



Esclerose Múltipla



em detalhes
e-book



Realização

Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM)

Revisão:

Dr. Guilherme Olival

Diagramação e Direção de Arte:

Helena Burock

Ilustrações:

freepik

Apoio:

Novartis, Biogen e Merck

São Paulo, novembro de 2021

apoio:

 NOVARTIS

 Biogen.  MERCK

Cuidando de um familiar

com Esclerose Múltipla

Após o diagnóstico, é necessário reajustar as expectativas e estilo de vida da pessoa com EM e da família.

A imprevisibilidade do futuro gera sentimento de impotência e perda de controle.

A situação mais difícil é aceitar que o familiar tem EM, mas ele tem que enfrentar desafios maiores, que são as condições da doença.

Ajudar o familiar pode melhorar ou prejudicar as relações familiares.

Ajudar X Proteger

Na tentativa de proteger o familiar dos problemas, a família tenta criar uma "redoma de vidro", que pode prejudicar, pois mesmo com boas intenções, a superproteção pode intensificar o sentimento de incapacidade, frustração e perda da independência, agravando os sentimentos negativos do familiar.

Como ajudar um familiar com EM?

- Busque informações, entender a doença é o primeiro passo;
- Mostre respeito, compreensão e paciência;
- Ofereça afeto, apoio e palavras positivas;
- A fadiga não é preguiça;
- Seja flexível e sensível;
- Não espere uma melhora repentina;
- Encoraje para o tratamento;
- Críticas e cobranças excessivas não ajuda a motivar;
- Motive um descanso após um dia de esforço.

Se o familiar não quer ser ajudado?

Geralmente pedir ajuda é difícil, principalmente se a pessoa está deprimida, pois pode haver sentimento de culpa e a crença de causa problemas.

Acolha-o, mas **respeite seu tempo**, encoraje o tratamento, lembrando que fazê-lo não será sinal de fraqueza nem motivo de vergonha.

EM e Casamento

Viver com quem tem EM pode criar desafios para um casal, assim como proporcionar uma relação mais forte.

Não há uma única receita para escolher entre os dois caminhos, mas existem estratégias que favorecem um melhor convívio:

- Uma comunicação aberta e adequada é necessária para reforçar o relacionamento;
- A compreensão e paciência são imprescindíveis em momentos de crise;
- Acolher e apoiar o(a) cônjuge em seu novo estilo de vida, incentiva os auto-cuidados, como descanso e respeito dos próprios limites.

EM e sexualidade

A EM também pode criar obstáculos nas relações sexuais, alterando libido e outras funções sexuais, mesmo quando outras funções não se alteram.

O diálogo e a busca em conjunto de soluções criativas é importante para resolver os problemas do casal e as necessidades individuais.

Fale também com seu médico

a respeito disso e busque grupos especializados de apoio, pois uma boa saúde sexual é essencial para uma vida plena e equilibrada



O cuidador assume, na maioria das vezes, um papel que lhe foi imposto pela circunstância, e nem sempre por escolha própria.

Para cuidar de alguém, é importante **saber cuidar de si**, portanto:

- Estabeleça limites realistas. Aceite que você não pode fazer tudo. Ninguém deve exigir isso de você. Você também não deve esperar isso de si;
- Delegue responsabilidades e crie um time de cuidadores;
- Tire folgas periódicas para fazer o que te dê prazer, mesmo se for somente 10 minutos de descanso, pode ajudá-lo a recarregar as baterias para o resto do dia;
- Se você se sentir culpado de deixar a pessoa com EM por alguns momentos, converse sobre os seus sentimentos com alguém.

Cuidando do cuidador



A Deglutição

na Esclerose Múltipla

A alimentação adequada é vital e depende, entre outros, da deglutição. A deglutição eficiente é o **ato de engolir** alimentos líquidos, pastosos ou sólidos de modo a transportá-los da boca até o estômago sem incorrências desagradáveis.



Avaliação da deglutição e acompanhamento fonoaudiológico

O responsável pela avaliação da deglutição é o fonoaudiólogo. É necessário que os pacientes acometidos pela Esclerose Múltipla sejam avaliados e acompanhados, caso haja necessidade, mesmo que preventivamente.

