

Esclerose múltipla: **conhecimento é o primeiro passo**

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
ABRIL • 2025





Índice

01

- Introdução

02

- O que é esclerose múltipla

03

- Causas

04

- Sintomas

05

- Tratamentos

06

- Prevenção

INTRODUÇÃO

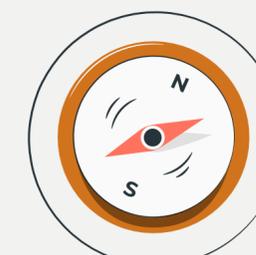
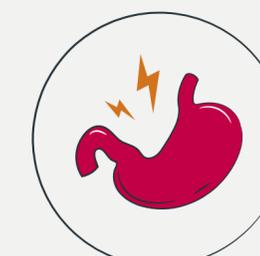
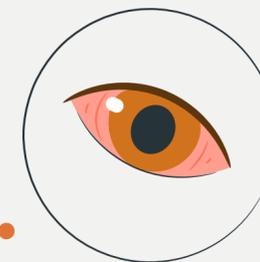
A **esclerose múltipla (EM)** é uma **condição neurológica crônica e autoimune** que pode afetar diferentes funções do sistema nervoso central do corpo, de forma imprevisível. Compreender o que é a doença, como ela se manifesta e quais são as opções de tratamento é essencial para enfrentar seus desafios com mais segurança e menos medo. Quanto mais as pessoas conhecerem sobre essa condição, mais cedo o conhecimento chega, maiores são as chances de **diagnóstico precoce, cuidados adequados e qualidade de vida.**



O que é esclerose múltipla?

É uma **doença crônica, autoimune e inflamatória** que atinge de forma recorrente — e mais raramente, de maneira progressiva — o sistema nervoso central. Ou seja, o cérebro e a medula espinhal. Ela é considerada uma doença autoimune porque o próprio sistema imunológico, que normalmente protege o corpo contra infecções, começa a atacar equivocadamente estruturas saudáveis. Neste caso, a mielina, que é a camada protetora que envolve as fibras nervosas (neurônios).

A esclerose é considerada **múltipla** porque essas lesões podem ocorrer em **várias áreas diferentes do sistema nervoso central** e se manifestar de maneiras diversas. Por isso, é chamada de “**doença de mil faces**”, já que os sintomas variam muito de pessoa para pessoa, conforme a zona comprometida, e também ao longo do tempo em um mesmo paciente.





Apesar de ser uma doença que pode provocar limitações importantes, especialmente se não for tratada, a esclerose múltipla **não é uma sentença de incapacidade**. Com diagnóstico precoce, acompanhamento adequado e os avanços nos tratamentos, é possível ter uma boa qualidade de vida, reduzir os surtos e as exacerbações da doença, além de manter um bom funcionamento neurológico e preservar a função do sistema nervoso por muitos anos.

Causas

A causa exata da esclerose múltipla ainda não é completamente conhecida. No entanto, os cientistas acreditam que a **doença seja resultado de uma combinação de fatores genéticos, ambientais e imunológicos**, que juntos desencadeiam uma resposta anormal do sistema imunológico contra o próprio corpo.



Fatores imunológicos

Esta é uma **doença autoimune**, ou seja, o sistema imunológico, que normalmente protege o organismo contra vírus e bactérias, passa a atacar estruturas saudáveis — neste caso, a mielina, que envolve e protege as fibras nervosas. Esse ataque causa inflamação, **destruição da mielina (desmielinização)** e, com o tempo, **danos permanentes nos nervos**.

Não se sabe exatamente por que esse processo começa, mas acredita-se que ele seja estimulado por gatilhos específicos em pessoas que já têm uma predisposição genética.



Fatores genéticos

A esclerose múltipla não é uma doença hereditária no sentido direto — ou seja, não é transmitida de forma garantida de pais para filhos. No entanto, estudos mostram que há um **componente genético envolvido**: pessoas que têm parentes de primeiro grau com EM (como pais ou irmãos) têm um risco maior de desenvolver a doença do que a população geral.

