

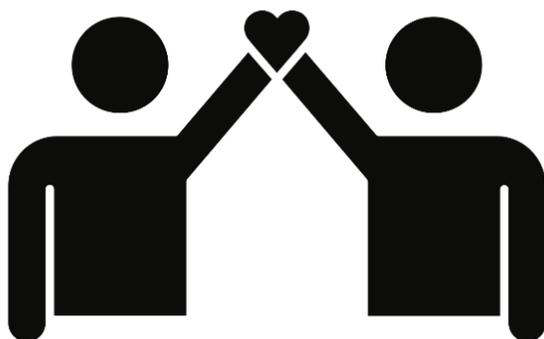
ESCLEROSE MÚLTIPLA (EM)

DIA 30 DE AGOSTO

**DIA NACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A ESCLEROSE MÚLTIPLA (EM)**

Um dos motivos do diagnóstico de Esclerose Múltipla ser feito de forma tardia é que pouco se tem falado da doença, necessitando de medidas e estratégias para que a discussão aconteça, sensibilizando e alertando as pessoas.

Ajude a divulgar essa ideia e lute pela qualidade de vida!



O QUE É

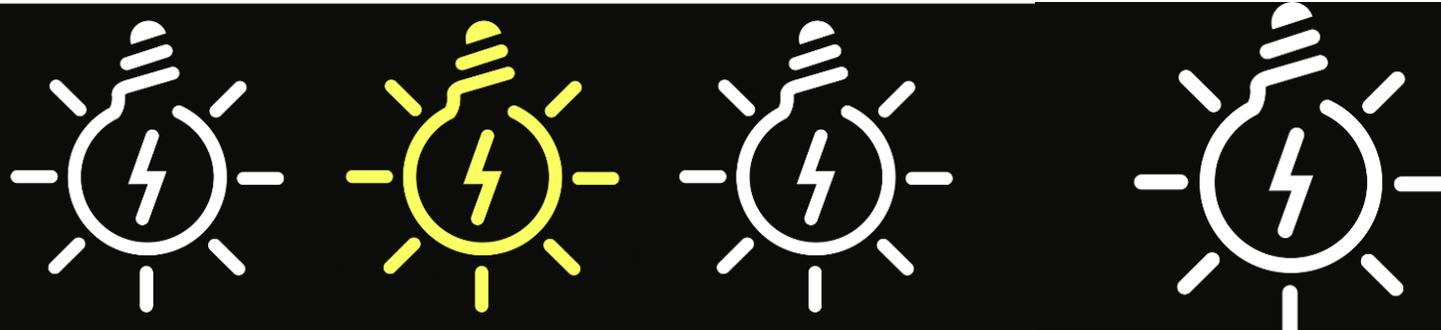
Trata-se de uma doença neurológica autoimune, em que o sistema imunológico ataca anormalmente o isolamento em torno das células nervosas do cérebro, a chamada bainha de mielina. Pode ser classificada de 3 formas:

- **Remitente recorrente:** a mais comum, em que o indivíduo passa por episódios de sintomas seguidos por períodos de recuperação total ou parcial;
- **Secundária Progressiva:** cerca da metade dos portadores da forma remitente evoluem para a forma secundária progressiva, apresentando piora dos sintomas;
- **Primária Progressiva:** forma mais intensa da doença, caracterizada por sintomas que pioram progressivamente.

SINTOMAS

Os principais sintomas são:

- Fala lenta, voz trêmula e dificuldade para engolir;
- Visão dupla ou embaçada
- Problemas de equilíbrio ou coordenação;
- Perda de visão temporária;
- Sensação de formigamento ou queimação em partes do corpo, principalmente extremidades;
- Fadiga desproporcional.



ESCLEROSE MÚLTIPLA (EM)

TRATAMENTO

Para uma boa reabilitação e prognóstico da doença o tratamento além de medicamentoso, que visa diminuir a quantidade de surtos e a progressão da doença, se faz necessário uma terapêutica multiprofissional, contando com uma equipe composta por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

QUEM PODE TER?

Mundialmente afeta **2,5 milhões** de pessoas, acometendo **2 vezes mais mulheres** que homens.



2,5 MILHÕES



COMO POSSO AJUDAR?