Alterações da deglutição

Alterações nos processos de alimentação e deglutição podem **desencadear desnutrição**, desidratação ou pneumonia, além do receio, desprazer e aversão aos alimentos.

É preciso ficar atento às seguintes ocorrências que apontam para alterações destes processos: **dificuldade na mastigação, restos de alimentos na boca após a deglutição, sensação de alimento parado na garganta, engasgos ou tosse.**

Investigue a sua deglutição

Responda este questionário sobre sua alimentação e some o número de respostas positivas. Caso sua pontuação seja **acima de 2 pontos**, procure um fonoaudiólogo ou comente com seu médico para maiores esclarecimentos e orientações. Reveja esses tópicos regularmente em sua rotina para as consultas.

1. Tem dificuldade para mastigar o alimento?
2. O alimento escapa da boca durante a mastigação?
3. Tem dificuldade para controlar a saliva (baba)?
4. A comida escapa pelo nariz e/ou pela boca?
5. Sobram restos de comida dentro da boca depois de engolir?
6. Tosse durante ou após a deglutição?
7. A comida fica presa na garganta?
8. Sente dor na garganta quando engole?
9. Engasga com algum tipo de alimento?
10. Se asfixia com algum tipo de alimento?
11. Tem pigarro após as refeições?

Dicas para a alimentação e deglutição eficientes

- Todas as refeições devem ser realizadas na posição sentada, com os pés apoiados e a cabeça ereta;
- Evite distrações durante a alimentação;
- Evite colocar quantidades de alimento na boca que seja difíceis de controlar;
- Evite deitar logo após as refeições;
- Procure fazer a higienização oral após cada refeição.

Tratamento das alterações

Diante de qualquer prejuízo na deglutição é importante não tentar contorná-lo com soluções paliativas como modificação da consistência ou retirada de alguns alimentos, uma vez que cada caso deve ser analisado individualmente. **É necessário auxílio médico** e fonoaudiológico para evitar complicações.



Depressão

Qualquer pessoa pode ficar triste, passar por momentos difíceis em sua vida, estes eventos acarretam uma tristeza, mas a **depressão é diferente**, ela é uma doença que influencia as atitudes das pessoas a sua volta. Altera os sentimentos e reduz a sensação de bem-estar, mudando muitas coisas: como a forma de pensar, as escolas, o comportamento e a crença.

Afeta milhões de pessoas por ano e independe de etnia, idade, sexo, condições econômicas e religião. **Ela necessita de cuidados e tratamento médico.**

Principais sintomas

- Desânimo, cansaço, tristeza, indisposição e irritabilidade
- Perda de parte da capacidade de sentir prazer nas atividades habituais
- Ansiedade, preocupação, insegurança e indecisão
- Sentimentos de desesperança e pessimismo
- Sentimentos de culpa, incapacidade, desamparo e solidão
- Alterações no sono e apetite
- Ideias de morte e ideações suicidas
- Dificuldade de concentração e atenção

Transtorno bipolar

A depressão pode ocorrer junto com episódios de mania, quando ocorre são chamados de **Transtorno Bipolar**.

***mania:** neste caso a pessoa apresenta os sintomas opostos da depressão, que são:

- euforia, alegria e irritabilidade exagerada ou inadequada;
- menor necessidade de sono;
- ideias de grandeza;
- falar muito, sem parar
- aumento da disposição, da energia e até do interesse sexual;
- comportamentos sociais inadequados, como compras e uso de drogas e álcool.

Depressão relacionada a EM

- Acomete um número grande de pacientes;
- Pode ocorrer nas diversas fases da doença;
- É necessário tratamento para levar o indivíduo a ter qualidade de vida psicossocial.

Como a família pode ajudar

A família tem **papel fundamental** e pode ajudar de diversas maneiras

- Conheça, procure entender mais sobre a depressão;
- Incentive o familiar a buscar tratamento e atividade prazerosas;
- Escutar o que ele tem a dizer com compreensão e paciência;
- Demonstre afeição e faça elogios;
- Procure palavras de conforto e não de confrontação;
- Diante de qualquer percepção de risco de suicídio ou morte, comunique o profissional responsável imediatamente.

Emoção e Comportamento

na vida de pessoas com EM

O **adocescimento** é um processo que acomete a pessoa como um todo e está relacionado a vários fatores internos e externos (físicos, biológicos, emocionais, ambientais, culturais, entre outros).

Uma manifestação comum na Esclerose Múltipla (EM) é a **diminuição da função cognitiva**, sendo estas alterações frequentemente ligadas ao funcionamento neuropsicológico, como memória, atenção, velocidade de processamento e fluência verbal.

Estas e outras manifestações diferem muito entre as pessoas, sendo que, algumas podem permanecer sem alterações importante durante anos, enquanto outras apresentam déficits cognitivos desde o início da doença. Os sintomas podem afetar o físico e o psíquico e, interferem na vida pessoal, familiar, profissional e relacional.

Os transtornos emocionais in-



fluenciam diretamente o **Sistema Nervoso Central (SNC)** alterando a produção, transmissão e recepção de neurotransmissores, influenciando na reserva e uso dos mesmos pelo organismo, além de afetar as respostas do sistema imunológico provocando a baixa de resistência física e psíquica da pessoa com EM.

A imprevisibilidade do ponto de vista da manifestação e evolu-

ção da doença e dos comprometimentos físico, cognitivo e psicossocial, afetam o funcionamento emocional e relacional das pessoas com EM em diferentes graus, o que dificulta muitas vezes a adesão ao tratamento.

Podem surgir algumas das alterações como **ansiedade, estresse, depressão irritabilidade, alteração de humor**, que devem ser identificadas e tratadas concomitantemente com a EM.

Aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais devem ser avaliados por **psicólogos com uso de técnicas adequadas**, que possibilitem a indicação do tratamento à pessoa com EM.

O **afeto** e a **compreensão** por parte da família são fatores importantes para o tratamento, reduzindo assim, as perturbações emocionais e a falta de estabilidade profissional, **melhorando a qualidade de vida** e as relações entre a pessoa e a família.

As orientações são fundamentais para o esclarecimento do paciente e dos familiares. Reconhecer as características de personalidade dos pacientes auxilia na compreensão de suas atitudes, bem como nas reações e respostas ao tratamento. A importância da psicoterapia não está somente na realização de um bom psicodiagnóstico, mas, no tratamento psicoterápico e no apoio às ne-

cessidades da pessoa com EM, bem como nas intervenções clínicas para mudanças de pensamento e comportamento.

A **compreensão** da pessoa com EM poderá propiciar o fortalecimento da aliança terapêutica e, conseqüentemente, a aderência ao tratamento. Desta forma, é importante oferecer um cuidado **humanizado**, sintonizado com o sofrimento e com as incertezas que acompanham a pessoa e, muitas vezes os familiares, nesta trajetória.

A **psicoterapia** é uma técnica indicada para o atendimento da pessoa e seus familiares desde o início do tratamento de doenças crônicas, como a Esclerose Múltipla para beneficiar na compreensão da doença e nas possibilidades de enfrentamento da mesma.

Fadiga

Você:

- Sente muito cansaço ao executar alguma tarefa?
- Após o banho não tem ânimo para fazer suas atividades?
- Sente moleza no corpo?
- Sente-se mais cansado no calor?



Se em algum período do dia você tem essas sensações pode estar com **fadiga**.

A fadiga é um sintoma definido como **sensação de cansaço físico ou mental profundo**, perda de energia ou mesmo sensação de exaustão.

Na Esclerose Múltipla a fadiga é um **sintoma frequente** e incapacitante que acomete de 75% à 95% das pessoas com EM, não sendo correlacionada com a idade, sexo, depressão ou grande acometimento neurológico.

É importante saber que:

O sintoma interfere, às vezes, de forma muito importante, na atividade cotidiana.

Piora com aumento da temperatura corporal.

Algumas pessoas experimentam cansaço excessivo com o exercício.

Vale ressaltar que a **fadiga não está relacionada com os surtos** e que o impacto/experiência da fadiga podem ser aumentados por fatores psicossociais tais como a sensação de falta de controle.