Isso não significa que a genética por si só seja suficiente para causar a enfermidade, mas sim que ela pode tornar o sistema imunológico mais suscetível a desenvolver uma resposta autoimune quando exposto a determinados fatores ambientais.

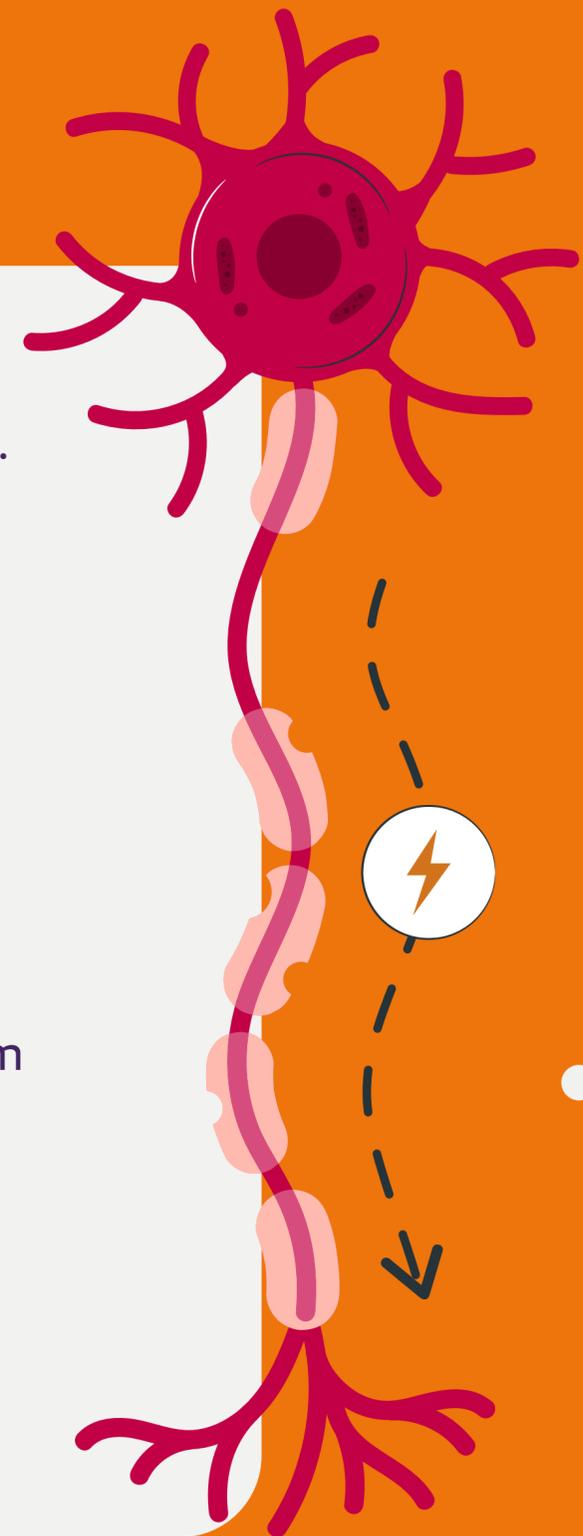
Fatores ambientais

Diversos elementos do ambiente parecem contribuir para o risco de desenvolver a doença, entre eles:

D **Baixa exposição à luz solar e deficiência de vitamina D, ou o oposto, exposição excessiva ao sol:** a relação entre a vitamina D, a exposição ao sol e a esclerose múltipla tem sido bastante estudada. Pessoas que vivem em regiões com pouca luz solar tendem a ter **níveis mais baixos de vitamina D, o que está associado a um risco maior de desenvolver a doença.** A vitamina D ajuda a regular o sistema imunológico e acredita-se que ela tenha um papel protetor contra doenças autoimunes. No entanto, a exposição excessiva ao sol também pode ser prejudicial, aumentando o risco de câncer de pele. Por isso, o ideal é manter uma exposição moderada ao sol e, quando necessário, fazer suplementação com orientação médica para manter níveis saudáveis dessa vitamina.

 **Infecções virais:** alguns vírus, especialmente o vírus Epstein-Barr (que causa a mononucleose), têm sido associados à esclerose múltipla. A hipótese é que infecções anteriores possam “confundir” o sistema imunológico e levá-lo a atacar tecidos saudáveis.

 **Tabagismo:** fumar aumenta o risco de ficar doente e também pode acelerar a progressão da doença em pessoas já diagnosticadas.





Sintomas

Os sintomas da esclerose múltipla são bastante variados, justamente porque a doença pode afetar diferentes partes do sistema nervoso central — cérebro, tronco cerebral, medula espinhal e nervos ópticos. A depender da localização das lesões, os sinais podem ser **motores, sensoriais, visuais ou cognitivos**.

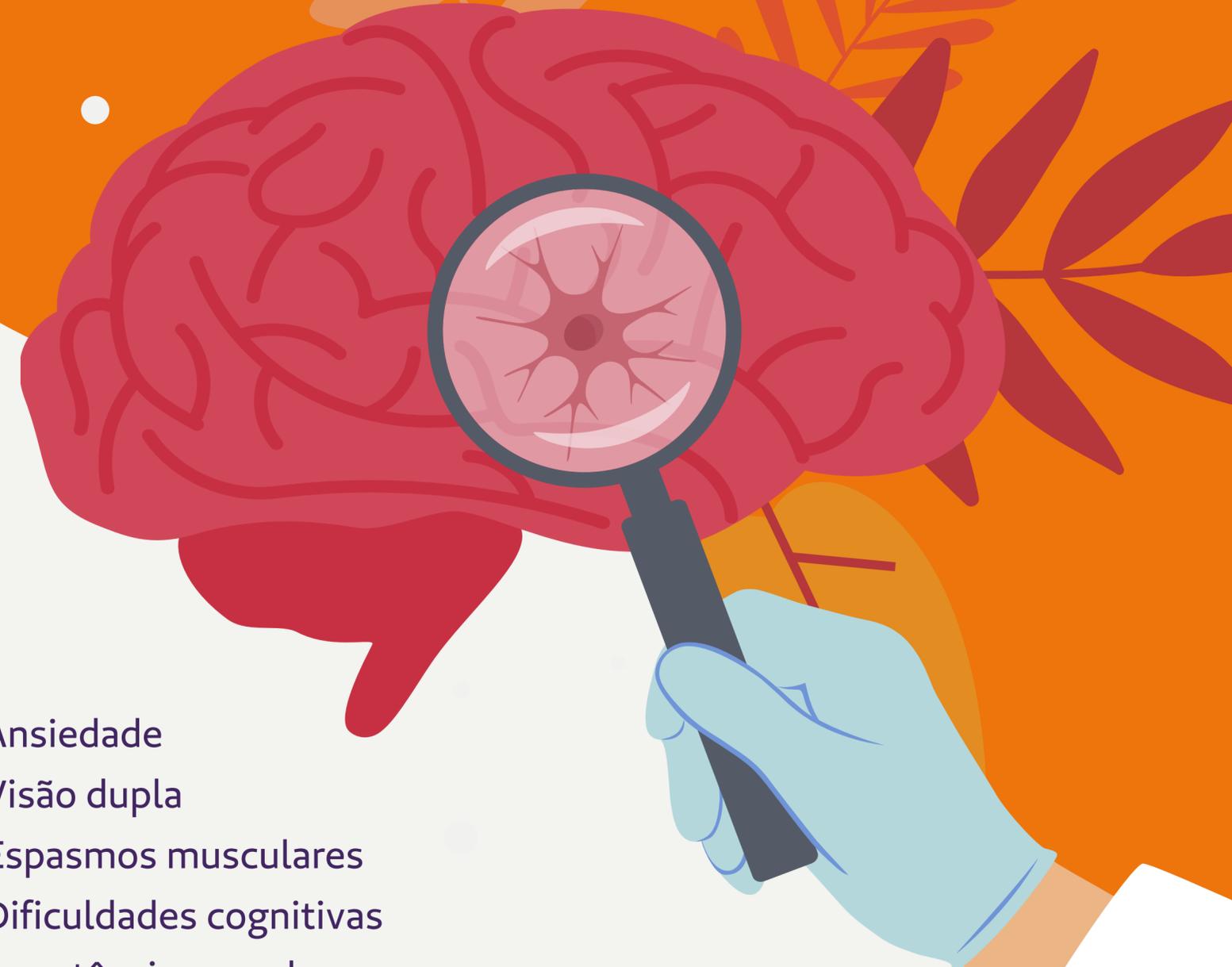
Como os sintomas surgem?

