

**Autor:** Marisa Barros

**Última atualização:** 2018/11/25

**Palavras-chave:** Esclerose Múltipla; Doença neurológica degenerativa

## Resumo

**Esclerose Múltipla** é uma doença crónica, inflamatória, desmielinizante e degenerativa que afeta o Sistema Nervoso Central. Em Portugal, estima-se que mais de 8000 portugueses sejam portadores desta doença. A grande maioria dos casos manifesta-se entre os 20 e os 40 anos, com um pico de incidência por volta dos 30 anos.

É uma doença muito incapacitante. A evolução é muito variável e impossível de prever. A esclerose múltipla não tem cura, no entanto, as terapêuticas têm sofrido uma evolução notória.

## Esclerose Múltipla

A **esclerose múltipla** é uma doença crónica, inflamatória e degenerativa. Afeta com maior incidência as mulheres e adultos jovens (surge frequentemente entre os 20 e os 40 anos de idade).

É uma doença onde o sistema imunitário não tem capacidade de distinguir as células do seu próprio corpo de células estranhas a ele, acabando por destruir os seus próprios tecidos, sendo o principal "alvo" a mielina, uma camada de gordura protetora das fibras nervosas. Quando a mielina é danificada, os nervos não são capazes de enviar e receber os estímulos nervosos como deveriam e deixam de funcionar corretamente.

A denominação de esclerose múltipla deriva de quando ocorre um "surto" se formarem cicatrizes endurecidas que se agrupam formando as "escleroses" ou "placas", sendo afetadas inúmeras áreas do cérebro e da medula espinhal.

### Quais são as causas desta doença?

Ainda não são conhecidas as causas da Esclerose Múltipla. Porém, podem estar envolvidos:

- **Fatores ambientais**

A Esclerose Múltipla afeta sobretudo pessoas de raça branca, na Europa, América do Norte e Austrália. Verifica-se que esta doença é mais frequente nos países mais afastados do Equador. As crianças que emigram têm as mesmas probabilidades de vir a apresentar a doença que as pessoas que sempre viveram no país para o qual as crianças emigraram.

- **Fatores hereditários**

Membros de uma família com Esclerose Múltipla têm um risco maior de apresentar a doença do que alguém sem familiares com Esclerose Múltipla

- **Vírus**

Foram realizados estudos sobre a possível associação entre Esclerose Múltipla e algum tipo de doença viral, porém até ao momento não existe evidência de um vírus específico ser responsável pela Esclerose Múltipla.

- **Multifatorial** (combinação de vários factores)

Por factores hereditários, os doentes com Esclerose Múltipla podem estar propensos a desenvolver a doença. Um fator ambiental desconhecido poderá ativar o sistema imunológico (sistema de defesa do organismo), conduzindo a uma doença autoimune (ou seja, um conjunto de reações inflamatórias contra o seu próprio tecido nervoso) e levando ao aparecimento da doença.

### Quais são as manifestações clínicas desta doença?

---

Os sintomas dependem dos locais onde aparece a inflamação e se forma as placas de esclerose. Podem ser muito variados:

- **Fadiga** - sintoma muito frequente. Pode persistir por um longo período de tempo.
- **Perda de força muscular** nos braços e pernas e **espasticidade** (caraterizada por músculos tensos e incapacidade de controlar os músculos)
- **Alterações da sensibilidade** ? sensação de ?encortiçamento? nas pernas; formigueiros, picadas
- **Alterações visuais** - Neurite ótica ? Inflamação do nervo ótico (nervo da visão). Carateriza-se por perda da acuidade visual, dor ocular e perceção anormal das cores. Pode surgir visão turva.
- **Disartria** ? alterações da articulação da fala devido a uma dificuldade na coordenação de estruturas como: faringe, laringe, língua e/ou músculos faciais.
- **Alterações urinárias e intestinais**. Pode ocorrer ?urgência urinária?, ou seja, expulsão da urina mal se sentem os primeiros sinais da bexiga estar cheia (mais frequente) ou ?retenção urinária?, dificuldade em urinar/esvaziar completamente a bexiga. Pode também surgir obstipação.
- **Equilíbrio/coordenação** ? Dificuldade no equilíbrio (cambaleiar enquanto caminha, por exemplo) e/ou de coordenação (agarrar pequenos objetos ou escrever com letra legível)
- **Alterações psicológicas e cognitivas** ? alterações da memória recente (em pessoas que já sofrem de EM há bastante tempo); dificuldade de concentração e atenção.
- **Problemas sexuais** ? Problemas de incontinência urinária, de esfínteres ou de sensibilidade podem levar a problemas sexuais, como a disfunção erétil ou a dificuldade em atingir o orgasmo.