Segue então algumas orientações para melhorar a sua **qualidade de vida!**

1. Realize a atividade mais importante do dia primeiro.
2. Não faça duas coisas ao mesmo tempo.
3. Não faça mais de uma tarefa cansativa em um mesmo dia.
4. Não tenha pressa para fazer suas atividades.
5. Descanse entre uma tarefa e outra.
6. Observe a qualidade do seu sono. Se acordar à noite, sentir-se cansado ao acordar, ou caso perceba que está com qualidade ruim do sono, procure seu médico.
7. Evite ambientes muito quentes e tome banhos mais frios.
8. Faça coisas sentado(a), como pentear o cabelo, tomar banho e se vestir.
9. Deixe objetos ao alcance e não coloque peso acima da cabeça ou prateleiras altas.

A fala

na Esclerose Múltipla

Como identificar alterações na fala?

Alterações na fala podem ter **início sutil** e progredir de maneira a prejudicar a comunicação.

É preciso ficar atento para qualquer modificação persistente e ouvir a **opinião de amigos e familiares**, pois nem sempre é possível perceber quando a fala está modificada e as pessoas não entendem o que é dito.

Sinais e sintomas frequentes:

- diminuição do volume da voz;
- rouquidão;
- esforço e cansaço ao falar;
- prejuízo para pronunciar palavras;
- dificuldade para lembrar o que quer falar (assuntos, palavras ou nomes).

O tratamento das alterações

A **terapia fonoaudiológica** engloba uma série de procedimentos de reabilitação que podem diminuir ou findar o problema.

Diante de qualquer alteração é importante **procurar um profissional o mais rapidamente possível**, pois isto aumenta a chance de sucesso no tratamento.

Dicas para **falar bem**

As estratégias abaixo não substituem a intervenção especializada. Elas podem funcionar como auxiliares para a fala eficiente:

1. Mantenha-se diariamente hidratado pela ingestão de líquidos;
2. Evite bebidas gasosas e alcoólicas, gorduras e condimentos;
3. Fuja de ambientes muito poluídos;
4. Evite fumo ativo ou passivo;
5. Procure não falar em lugares barulhentos;
6. Fale sempre olhando para o interlocutor;
7. Respire antes de começar a falar;
8. Ao falar abra e movimente bem a boca;
9. Tente não tossir, gritar ou pigarrear muito;
10. Certifique-se de que está sendo compreendido.

Hipertensão

A **hipertensão arterial, ou pressão alta**, existe quando a pressão, medida várias vezes em consultório médico, é igual a 14 por 9 ou maior (dependendo da idade)

Isso acontece porque os **vasos nos quais o sangue circula se contraem** e fazem com que a pressão do sangue se eleve. Para entendermos melhor, podemos comparar o coração e os vasos a uma torneira aberta ligada a vários esguinchos. Ao fecharmos a ponta dos esguinchos, a pressão irá subir. Da mesma maneira, quando o coração bombeia o sangue e os vasos estão estreitados, a pressão dos vasos aumenta.

Quais os sinais e sintomas que indicam se a pressão está alta?

A maioria das pessoas que têm pressão alta não se queixa de nada. Daí chamamos a pressão

alta de **“doença silenciosa”**.

Às vezes, dor de cabeça, tontura e mal-estar podem acontecer em quem tem pressão alta, mas é comum que quando a pessoa sente alguma coisa diferente a pressão alta já danificou o seu organismo. A única maneira de saber se a pressão está boa, é **medindo-a pelo menos a cada 3 meses ou com intervalos máximos de 6 meses**, assim tendo um diagnóstico precoce não ocasionando vários danos à saúde.

Dicas para avaliação precoce bem sucedida

Qualquer pessoa pode verificar (medir) a pressão arterial desde que esteja treinada para isto. Os profissionais da área da saúde são os mais indicados para essa atividade.

Como medir?

Para medir a pressão, sente-se em um lugar calmo e posicione o aparelho no nível do coração. Nunca meça após ingestão de café, após atividade física ou se está com alguma dor no momento (ex.:dor de cabeça)

Pressão alta não tem cura e sim controle

A pressão alta é uma doença crônica e dura a vida toda. **Ela pode ser controlada, mas não curada.** Na maioria das vezes, não se conhece o que causa a pressão alta nem como curá-la, mas é possível controlar a doença.

