

AGOSTO LARANJA: UMA CAMPANHA PARA A CONSCIENTIZAÇÃO ESCLEROSE MÚLTIPLA

Desde 2006, com a instituição, pela Lei nº 11.303/2006, do Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla (EM) no dia 30 de agosto, este mês passou a ser considerado um importante período para a conscientização em relação à doença e às privações dos seus portadores em todo o país, passando a ser chamado de Agosto Laranja. Hoje, a EM é a doença neurológica que mais afeta jovens adultos no mundo, sendo na sua maioria mulheres.

A intenção da Campanha é chamar a atenção para a enfermidade que, mesmo rara, atinge uma média de 35 mil pessoas no Brasil e 2,5 milhões em todo o mundo, e ainda assim é desconhecida por cerca de 80% da população.

O que é Esclerose Múltipla?

A Esclerose Múltipla é uma doença autoimune crônica do sistema nervoso central, do cérebro e da medula espinhal, na qual há destruição do tecido protetor, chamado mielina (que envolve as fibras nervosas), impedindo ou alterando a transmissão das mensagens do cérebro para as diversas partes do corpo.

Os sintomas da doença são variados e dependem da parte do sistema nervoso que foi afetada. Entre os mais comuns, estão fraqueza, distúrbios de equilíbrio, entorpecimento, transtornos visuais, tremores, vertigens, sensação de rigidez dos membros, fadiga, problemas na fala, no intestino e alterações na bexiga.

Quais são as causas?

Ainda não se sabe as causas exatas da esclerose múltipla, o que faz com que o diagnóstico precoce seja ainda mais importante. Estudos indicam que pode haver relações entre genética, o ambiente em que a pessoa vive e até mesmo o vírus, como o da mononucleose e o do herpes.

Tratamento:

Diagnosticar a EM precocemente faz diferença. Quanto mais cedo o tratamento é iniciado maior a chance de modificar o curso natural da doença em longo prazo, reduzindo o número de surtos clínicos, de lesões e de sequelas neurológicas. Não há tratamentos que curem a doença, mas existem recursos, como medicamentos, fisioterapias, entre outros que ajudam os portadores da doença a se manterem produtivos e confortáveis. A

AGOSTO LARANJA: UMA CAMPANHA PARA A CONSCIENTIZAÇÃO ESCLEROSE MÚLTIPLA

esclerose múltipla não tem cura, porém pode ser controlada e o tratamento se constitui principalmente no manejo de crises, controle de sintomas e em segurar a progressão da doença.

Alimentação:

Vários estudos estão trazendo evidências de que a alimentação pode contribuir para o desenvolvimento da doença. O consumo de leite, alimentos com glúten, além da presença de disbiose intestinal e deficiência de vitamina D, estão ligados à uma alimentação que precisa de cuidados.

Segundo diversos estudos científicos, a alimentação pode contribuir para piora ou melhora da doença, e sua maior progressão ou não. Nesse sentido, a dieta estilo mediterrânea foi eleita como um dos melhores estilos de alimentação para essa condição. Ela é baseada em frutas, verduras e legumes, cereais integrais, grãos, carnes brancas, gorduras boas em ômega 3, que são as vindas de peixes, castanhas, azeite, abacate. Essa alimentação também é a mais indicada para manter uma microbiota intestinal saudável.

AGOSTO LARANJA

Mês de conscientização sobre a

**ESCLEROSE
MÚLTIPLA** 