

**Fevereiro Roxo** alerta sobre doenças como Mal de Alzheimer, Lúpus e Fibromialgia, doenças ainda sem cura pela medicina, mas um diagnóstico precoce pode ajudar a manter a qualidade de vida. Apesar de serem doenças que, aparentemente, não têm muito em comum, em ao menos duas coisas elas se aproximam: as três não têm cura conhecida pela medicina, e são, todas, tema da campanha Fevereiro Roxo, criada como forma de conscientizar a população sobre essas patologias.

O lema da iniciativa é “Se não houver cura que, no mínimo, haja conforto”. Ou seja, apesar de uma doença ser incurável, não significa que o portador não possa ter qualidade de vida. Por isso, a campanha, apoiada pela Secretaria de Saúde do Distrito Federal, tem como foco compartilhar informações, como as referentes a sintomas e tratamentos disponíveis, e mostrar que o diagnóstico precoce ajuda a manter a qualidade de vida.

É importante destacar que quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de resposta positiva ao tratamento dos sintomas associados às doenças, podendo até mesmo retardá-los.

**ALZHEIMER** é uma doença neurodegenerativa que causa a perda das funções cognitivas, como a memória, orientação, atenção e linguagem. Esta perda das funções do cérebro acontece por causa de diferentes processos, que levam à redução das sinapses e a morte neuronal. Conforme a Doença de Alzheimer (DA) avança, outras partes do cérebro podem ser atingidas, o que interfere na formação de novas memórias e no processo cognitivo. O Alzheimer destrói as funções do cérebro e não tem cura. A doença possui as fases leve, moderada e grave. O comprometimento funcional é o que determina em qual delas o paciente está inserido. Na fase leve, geralmente quando a medicação é adotada, ele leva uma vida praticamente normal e o esquecimento não chega a ser empecilho para as atividades corriqueiras.

De acordo com o Ministério da Saúde, o Alzheimer costuma evoluir de forma lenta e progressiva. A partir do diagnóstico, a sobrevida média oscila entre 8 e 10 anos. A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado.

A causa é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada em 10% dos casos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o Alzheimer afeta cerca de 35,6 milhões de pessoas em todo o mundo, número que deve dobrar em 2030. No Brasil, o cálculo da Associação Brasileira de Alzheimer (Abraz) é de que 1,2 milhão já sofrem os efeitos da neurodegeneração.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece acompanhamento e tratamento para portadores



de Alzheimer, inclusive com a entrega de medicação. Diante de suspeita da doença ou anormalidades relacionadas ao esquecimento, o paciente deve procurar uma unidade básica de saúde (UBS). A partir daí, se for o caso, ele será encaminhado ao especialista.

Para prevenir o desenvolvimento da demência é necessário adotar hábitos de vida saudáveis, que devem ser praticados ao longo da existência, como o controle de doenças prévias (hipertensão, diabetes, obesidade); combate ao sedentarismo, com a prática de atividade física regular; evitar o tabagismo; e praticar ações que estimulem a memória, como leitura e realização de novas tarefas.

**LÚPUS** é uma doença inflamatória e autoimune que pode afetar múltiplos órgãos e tecidos, como pele, articulações, rins, cérebro e outros órgãos, causando fadiga, febre e dor nas articulações. Seu nome científico é Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), o lúpus ocorre quando o próprio sistema imunológico ataca tecidos saudáveis do corpo por engano. Em casos mais graves, especialmente se não for tratado adequadamente, pode levar à morte.

Ainda não se sabe, ao certo, qual a sua causa, nem o que faz com que o sistema imunológico se volte contra os tecidos saudáveis do corpo. Entretanto, estudos indicam que as doenças autoimunes podem acontecer devido a uma combinação de fatores hormonais, infecciosos, genéticos e ambientais. Pode ocorrer em pessoas de qualquer idade e sexo, principalmente, entre 20 e 45 anos.

Os sintomas do lúpus podem surgir de repente ou se desenvolver lentamente. Eles também podem ser moderados ou graves, temporários ou permanentes. A maioria dos pacientes com lúpus apresenta sintomas moderados, que surgem esporadicamente, em crises, nas quais os sintomas se agravam por um tempo e depois desaparecem, normalmente a pessoa descobre que tem lúpus após uma crise desencadeada por algum desses fatores: exposição à luz solar de forma inadequada e em horários inapropriados; infecções que podem iniciar o lúpus ou causar uma recaída da doença; uso de alguns antibióticos e

de medicamentos usados para controlar convulsões e pressão alta.

A dica é ficar bem atento aos sintomas da doença. O que mais chama atenção é o aumento da sensibilidade da pele ao sol, vermelhidão em áreas expostas à luz solar, assim como o aparecimento de manchas e placas vermelhas pelo corpo.

Se for constatada alguma anormalidade, o paciente deve procurar orientação médica. Se a doença for confirmada, será dado um encaminhamento para consulta com reumatologista, ou mesmo para internação, caso necessário.

**FIBROMIALGIA** é uma doença reumatológica, que acomete por volta de 3% da população brasileira, em sua maioria mulheres adultas, conforme dados da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). A principal característica é o aparecimento de uma dor muscular crônica e generalizada, acompanhada de sintomas como fadiga, alterações de sono, memória e humor.