EM é uma doença silenciosa, mas que traz muitos impactos no cotidiano, como as frequentes fadigas. Por isso é necessário que a pessoa com EM encontre apoio para lidar com os sintomas. Aí vão algumas dicas:

- **Pergunte** como ele está se sentindo ao realizar determinadas tarefas, e se disser que está cansado, lhe dê uma pausa;
- Cuidados com os **estigmas** e **juízos** como “fulano é preguiçoso”;
- Tenha em mente que algumas vezes ele precisará trabalhar/estudar de casa, pois até mesmo o deslocamento é um fator muito desgastante;
- As **barreiras atitudinais** são sempre as mais desafiadoras, por isso tenha **empatia** e busque auxiliar sempre que possível.

TENHO EM, E AGORA?



A EM traz impactos no cotidiano e nas ocupações devido aos sintomas como cansaço e fadiga progressiva, impedido muitas vezes o exercício de suas ocupações. Mas há algumas dicas que podem te auxiliar a amenizar a situação:

Conservação de energia:

- > Procure fazer suas atividades no período da manhã, buscando sempre intercalar com pausas de 20 min a cada hora (podendo variar de acordo com o ritmo individual);
- > Estabeleça uma rotina semanal, buscando distribuir as atividades ao longo da semana, equilibrando as atividades mais cansativas com as mais leves;
- > Ao se deparar com uma atividade que demande muito esforço, peça auxílio antes de realizá-la para evitar possíveis acidentes e a fadiga;
- > Elimine atividades desnecessárias.

Mantenha postura adequada:

- > Quando sentada, evite curvar-se;
- > Coloque os objetos na altura do braço, evitando alongar-se ou ficar levantando para pegá-los.

Alimentação:

- > Uso de talheres e copos mais leves, evitando o desgaste durante as refeições;
- > Não faça esforço, utilize a palma da mão para realizar os movimentos de pinça, como abrir uma garrafa, por exemplo.

Vestuário:

- > Utilize roupas mais largas, leves e confortáveis;
- > Não carregue bolsas pesadas.

São pequenas dicas, mas que quando somadas fará muita diferença em seu dia-a-dia.



EXERCÍCIOS SELF-HEALING

A terapia Self-Healing (Autocura) de Meir Schneider pode contribuir com exercícios para a promoção da consciência de como usar melhor o seu corpo, produzindo alívio nos sintomas da esclerose múltipla. Os exercícios são diversos e seus resultados variam de acordo com cada caso. Portanto é necessário perceber quais exercícios atendem melhor as suas necessidades.

OBSERVE!!

Os exercícios devem ser confortáveis e revitalizadores.

Se estiver muito cansado realize os exercícios com menor frequência.

Se estiver menos cansado realize os exercícios com mais frequência.

FADIGA

Exercício de coordenação

Sentado em uma cadeira com os pés apoiados no chão, mova-os em pequenos círculos sem erguê-los do chão. Uma vez no sentido horário, outra no anti-horário. Relaxe as coxas e a pelve. Depois mova as mãos em círculos acima dos pés - tente fazer esse movimento em paralelo, como, como se cada mão estivesse, ligada a um fio embaixo. Quando conseguir coordenar esses movimentos, desafie-se com outro: enquanto você move as mãos e os pés em círculo, gire a cabeça.

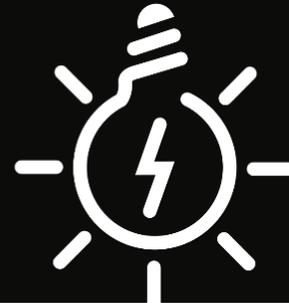
CONTROLE DE BEXIGA

Exercícios respiratórios com exercícios para a região lombar e massagem do abdome:

Exercício 1



Deitado de costas, conforme a figura ao lado, deslize o pé no chão bem devagar. Depois, estique a perna o mais longe que puder, enquanto dobra a outra. Continue alternando devagar, imaginando que os pés estão dirigindo o movimento.



EXERCÍCIOS SELF-HEALING

VISUALIZE!

Com as mãos sobre o abdome, diga a si próprio que os músculos do abdome e das costas nada têm a ver com o movimento. Pense que nenhum outro músculo exceto os músculos dos pés estão sendo usados para o movimento. Após cada dez movimentos, visualize duas ou três vezes que está dobrando e esticando as pernas. Tente aumentar para 100 movimentos, desde que não se canse.



Varie esse exercício, conforme figura ao lado, apontando os joelhos para fora, cada um para seu próprio lado ao invés de para cima. Essa variação ajudará a reduzir a tensão nos quadris e pelve.