O tratamento para pressão alta também evita o infarto do coração, o acidente vascular cerebral (derrame cerebral) e a paralisação dos rins.

Como tratar a pressão alta?

O tratamento para pressão alta dura **a vida toda**. Deve ser feito com medicamentos devidamente prescritos pelo médico, que ajudam a controlar a pressão e com hábitos de vida saudáveis, como diminuir a ingestão de sal e bebidas alcoólicas, controlar o peso, fazer exercícios físicos, evitar o fumo e controlar o estresse.

Você sabia?

Hipertensão Arterial (pressão alta) não é um problema cardíaco (coração) e sim dos vasos (artérias e veias)

O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquidos faz a pressão arterial subir.

Neuropsicologia

A neuropsicologia é uma especialidade da psicologia que estuda e aborda as relações entre **disfunções cerebrais e comportamento**.

Uma lesão no cérebro pode ocasionar muitos sintomas como problemas de linguagem, memória, pensamento, entre outros.

A neuropsicologia dedica-se a **compreender e a tratar** esses comprometimentos.

Nosso cérebro: é o **"computador" do corpo humano**. É o órgão mais complexo da natureza, continua em evolução e a seleção natural fará com que ele se torne futuramente ainda mais sofisticado. É responsável por realizar várias tarefas, como: aceitar milhares de informações vindas dos nossos vários sentidos (**visão, audição, olfato, tato e paladar**) e, controlar nossos movimentos físicos ao andarmos, falarmos, ficarmos em pé ou sentarmos, e nos deixa

pensar, sonhar, raciocinar e sentir emoções.

Lesão em uma das regiões do cérebro pode causar vários danos, como falhas em nossa memória, movimento, linguagem, audição e visão, como é o caso da esclerose múltipla. Por estas e por outras razões, a neuropsicologia faz parte do seu tratamento. Ela investiga as diferentes lesões que causam déficits em diversas áreas da cognição humana ou, como denominado pelos primeiros estudos nesse campo, as funções mentais.



Porque preciso passar pelo neuropsicólogo?

Por que nosso cérebro é muito importante. Além de ser o responsável pelo controle dos nossos movimentos, também responde pela manutenção do nível de nossa consciência.

Cada região do nosso cérebro é responsável por uma função.

Por exemplo, o comprometimento de uma função como nossa memória:

- não se lembrar do nome de um objeto;
- não se lembrar de onde guardou sua chave ou até mesmo o lugar em que mora.

Por este e outros motivos, a neuropsicologia é muito importante. É por meio dela que se irá avaliar como estão suas funções cognitivas. A esta avaliação chamamos de **avaliação neuropsicológica**.

Avaliação neuropsicológica

O neuropsicólogo, por meio de uma **bateria de testes** específicos, irá fazer esse check-up pela chamada avaliação neuropsicológica. O encaminhamento pode ser feito por seu médico quando você relata dificuldades de memória, de criação e raciocínio lento. Muitas vezes, não é a pessoa quem per-

cebe a dificuldade e sim os familiares e amigos mais próximos.

Por isso, é importante estar **atento a esses sintomas**, que podem não aparecer tão claramente no seu dia a dia.

Reabilitação neuropsicológica

(programa de intervenção neuropsicológica PIN)

Tem como objetivo desenvolver recursos e estratégias por meio de técnicas especiais para melhorar a capacidade dos pacientes em processar, armazenar e utilizar a informação, proporcionando uma adaptação psicológica e funcional e uma **melhor qualidade de vida**.

Esta área requer um trabalho desenvolvido por uma equipe **multidisciplinar**, composta por profissionais da neurologia, neuropsicologia, psicologia, fonoaudiologia, terapia ocupacional e fisioterapia para que se estabeleça um plano de tratamento com base nas reservas funcionais presentes ou preservadas, a fim de restaurar ou compensar as dificuldades detectadas.

Exercícios

Vamos responder a alguns exercícios para averiguar como está sua memória. Anote em uma folha suas respostas. **Seja sincero**, pois sua resposta é muito valiosa. Caso não saiba ou nunca tenha visto ou ouvido falar, responda **não sei**.

Marque o horário em que está iniciando: _____

1. Pedro foi à feira e comprou duas dúzias e meia de laranjas e pensou em comprar mais oito laranjas. Quantas laranjas Pedro comprou ao todo?
2. Em um minuto, faça uma lista de compras para o supermercado com 15 itens.
3. Em um minuto, escreva o nome de cinco atores de tele-novela que você mais admira.
4. Em um minuto, escreva o nome de cinco amigos de sua infância ou adolescência.
5. Leia as palavras abaixo: Casa, pássaro, chapéu, borra-cha, manteiga, leite, bolacha, rio, revista, árvore.
6. Cubra as palavras acima e agora evoque de memória as palavras que se lembrar (seja sincero).
7. Qual fato ocorreu em 11 de setembro de 2001? Onde estava e o que fazia?
8. Somente observe os detalhes em torno de sua sala ou am-

biente em que estiver neste momento. Quanto terminar, responda apenas "ok".

9. Qual o nome do primeiro homem a pisar na lua?
10. Qual o nome de sua primeira professora?
11. Sem olhar para os lados, quais objetos estão à sua direita?
12. Sem olhar nas questões anteriores, responda:
 - a. Qual o terceiro item da sua lista de compras, solicitada na questão 2?
 - b. Sem olhar a lista de palavras constantes na questão 5, por favor evoque as palavras que ficaram em sua memória.

Marque o horário em que terminou de responder: _____

Sempre converse com seu neurologista a respeito de sua memória e suas dificuldades. Se for o caso, anote em uma agenda tudo o que sente e percebe para não esquecer no dia da consulta.

Respostas aos exercícios

Dê 1 ponto a cada resposta correta e 2 pontos se conseguiu evocar em um minuto nos itens 2, 3 e 0 se demorou mais de um minuto.

1. 30 laranjas (0) (1)
2. Evocar a lista de supermercado (0) (2)
3. Evocar nomes de atores. (0) (2)
4. Evocar nomes de amigos. (0) (2)
5. Lembrei ____ palavras da lista
nenhuma palavra (0)
uma a cinco palavras (1)
seis a 10 palavras (2)
6. Fato ocorrido em 11 de setembro de 2001
não sei (0)
ataque às torres gêmeas em Nova York. (1)
7. Você se lembrou dos detalhes?
não me lembro (0)
me lembro dos detalhes (1)
8. Resposta no item 11
9. O primeiro homem a pousar na lua
não sei (0)
Neil Armstrong (1)

Foi o astronauta norte-americano Neil Armstrong quem pisou no saté-

lite terrestre em 21 de julho de 1969 e disse a famosa frase: "Este é um pequeno passo para o homem, um enorme passo para a humanidade"

10. Nome da minha professora
não me lembro (0)
me lembrei (1)
11. Os objetos que estão a minha direita
não me lembro (0)
um objeto (1)
12. Referente às questões anteriores
 - a. Questão 2
não acertou (0)
acertou o terceiro item da lista (1)
 - b. Questão 05
nenhuma (0)
1 a 5 (1)
6 a 10 (2)

Pontuação

1-5 pontos - baixo nível; precisa de atenção
6- 10 pontos - Bom nível; pode melhorar
11 - 17 pontos - excelente nível de percepção, atenção, memória imediata e tardia.

**Converse sempre com seu médico.
Valorize seu cérebro e sua memória.**

Prevenção de quedas

Você:

- sente fraqueza nas pernas?
- não sente firmeza nos braços?
- já caiu?
- tem tontura/vertigem?
- sente o corpo desequilibrado?
- movimentar-se mais lentamente?
- enxerga mal?
- tem dificuldade para ouvir?
- tem deformidades nos pés?



Se esses fatos já aconteceram ou acontecem, você está sujeito a **quedas.**

A queda pode acontecer quando menos se espera: na hora do banho, ao levantar-se da cama, ao caminhar pela casa, descendo ou subindo uma escada, entre outros.