Na maioria dos casos, os **sintomas aparecem de forma súbita**, durante os chamados surtos. Um surto é um episódio de disfunção neurológica que dura mais de 24 horas e ocorre sem febre ou infecção. Após o surto, os sintomas **podem desaparecer total ou parcialmente**, mas em alguns casos, deixam sequelas. Em outras formas da doença (variante progressiva), os sintomas se acumulam lentamente ao longo do tempo, sem períodos definidos de melhora. **A intensidade e a frequência dos sintomas variam de uma pessoa para outra**. Algumas pessoas têm sintomas leves e levam uma vida relativamente normal, enquanto outras podem apresentar quadros mais severos e incapacitantes.

Os sintomas da esclerose múltipla podem incluir:

- Visão turva
- Dificuldade em controlar a urina
- Fadiga
- Perda de força muscular
- Rigidez muscular
- Formigamento nas extremidades do corpo
- Fraqueza
- Dor ou queimação no rosto
- Sensação constante de “perna que dorme”
- Falta de equilíbrio
- Perda visual
- Depressão

- Ansiedade
- Visão dupla
- Espasmos musculares
- Dificuldades cognitivas
- Impotência sexual
- Tontura ou vertigem
- Fala anasalada



Tratamentos

Embora a esclerose múltipla ainda não tenha cura, os tratamentos disponíveis hoje permitem **controlar a doença, reduzir os surtos e manter a qualidade de vida.**

Medicamentos modificadores da doença (TMD)

São remédios que **diminuem a atividade inflamatória** no sistema nervoso, ajudando a **prevenir novos surtos** e a **progredir mais lentamente**. O tipo de medicamento varia conforme cada caso e deve ser indicado por um neurologista.

Tratamento dos surtos

Durante um surto, costuma-se usar **corticosteróides** para reduzir a inflamação e acelerar a recuperação. Em casos graves, pode ser indicada a plasmaférese (troca de plasma).

Controle de sintomas

Sintomas como fadiga, rigidez muscular, dificuldades urinárias ou emocionais podem ser controlados com **medicamentos específicos, fisioterapia, psicoterapia** e outros cuidados personalizados.

Reabilitação e apoio multidisciplinar

Profissionais como **fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos e nutricionistas** ajudam a preservar a autonomia, aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida.

Estilo de vida saudável

Alimentação equilibrada, exercícios físicos adaptados, descanso adequado e evitar o estresse são atitudes importantes no dia a dia.

Prevenção

Atualmente, não existe uma forma garantida de prevenir a esclerose múltipla, pois sua causa exata ainda não é totalmente conhecida. No entanto, alguns hábitos saudáveis podem reduzir os fatores de risco associados à doença e fortalecer o sistema imunológico:



Manter um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, atividade física regular e controle do estresse para ajudar a manter o corpo e a mente em equilíbrio.



Evitar infecções virais sem tratamento. Pesquisas associam alguns vírus, como o Epstein-Barr, ao desenvolvimento da esclerose múltipla. Cuidar da saúde geral é fundamental.



Exposição ao sol com moderação pode ter um efeito protetor contra doenças autoimunes.



Não fumar reduz o risco de desenvolver a doença.



MUDE1
HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

**Esse conteúdo contou com o apoio do neurologista Pedro André Kowacz,
médico cooperado da Unimed Curitiba.**

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimedcuritiba](https://open.spotify.com/artist/unimedcuritiba)