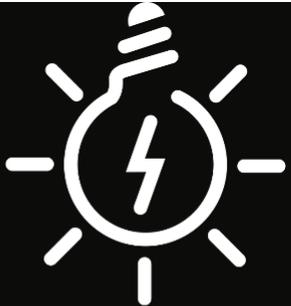
Exercício 2

Deitado sobre o abdome, dobre uma perna na altura do joelho e gire a panturrilha. O movimento pode parecer descontrolado. Tente fazer círculos amplos com a panturrilha nos sentidos horário e anti-horário. Alterne diversas vezes entre movimentos e visualização da panturrilha em rotação, depois gire apenas o pé diversas vezes. Pare e imagine que o tornozelo está se movendo suavemente, em círculos perfeitos. Visualize essa rotação em ambas as direções, e depois gire o pé outra vez. Visualize o pé dirigindo o movimento. As rotações da panturrilha parecem mais fáceis?

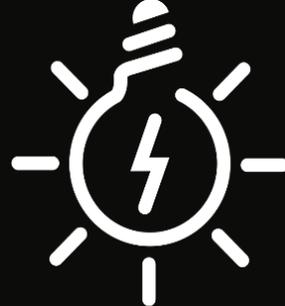
Repita todo o processo com a outra perna.

MASSAGEIE O ABDOME!

Posicione as mãos em concha colocando o polegar sob o indicador, movendo-as em movimentos circulares sobre o abdome, nos sentidos horário e anti-horário. A massagem deve ser suave, mas não em demasia. Pressione um pouco mais quando massagear em direção ao coração.



EXERCÍCIOS SELF-HEALING



EXERCÍCIOS SELF-HEALING

SISTEMA MOTOR

Exercício 1

Se você consegue andar, mas sente seus quadris rígidos, fique em pé de frente a uma mesa sólida cuja altura chegue, no mínimo, ao joelho. Erga a perna e apoie a perna dobrada sobre a mesa. Abaixue a perna e repita com a outra.

Lembre-se sempre de respeitar seu limite!

Exercício 2

Em pé, apoiando-se numa cadeira, mesa, ou qualquer outra coisa para equilíbrio chute uma perna de cada vez para o lado, o mais alto que conseguir. Solte o pé, mas mantenha os artelhos apontando para a frente e não para o lado para o qual está chutando. Visualize seu pé dirigindo o movimento. Este exercício melhora o andar e melhorará seu equilíbrio.

Exercício 3

Deite de costas com as solas dos pés juntas e os joelhos separados. Levante o joelho esquerdo do chão e aproxime-o do joelho direito e depois leve-o de volta ao ponto que começou. Depois, mova o joelho direito em direção ao esquerdo e depois leve-o de volta ao ponto em que começou. Continue movendo uma perna de cada vez.

DIFICULDADE PARA ESCREVER

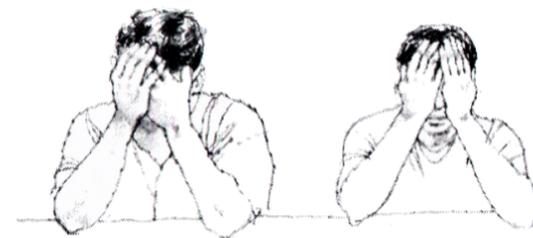
Exercício 1

Sente-se em frente a uma mesa e dê batidinhas com as pontas dos dedos sobre a superfície: uma vez com os polegares, uma vez com os indicadores, uma vez com os dedos médios e assim por diante - indo para trás e para frente - os anulares, os dedos mínimos, de volta aos anulares, aos médios, aos indicadores e polegares, etc.

Exercício 2

Junto a uma mesa segure uma caneta em cada mão e mova as mãos em círculos - desenhando um círculo com cada uma. Mova as mãos em direções opostas - uma no sentido horário e a outra no sentido anti-horário.

DESCANSO DA VISÃO (PALMING)



Acomode-se num lugar agradável. Friccione as mãos juntas, vigorosamente, para aquecê-las. Feche seus olhos cobrindo-os com as mãos, de modo que, as palmas fiquem sobre os olhos, os dedos sobre a testa, estendendo-se até o couro cabeludo. Suas mãos devem ficar em forma de concha para não tocarem no globo ocular, mas apenas os músculos que circundam o olho. A EM pode ocasionar perda da visão, visão dupla ou embaçada, o palming permite ao nervo óptico danificado relaxar.

Referência: SCHNEIDER Meir, Manual de Autocura - Método Self-Healing (1ª e 2ª Partes). 2ª ed. São Paulo: TRIOM, 1999.