Infelizmente, a medicina ainda não entende muito bem como a doença opera dentro do corpo humano. Sabe-se que, sem tratamento, ela pode evoluir para a incapacidade física e a limitação funcional, complicações com bastante impacto na qualidade de vida do paciente.

Com o tratamento adequado, que envolve tanto o uso de medicamentos quanto a prática de terapias, como fisioterapia e acupuntura, é possível que o paciente tenha uma grande melhora na qualidade de vida e possa viver normalmente. É indicado, também, a prática de atividades físicas para melhorar o condicionamento cardiovascular, ter uma boa qualidade de sono e diminuir o nível de estresse psíquico. Os pacientes nessa condição devem ser acompanhados pelo seu médico. Em caso de dúvida se a fibromialgia está associada a alguma outra doença reumática, o paciente deve ser encaminhado para avaliação com especialista.

# Atenção: Boas praticas de higiene durante a pandemia

O combate à COVID-19 virou uma emergência no mundo inteiro. Milhões de pessoas adotaram o isolamento social e mudaram hábitos de higiene para conter a disseminação do vírus. Mesmo em casa, os cuidados com a limpeza devem ser redobrados, especialmente quando há, dentre os residentes, idosos acima de 60 anos ou portadores de doenças crônicas ou respiratórias. Algumas medidas que podemos adotar como forma de prevenção constante são os cuidados de limpeza, incluídos na rotina diária para que toda a família fique mais protegida da contaminação, tais como:

- Esfregar as mãos com água e sabão por 20 segundos, várias vezes ao dia, e higienizar com álcool a 70% os objetos de uso cotidiano são as recomendações básicas.
- Desinfete canetas, isqueiros, chaveiros, etc.
- Limpe frequentemente mesas, cadeiras, maçanetas, interruptores, pias e outras superfícies que as pessoas tocam com as mãos.
- Desinfete o celular três vezes ao dia, no mínimo. Quanto mais é usado, maior o risco de ser um condutor do vírus e, portanto, maior a necessidade da higienização. Para os equipamentos eletrônicos, o indicado é utilizar o álcool isopropílico 70% (não é a versão em gel). Desligue o celular, tire a capinha e aplique o produto com um pano macio. Limpe também a capinha.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilize desinfetantes apropriados (produtos com cloro ou o próprio álcool 70%) de acordo com o material onde será aplicado.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se possível, faça a limpeza com luvas e mantenha o ambiente arejado.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se alguém da casa estiver com sintomas da doença, a higienização deve ser feita pela própria pessoa, no cômodo em que estiver isolada.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• É importante lavar as mãos logo após limpar as superfícies.</li></ul>



## CUIDADOS EXTRAS COM AS COMPRAS DO SUPERMERCADO

Escolha horários em que o mercado possa estar mais vazio, como de manhã cedo ou tarde da noite. Algumas redes reservaram o horário entre 6 e 7 horas da manhã para atender apenas os consumidores acima de 60 anos. E adote os seguintes cuidados:

- Passe álcool gel na barra por onde empurra o carrinho de compras (alguns supermercados já facilitam esse cuidado).
- Use máscara o tempo todo, evitando tocar o rosto.
- Mantenha distanciamento das outras pessoas.
- Evite ao máximo usar dinheiro em espécie. Não há evidências de que notas ou moedas transmitem o vírus, mas é melhor não manusear e, caso aconteça, lave as mãos ou higienize-as com álcool gel logo em seguida.
- Se estiver de carro, coloque as compras no porta-malas.
- Ao chegar em casa, deixe as compras perto da entrada. As sacolas e embalagens devem ser higienizadas, antes de serem colocadas para dentro, com álcool a 70% ou uma solução feita com uma parte de água sanitária comum e nove partes de água.
- Limpe também as embalagens dos produtos não comestíveis ou deixe-os expostos ao sol direto por 2 horas, no mínimo.
- Higienize os alimentos, especialmente aqueles que vão ser consumidos crus. Passe em água corrente e mergulhe em uma solução de água sanitária apropriada para alimentos e diluída em água. Volte a enxaguar com bastante água. Atenção: leia no rótulo da água sanitária se ela é adequada para higienizar alimentos e qual a diluição ideal. Se o produto não tiver essa informação, procure outra marca, pois alguns produtos não podem ser usados em alimentos.

## Curiosidade

**FEVEREIRO ROXO** – A campanha surgiu em 2014, na cidade de Uberlândia, em Minas Gerais. Não existe um calendário oficial de conscientização, mas o trabalho, geralmente, é feito por organizações não governamentais (ONGs) e, muitas vezes, é apoiado por prefeituras e governos estaduais, que promovem palestras, ações de informação e até mutirões de saúde.



### AO CHEGAR EM CASA

-  Tire os sapatos antes de entrar
-  Lave as mãos ou tome banho antes de ter contato com a família
-  Coloque a roupa que usou para lavar
-  Lave os óculos com água e sabão
-  Higienize o celular e as chaves



# CIPA

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes