



Dica de Saúde:

**Esclerose Múltipla: entenda sobre a**

**doença e conheça dicas para melhor convívio**

**O dia 30 de agosto é considerado o Dia Nacional de Conscientização sobre a Esclerose Múltipla (EM).**

Segundo o Ministério da Saúde, a Esclerose Múltipla é mais comum entre adultos na faixa de 18 aos 55 anos de idade. Atualmente, são diagnosticados 15 casos a cada 100 mil habitantes no Brasil (Atingindo 35 mil pessoas). É uma doença neurológica, crônica, progressiva/autoimune e que não tem cura.

Ela se manifesta quando o sistema imunológico não reconhece o próprio sistema nervoso central, fazendo com que ele, como resposta, proteja-se e ataque a membrana plasmática que envolve e protege os nervos – também conhecida como mielina.

Resultado: a perda de movimentos conscientes ou até inconscientes, como falar, andar e respirar.

A Esclerose Múltipla provoca danos cerebrais e modulares progressivos. Embora não tenha cura, o diagnóstico precoce possibilita que o controle de seu avanço seja mais efetivo.

Para o melhor convívio com a doença, os pacientes devem habitualmente realizar algumas atividades cotidianas, como:



Yoga, atividades aquáticas, exercícios de treinamento de força, como levantamento de peso leves, tai chi chuan e fisioterapia para exercícios individualizados. Essas atividades regulares não só melhoram a qualidade de vida das pessoas, com esclerose múltipla, mas também podem ajudar a aliviar os sintomas e minimizar o risco de complicações no futuro.

Embora não exista uma dieta especial da EM, o que se come e como é consumido pode fazer diferença no nível de energia, bem como no ajuste do sistema imunológico, fortalecimento ósseo, dores musculares, função da bexiga e intestino e saúde geral. **Consumir açafrão, alimentos ricos em vitamina D, gengibre, grãos integrais, frutas e legumes pode auxiliar na manutenção da saúde.**



Procure profissionais que possam auxiliar, como fisioterapeutas especialistas em EM. Esses profissionais podem contribuir na elaboração, supervisão e revisão de um programa de exercícios. Qualquer pessoa com EM que esteja iniciando um novo programa de exercícios também deve consultar um médico antes de começar.

**Conheça a AME (Amigos Múltiplos pela Esclerose), faça parte e multiplique o bem!**

**Afinal, pessoas não devem ser definidas por suas doenças ou limitações.**

**Equipe Multidisciplinar da AIS**

Fonte:

AMIGOS MÚLTIPLOS PELA ESCLEROSE (AME). Disponível em: <https://amigosmultiplos.org.br/>. Acesso em 19 jul. 2019. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA (ABEM). Disponível em: <http://abem.org.br/>. Acesso em: 19 jul. 201