

## Informação é força, prevenção é cuidado!

Agosto é o Mês de Conscientização da Esclerose Múltipla, uma doença neurológica, crônica, autoimune e progressiva, ou seja, as células de defesa do organismo atacam o próprio sistema nervoso central, provocando lesões cerebrais e medulares.

Segundo o Ministério da Saúde, é uma doença que afeta 2,8 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, a Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM) estima que cerca de 40 mil brasileiros convivem com ela.

**Os sintomas podem surgir em forma de crises (ou surtos) e depois desaparecer parcial ou totalmente.** Essa flutuação é chamada de **evolução remitente-recorrente**, o tipo mais comum da EM. Os principais podem incluir:

- Fraqueza ou cansaço;
- Distúrbios sensoriais (dormência ou formigamentos);
- Problemas visuais causados por danos no nervo óptico (visão embaçada, perda visual ou visão dupla, por exemplo);
- Problemas motores (dificuldade para andar, tremores, rigidez muscular, falta de coordenação dos movimentos e desequilíbrio);
- Problemas cognitivos e de memória;
- Dificuldades de controle urinário;
- Alterações de humor, depressão e ansiedade.

O tratamento pode incluir medicamentos que modulam o sistema imune, corticosteroides para controlar as crises, além de terapias complementares como fisioterapia e terapia ocupacional.

As/os Enfermeiras/os são cruciais no cuidado com os pacientes, desde o diagnóstico ao acompanhamento, promovendo a qualidade de vida e o bem-estar. Com sua formação e experiência, atuam como um elo entre o paciente, a equipe multidisciplinar e a família, oferecendo cuidados individualizados e abrangentes.

O Sindicato dos Enfermeiros do Estado de São Paulo (SEESP), ressalta a importância de ficar atento a possíveis sintomas e buscar atendimento. O diagnóstico precoce aumenta as chances de uma vida com qualidade.



## Cuidar da saúde é estar atento aos sinais silenciosos que o corpo nos envia!

O mês de agosto foi instituído como mês de sensibilização e combate ao linfoma, um conjunto de cânceres que afetam o sistema responsável por ajudar a combater infecções, o sistema linfático.

Ele acontece quando os linfócitos, células de defesa que nos protegem contra as bactérias e vírus, sofrem mutações genéticas que os fazem crescer descontroladamente e "contaminar" o sistema linfático. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), anualmente, mais de 15 mil pessoas recebem o diagnóstico no Brasil.

Existem dois tipos principais: Linfoma de Hodgkin (LH) e Linfoma não-Hodgkin (LNH). O primeiro é relativamente raro e apresenta uma alta taxa de cura, ao contrário do segundo. Ambos apresentam comportamentos, sinais e graus de agressividade desiguais. Veja a diferença entre eles:

LH	LNH
<p>Presença de células grandes e facilmente identificáveis, chamadas células de Reed-Sternberg.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sintomas:</b> Febre, suores noturnos e perda de peso sem motivo aparente.</li><li>• <b>Aparições:</b> No tórax, pescoço e axilas.</li></ul>	<p>Grupo diverso de linfomas que não envolvem as células de Reed-Sternberg.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sintomas:</b> Perda de peso sem motivo aparente, coceiras na pele e aumento do baço.</li><li>• <b>Aparições:</b> Na medula óssea, pele, fígado, ossos, tireoide, pulmão e mama.</li></ul>

Enfermeiras/os prestam assistência aos pacientes, monitorando os efeitos colaterais do tratamento, além de prestar apoio emocional e esclarecimentos sobre a doença, garantindo o bem-estar e a qualidade de vida.

Não existe uma forma única e comprovada de prevenção, mas algumas medidas podem ajudar a reduzir o risco, como: exames de rotina, alimentação saudável e evitar o tabagismo e o consumo de álcool.

O Sindicato dos Enfermeiros do Estado de São Paulo (SEESP) reforça a importância do diagnóstico precoce e do tratamento de Linfomas.



**Junte-se a nós nessa luta e filie-se ao SEESP**