As suas consequências vão desde pequenos machucados à lesões mais graves, que provocam diminuição da funcionalidade, perda da independência **interferindo na qualidade de vida da pessoa.**

Seguem algumas orientações para prevenção de quedas.

1. Deixe os cômodos sempre bem iluminados, coloque um interruptor de luz próximo à cama ou tenha à mão uma lanterna. Deixe os corredores iluminados durante a noite.
2. Organize os móveis de maneira que você tenha o caminho livre para passar. Não deixe obstáculos!
3. Se possível retire tapetes e carpetes, elimine tudo aquilo que possa provocar escorregões.
4. Tenha cuidado ao subir e descer da cama.
5. Deixe as coisas sempre ao alcance, não suba em cadeiras ou banquinhos para alcançar objetos que estão no alto.
6. Em escadas, utilize sempre o corrimão.
7. Use sapatos com sola antiderrapante. Evite sapatos de salto, sandálias e andar só de meias.
8. No banheiro, coloque um tapete anti-derrapante ao lado da banheira ou do box para sua segurança na entrada e saída.
9. Enxugue-se, troque a roupa, coloque meia e sapato sentado.
10. Se necessário, instale barras de apoio nas paredes dos corredores e no banheiro, para maior segurança ao se locomover.



Problemas Visuais



**O sintoma visual
pode ser o
primeiro a
aparecer na EM**

Quais são os sintomas mais comuns?

- Imagem dupla (diplopia);
- Visão embaçada;
- Dor nos olhos;
- Dificuldade de focar objetos para perto, mesmo com óculos;
- Ajuste de foco longe/perto alterado;
- Confusão em identificar as cores;
- Movimentos oculares anormais;
- Noção de profundidade alterado;
- Perda de linha na leitura;
- Cansaço ao fazer leitura de perto;
- Imagens distorcidas;
- Dores de cabeça na região da testa e ao redor dos olhos.



Saiba que para
esses sintomas
existe tratamento
com a **neuror-
reabilitação
visual**

Problemas Visuais



A **terapia visual** ou **neurorreabilitação visual** é um procedimento realizado semelhante a uma fisioterapia

O profissional especializado orientará os exercícios mais indicados.

A duração do tratamento depende dos sintomas e do comportamento visual

Mesmo nos casos de perda de campo visual, há melhora na qualidade visual da pessoa com EM.

Os exercícios são feitos pela pessoa em casa, após orientação do terapeuta.

E não deixe de
procurar um
oftalmologista!

Osteoporose

É uma **doença do osso** caracterizada pela diminuição da densidade óssea, ou seja, o osso torna-se mais fino e poroso.

Deixando mais suscetível a fraturas após algum trauma ou espontaneamente.

Quais são as principais causas?

Muitas causas podem estar envolvidas, incluindo fatores genéticos e ambientais. Entre os fatores de risco para osteoporose podemos citar: História familiar de osteoporose; pessoas de etnia branca, baixas e magras; mulheres após a menopausa sem reposição hormonal; idade avançada em ambos os sexos; uso de determinadas medicações (cortisona, heparina e medicações para epilepsia); doenças que levem à imobilização ao repouso prolongado, alimentação deficiente em cálcio e vitamina D; alcoolismo; tabagismo; uso excessivo de café

e doenças reumatológicas, endócrinas, genéticas e hepáticas

Quais são os principais sintomas?

A osteoporose é um “**ladrão silencioso**” que, de maneira lenta e progressiva, rouba as reservas guardadas durante décadas até que o osso fique tão fraco que não suporta o esforço mecânico, ocorrendo a fratura. As consequências mais comuns são as fraturas por compressão das vértebras (achatamento da coluna levando a uma diminuição da estatura), fraturas de quadril, punho e costelas, entre outros locais. Pode ocorrer dor, dependendo do local acometido.

Geralmente a **fratura de quadril ocorre no colo do fêmur**, como resultado de queda ou espontaneamente. Podem associar-se a complicações graves e morbidade significativa.

A **fratura de punho (Colles)** geralmente ocorre na extremidade distal do rádio, como resultado de queda sobre a mão estendida.

Guidado!

Pessoas com **níveis muito elevados de vitamina D** sanguíneos tem alto risco de desenvolvimento de osteoporose precoce.

Como diagnosticar a osteoporose?

A **desintometria óssea** é um exame que fornece a medida quantitativa da perda de massa óssea. **O exame não é invasivo nem doloroso.** A maior parte das avaliações mede a densidade do osso em pelo menos dois locais: Coluna lombar e fêmur. A comparação dos resultados obtidos pelo paciente, com valores de referência para uma população semelhante (em idade e sexo) possibilita verificar o quanto existe de comprometimento do osso. O teste deve ser realizado em todas as mulheres após a menopausa ou queixas sugestivas de osteoporose.

Como prevenir?

É mais eficaz prevenir a osteoporose do que tratá-la. As medidas de prevenção incluem uma alimentação rica em cálcio como leite e laticínios, vegetais de folhas verdes, carnes e peixes; tomar sol, necessário para formação de vitamina D no organismo; atividade física com peso (além de seus efeitos diretos sobre o osso, o exercício aumenta o tônus e a massa muscular, melhorando o equilíbrio e prevenindo quedas); e a diminuição dos fatores que predispoem à osteoporose, relacionados anteriormente.

Atenção!

Enquanto a reposição de vitamina D a níveis normais previne a osteoporose, em **níveis elevados pode causar osteoporose.** Não deixe de investigar caso precise reposição

A osteoporose tem tratamento?

Sim. Uma vez que o médico diagnostique que há osteoporose e qual a causa da mesma, poderá determinar quais as medidas necessárias ao tratamento que podem ir desde a prática de exercícios e alimentação rica em cálcio, até uso de medicações específicas.

Falta de sensibilidade no pé

Descubra o que é pé insensível e como cuidar dele



Você:

- Sente quando o sapato aperta os seus pés?
- Tem bolha nos pés?
- Nota aparecimento de ferimentos nos pés, mas não sabe a origem?
- Não sente, ao lavar os pés, a temperatura da água?

Se isso já aconteceu ou acontece com você, fique atento! Você pode ter a sensibilidade reduzida nos pés, e **corre risco de ter lesões sérias.**

A maioria dos problemas nos pés, como bolhas, cortes, machucados, úlceras, podem ser evitados se identificados precocemente e tratados por profissionais da saúde.

O que é necessário fazer para evitar ferimentos nos pés?

Aí vão algumas orientações.

1. Observe seus pés diariamente e verifique se os mesmos não estão em atrito com os sapatos. Fique atento ao aparecimento de bolhas, cortes e machucados!
2. Realize a higiene dos pés diariamente com sabonete neutro e água morna secando-os bem principalmente entre os dedos, em seguida passe um creme ou óleo hidratante.
3. Evite a colocação de calor local, tipo bolsas de água quente e proximidade com o fogo.
4. Apare sempre as unhas com corte reto, em seguida use a lixa para eliminar pontos salientes.
5. Utilize meias de algodão, com cores claras, acolchoadas, sem arremate apertado ou costuras ásperas. Dessa forma fica mais fácil você notar a presença de algum ferimento e se houve sangramento.
6. Compre sapatos sempre no período da tarde ou noite, já que neste horário nossos pés ficam ligeiramente inchados.
7. Use sapatos confortáveis, de sola emborrachada, e evite salto alto.
8. Antes de calçar o sapato, verifique se há algum objeto solto ou ponto de aspereza.
9. Evite andar descalço!
10. Em casos de feridas nos pés suspenda suas caminhadas diárias, até que elas sejam tratadas e totalmente cicatrizadas.
11. E não se esqueça: **procure sempre um médico para averiguar como está a sua saúde.**



Associação Brasileira de Esclerose Múltipla

Avenida Indianópolis, 2572 - Indianópolis - 04062-003 - São Paulo - SP
Telefone: (11) 5587-6050 | E-mail: abem@abem.org.br
CNPJ: 53.689287/0001-75 - Utilidade Pública Federal Decreto Lei nº
95.731/88

Visite nosso site: www.abem.org.br

apoio:

 NOVARTIS

 Biogen  MERCK