



## Fevereiro Roxo

Esse movimento é focado na conscientização sobre três condições:

- **Lúpus:** uma doença autoimune que pode afetar múltiplos órgãos.
- **Alzheimer:** um tipo de demência progressiva que afeta a memória e outras funções cognitivas.
- **Fibromialgia:** uma condição caracterizada por dor crônica generalizada e sensibilidade em várias partes do corpo.



## Fevereiro Laranja

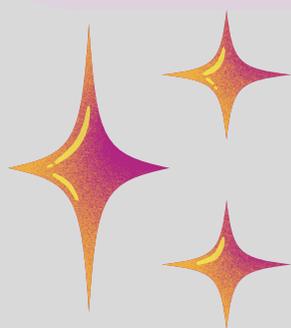
É o mês dedicado à conscientização sobre a **leucemia**, uma doença que afeta a produção de células sanguíneas na medula óssea. A campanha visa informar sobre os sinais e sintomas da leucemia, como fadiga, febre persistente, perda de peso inexplicada e hematomas fáceis, além de incentivar a doação de medula óssea, que pode salvar vidas.

AMBAS AS CAMPANHAS REFORÇAM A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO, DO DIAGNÓSTICO PRECOCE E DO APOIO ÀS PESSOAS AFETADAS.



O **Fevereiro Roxo** tem como principal meta mobilizar a sociedade sobre a importância do **diagnóstico precoce**, do **acompanhamento médico** e do **apoio emocional** às pessoas que convivem com **lúpus, fibromialgia e Alzheimer**. Apesar de serem condições distintas, elas compartilham a necessidade de sensibilização, pois envolvem desafios médicos, psicológicos e sociais.

Mesmo atingindo um número significativo da população, muitas pessoas ainda não entendem as dificuldades vividas diariamente pelos pacientes portadores dessas doenças graves. Mas, nas próximas páginas vamos explicar mais sobre cada uma delas.



# Lúpus



**O que é:** Doença autoimune em que o sistema imunológico ataca tecidos saudáveis, causando inflamação.

**Sintomas comuns:** Fadiga extrema, dores articulares, lesões na pele, febres recorrentes e queda de cabelo.

**Tratamento:** Não há cura, mas medicamentos como imunossupressores e anti-inflamatórios ajudam a controlar os sintomas.

**Importância do diagnóstico precoce:** Evita complicações graves, como insuficiência renal ou problemas cardíacos.

## Esporte e Superação

Muitas pessoas diagnosticadas com lúpus encontram no esporte uma forma de melhorar sua qualidade de vida. Atividades como ioga, caminhadas e dança ajudam a aliviar dores e fortalecer o corpo.

## Prevalência no Brasil

- No Brasil, estima-se que o lúpus atinja cerca de 65.000 a 70.000 pessoas. A doença é mais comum em mulheres, com uma proporção de 9 mulheres para cada homem afetado. Isso reflete a diferença hormonal que pode influenciar no desenvolvimento da doença.
- O lúpus também tem uma prevalência mais alta em mulheres jovens, particularmente aquelas com idades entre 15 e 44 anos.



# Lúpus



A doença pode atingir pessoas de qualquer idade, raça e sexo. No entanto, **é mais comum em mulheres. Ocorre principalmente entre os 20 e 45 anos.**

É uma doença **crônica**, mas o tratamento adequado consegue amenizar as dores do paciente e reduzir os sintomas. Esses, por sua vez, variam em intensidade de acordo com a fase de atividade ou remissão da doença. Os principais sintomas são:

- Cansaço;
- Desânimo;
- Febre baixa (mas raramente, pode ser alta);
- Emagrecimento;
- Perda de apetite;
- Manchas vermelhas sobre o nariz e bochechas;
- Lesões na pele que pioram com exposição ao sol;
- Inchaço e rigidez nos músculos;
- Dificuldade para respirar;
- Dor de cabeça;
- Queda de cabelo persistente;
- Feridas na região da boca;
- Mal-estar;
- Confusão mental;
- Desconforto geral;
- Alterações na urina (espuma e sangue);
- Ansiedade.

Esses sintomas podem mudar de pessoas para pessoa e também se aplicam a outras doenças. Por isso, pode ser difícil chegar ao diagnóstico de Lúpus.

Como a causa do Lúpus ainda não é conhecida, não existe uma vacina para prevenir seu surgimento ou tratamento que cure de vez o paciente. No entanto, alguns **hábitos saudáveis como alimentação equilibrada e evitar exposição excessiva ao sol** são recomendados para evitar gatilhos para o desenvolvimento do Lúpus.

**Como funciona o tratamento de Lúpus? O tratamento depende do tipo de Lúpus (Discoide, Sistêmico, induzido por drogas ou neonatal) e da intensidade da doença em cada paciente.**

Na fase ativa da doença, a pessoa com Lúpus pode precisar de dois ou mais medicamentos para reduzir os sintomas. Já na fase de remissão, pode precisar de poucos ou até mesmo de nenhum.

No entanto, o tratamento sempre inclui remédios para regular os sintomas causados pelo Lúpus, como hipertensão, inchaço nas pernas, etc., e para regular as alterações imunológicas da própria doença.



**Ouvidoria**

DO GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

[participa.df.gov.br](http://participa.df.gov.br)



# Fibromialgia



**O que é:** Síndrome que causa dores crônicas e difusas pelo corpo, acompanhadas de fadiga e distúrbios do sono.

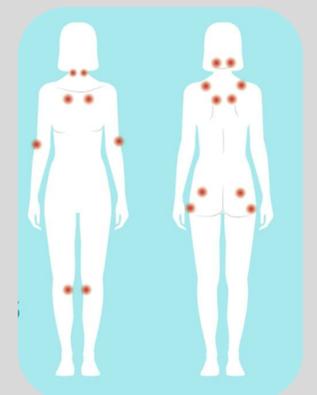
**Sintomas comuns:** Dor generalizada, rigidez muscular, dificuldades de concentração (chamada "nevoeiro mental") e sensibilidade aumentada.

**Tratamento:** Envolve fisioterapia, exercícios físicos, medicamentos para dor e terapias para manejo do estresse.

**Desafios sociais:** Muitas vezes, a doença é invisível, o que pode gerar preconceito ou falta de compreensão.

## Alimentação Saudável e Mais Energia

Mudanças na alimentação podem ajudar a reduzir inflamações e melhorar o bem-estar





# Alzheimer



**O que é:** Doença neurodegenerativa progressiva que afeta a memória, cognição e habilidades funcionais.

**Sintomas comuns:** Esquecimentos frequentes, dificuldade de realizar tarefas simples e alterações de humor.

**Tratamento:** Não há cura, mas há medicamentos e intervenções que retardam o avanço da doença e melhoram a qualidade de vida.

**Apoio aos cuidadores:** É essencial oferecer suporte a familiares e cuidadores, que frequentemente enfrentam grandes desafios.

## Você sabia?

### Memórias resgatadas por meio da música 🎵

- Muitas pesquisas e histórias mostram que a música pode despertar memórias em pacientes com Alzheimer.

👉 Fonte: [Link EL País](#) Artigo: [Link](#)

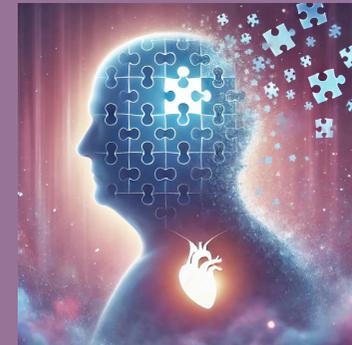
- Descoberta brasileira pode acelerar tratamentos para evitar o Alzheimer. [Leia mais em: ICB UFRJ](#)

Um estudo publicado no **Journal of Alzheimer's Disease** revelou que a **prática regular de atividade física está associada ao aumento do volume cerebral em áreas chave para memória e aprendizado**. A pesquisa, que analisou exames de ressonância magnética de mais de 10 mil pessoas, mostrou que **exercícios como caminhada e corrida** podem beneficiar a saúde cerebral, **ajudando a reduzir o risco de demência e a preservar o tamanho do cérebro com o envelhecimento**.

Embora ainda não haja uma conclusão definitiva sobre a relação entre o aumento do hipocampo e melhorias na memória, os resultados indicam que a atividade física regular é um fator importante na promoção da função cognitiva. O estudo também destacou que mesmo atividades mais leves, como caminhar menos de 4 mil passos por dia, têm benefícios semelhantes aos de metas mais altas, como os 10 mil passos.



# Alzheimer



A enfermidade costuma avançar lentamente e, com o tempo, interfere no comportamento dos pacientes e em sua **capacidade de executar tarefas diárias**. O quadro clínico do Alzheimer costuma ser dividido em **quatro estágios** que vão da forma inicial da doença até o estágio terminal. Dentre os sintomas estão:

- **Alterações na memória, na personalidade e nas habilidades visuais e espaciais;**
- **Dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos;**
- **Agitação;**
- **Incontinência urinária e fecal;**
- **Dificuldade para comer;**
- **Infecções intercorrentes.**



## Você sabia?

### UnDF premiada pela Associação Médica de Brasília

Os melhores trabalhos apresentados receberam certificados e tiveram pôsteres expostos na sede da AMB. Dentre os dez selecionados, cinco trabalhos são de **egressos da Escs e de residentes da ESP/DF**.

**Wannessa Martins de Almeida** - foi uma das que recebeu o prêmio com: **Diagnóstico de demência de Alzheimer e restrição de condução de veículos: uma revisão de escopo** - Hospital Universitário de Brasília

O Alzheimer é a causa mais comum de **demência** e segundo dados do Ministério da Saúde, pessoas com 65 anos ou mais correspondem a mais da metade dos casos.

Apesar da prevalência em idosos, em alguns casos raros, pessoas mais jovens também podem desenvolver o Alzheimer.



**Ouvidoria**

DO GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

[participa.df.gov.br](http://participa.df.gov.br)

# Leucemia



O **Fevereiro Laranja** é uma campanha nacional no Brasil que tem como foco a conscientização sobre a leucemia e a doação de medula óssea. A principal mensagem é incentivar as pessoas a se cadastrarem como doadoras de medula óssea, ajudando no tratamento de pacientes com leucemia e outras doenças hematológicas.

## O que é leucemia?

**Definição:** É um tipo de **câncer que afeta os glóbulos brancos** (leucócitos), células do sangue produzidas pela medula óssea.

### Tipos principais:

- **Leucemia mielóide:** Afeta células mielóides.
- **Leucemia linfocítica:** Afeta células linfocíticas.
- **Pode ser aguda (progredindo rapidamente) ou crônica (progredindo mais lentamente).**

### Sintomas comuns:

- Fadiga extrema.
- Palidez.
- Febre frequente e infecções.
- Hematomas ou sangramentos fáceis.
- Dores nos ossos ou articulações.

sob acompanhamento médico.





## Como ser um doador?

### A importância da doação de medula óssea

- A medula óssea é um tecido esponjoso encontrado dentro dos ossos, onde são produzidas as células do sangue. Para pacientes com leucemia e outras doenças relacionadas, o transplante de medula óssea pode ser a única chance de cura.

### Como se tornar um doador:

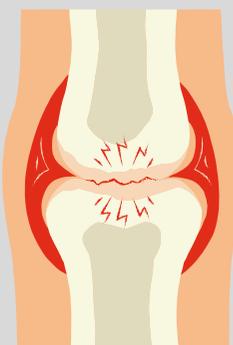
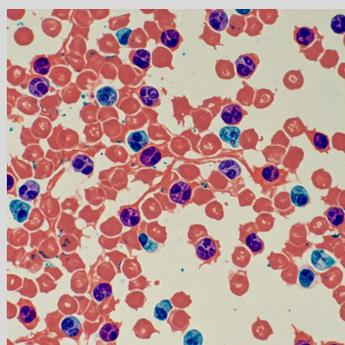
- Procure um hemocentro ou banco de sangue credenciado na sua região. Cadastre-se.

**Realize um simples exame de sangue para o teste de compatibilidade (HLA).**

- Caso seja compatível com um paciente, o processo é seguro



## Você sabia?



As chances de encontrar um doador compatível fora da família são de 1 em 100 mil.

FONTE: Hemocentro





Para saber mais sobre a campanha fevereiro roxo e laranja, acesse a imagem do vídeo abaixo:



*Que a conscientização seja a chave para um futuro mais saudável e pleno!*