, indicar como é realizado o tratamento, quais medicamentos utiliza, se há sequelas e como os sintomas impactam na vida da pessoa.

IMPORTANTE: O médico deve escrever o nome da doença e o CID, no caso da EM – ESCLEROSE MÚLTIPLA – CID G35. Lembrando que o laudo deve ser emitido pelo SUS.

2º Passo – Requerimento da Isenção na Fonte Pagadora do Benefício (INSS ou Órgão Estatutário)

Neste artigo, vamos dedicar ao Regime Geral (INSS) que atende à maioria das pessoas. Agora que já falamos de como obter o laudo médico e como ele deve ser emitido, vamos fazer o passo a passo para o requerimento administrativo via aplicativo ou site (<https://meu.inss.gov.br>).

Vale lembrar que o App MEU INSS está disponível nas versões ANDROID e IOS e é gratuito.

1. Abrir o MEU INSS
2. Clicar em “entrar” (se o usuário não tiver a senha previamente cadastrada, esta é a oportunidade, deverá clicar em “cadastrar senha”)
3. Digitar o CPF do usuário
4. Clicar em avançar
5. Colocar a senha (vai aparecer um menu de serviços – escolher a opção “agendamentos/solicitações”)
6. Clicar em “agendamentos/solicitações”
7. Clicar em “novo requerimento”
8. Buscar a palavra “isenção” e logo vai aparecer a opção “solicitação de isenção de IR”

9. Clicar em “solicitação de isenção de IR”
10. Na sequência o sistema pede para atualizar os dados. Havendo divergências com o que está no cadastro, o usuário poderá atualizar os dados e clicar em “avançar” e se estiver tudo certo, o usuário deverá clicar em “avançar”
11. Na sequência o sistema apresentará uma tela sobre o requerimento que está sendo feito, clicar em “avançar”
12. Verifique se as suas informações de contato estão corretas e se estiver, avance
13. Na próxima tela o sistema perguntará se o usuário deseja receber informações do processo pelo canal telefônico 135, pelo App MEU INSS ou pelo site.
14. Responder SIM. E no item dados adicionais – informar o número do benefício.
15. Logo abaixo o usuário terá a opção de anexar documentos, clicar em “anexos” e em “novo” para cada documento a ser anexado ao requerimento
16. O usuário deverá fazer o upload dos documentos necessários ao requerimento da isenção do IR, sendo eles: laudo médico, CPF e RG, comprovante de residência, exames comprobatórios, receituários médicos. Ao final, clicar em “avançar” e tendo sido juntado todos os documentos clicar em “concluir”
17. Após esta etapa o usuário deverá agendar a perícia no INSS e aguardar a análise do processo.

CONDIÇÕES PARA ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA – PORTADOR DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Os portadores de doenças graves são isentos do Imposto de Renda desde que se enquadrem cumulativamente nas seguintes situações:

- os rendimentos sejam relativos a aposentadoria, pensão ou reforma (outros rendimentos não são isentos), incluindo a complementação recebida de entidade privada e a pensão alimentícia; e
- seja portador de Esclerose múltipla

Não há limites, todo o rendimento é isento do Imposto de Renda Pessoa Física.

Também são isentos os proventos de aposentadoria ou reforma motivada por acidente em serviço e os percebidos pelos portadores de moléstia profissional. Base Legal: art. 6º inciso XIV, Lei nº 7.713, de 22 de dezembro de 1988.

FONTE: Secretaria da Fazenda

Texto e Organização:

SUMAYA CALDAS AFIF – ADVOGADA – Diretora das atividades governamentais Advocacy e Jurídico Institucional - ABEM

Situações que não geram isenção:

1) Não gozam de isenção os rendimentos decorrentes de atividade, isto é, se o contribuinte for portador de uma moléstia, mas ainda não se aposentou;

2) Não gozam de isenção os rendimentos decorrentes de atividade empregatícia ou de atividade autônoma, recebidos concomitantemente com os de aposentadoria, reforma ou pensão;

Obrigatoriedade na entrega da Declaração IRPF

A isenção do Imposto de Renda Pessoa Física não isenta o contribuinte de seus deveres de apresentar a Declaração IRPF. Caso se situe em uma das condições de obrigatoriedade de entrega da referida declaração, esta deverá ser entregue normalmente.

Formulário para o Laudo Médico:

<http://www.receita.fazenda.gov.br/publico/formularios/ModeloLaudoPericial.pdf>

O Dia Mundial da Voz é celebrado em 16 de Abril em todo o planeta!!!

O objetivo é mostrar o enorme valor da voz no dia a dia das pessoas e, também a importância de prevenir problemas e reabilitar a função vocal para manter a comunicação saudável e eficaz.

A voz é o principal instrumento da comunicação, pois é ela que possibilita a interação entre pessoas a partir da transmissão de sensações, pensamentos e emoções, assim como o compartilhamento de informações, ideias e vivências.

Dicas para cuidar da saúde da voz: manter alimentação saudável, ingerir água constantemente, evitar gritar, fugir de locais empoeirados e dormir bem.

Vale lembrar que a neuroreabilitação fonoaudiológica online da ABEM está disponível para avaliação, orientação e tratamento. Não hesite em agendar um horário diante do desejo de aperfeiçoamento ou alguma alteração da voz.

- Alice Estevo Dias, Fonoaudióloga, PhD.



Doe com Pic Pay



Siga-nos nas redes sociais!

-  facebook.com/oficialabem
-  [instagram: @abemoficial](https://instagram.com/@abemoficial)
-  www.abem.org.br