### Como é feito o diagnóstico?

---

Estes sintomas são semelhantes a muitas outras doenças do Sistema Nervoso Central. Para o diagnóstico será necessário que se conjuguem alguns outros achados, nomeadamente de análises e exames de imagem:

Quais são as causas desta doença?

## Esclerose\_Múltipla

- **Ressonância Magnética Nuclear** - cria imagens do cérebro e da medula espinal. Mostra lesões da substância branca.
- **Punção Lombar** - utiliza-se uma agulha para recolher uma amostra de um líquido que envolve o cérebro e a medula espinal - o líquido céfalo-raquidiano. Nos doentes com Esclerose Múltipla, este líquido apresenta alterações específicas que traduzem a presença de inflamação.
- **Potenciais evocados** ? permite ver se a condução de certos impulsos nervosos se encontra lentificada nas fibras nervosas (devido à desmielinização). Quanto maior for a desmielinização, mais lenta é a transmissão dos impulsos.

No entanto, não existe nenhum teste laboratorial que seja específico para a esclerose múltipla, o que faz com que por vezes demore muito tempo até se estabelecer o diagnóstico.

### Diferentes tipos clínicos de esclerose múltipla

---

- **Surto-Remissão** (Caracteriza-se por surtos, seguidos por períodos de remissão com recuperação total ou parcial dos efeitos sentidos)
- **Primária Progressiva** (Perda gradual das funções do corpo, sem surtos)
- **Secundária Progressiva** (Inicia-se com a forma clínica de surtos e com o tempo instala-se uma perda gradual das funções)
- **Benigna** (inicialmente surto-remissão mas depois de muitos anos a incapacidade continua praticamente inexistente ou muito reduzida).

### Qual é o tratamento da Esclerose Múltipla?

---

A esclerose múltipla não tem cura, porém existem tratamentos disponíveis que melhoram o doente:

- **Medicamentos que alteram o curso da doença:** diminuem a atividade das células do sistema imunitários, reduzindo assim os efeitos dos processos imunológicos danificados
- **Medicamentos que tratam o surto agudo:** aliviam os sintomas sem modificar o curso da doença.
- **Medicamentos que tratam sintomas específicos**

Estes tratamentos podem ser complementados com outros tipos de apoio, que são definidos em função das dificuldades sentidas em cada caso.

### Alguns conselhos úteis para os doentes com Esclerose Múltipla

---

- Fazer uma alimentação saudável e equilibrada

- Praticar exercício físico, de forma regular, de baixa intensidade e por curtos períodos de tempo, de forma a melhorar a condição física e aumentar a força muscular. Permite também melhorar a espasticidade, os problemas de equilíbrio, a função intestinal, o cansaço e o humor.
- Realizar intervalos de descanso entre as várias tarefas do dia-a-dia.
- Planear sempre uma futura gravidez em consulta de planeamento familiar/ ginecologia/ neurologia

### Prognóstico

---

Há 20 anos atrás, mais de metade dos doentes apresentavam perda significativa da autonomia motora e muscular apenas 10 anos após o diagnóstico, obrigando-os a abandonar as suas atividades de rotina, passando a ter dependência direta de um cuidador para auxílio nas suas tarefas. Os tratamentos atuais, porém, alteraram esta situação, que não ultrapassa hoje os 4% dos doentes com esclerose múltipla.

O prognóstico de uma pessoa com esclerose múltipla depende do subtipo da doença, das características individuais como o sexo, idade e sintomas iniciais, e do grau de incapacidade que afeta essa pessoa. Têm sido associados a um prognóstico mais favorável o sexo feminino, um número reduzido de ataques nos primeiros anos, e o início da doença em idade mais jovem.

Uma questão muito impactante na qualidade de vida destes doentes é o estigma social face à doença, que acaba por condicionar ainda mais a incapacidade dos doentes.

Apesar da melhoria verificada, a esperança de vida ainda é cinco a dez anos inferior à média da população não afetada.

### Conclusão

---

A esclerose múltipla uma doença muito incapacitante, que interfere significativamente na qualidade a vida. Devido ao desconhecimento da doença, o estigma social é uma das dificuldades que os doentes têm de lidar.

### Referências Recomendadas

---

- [Multiple Sclerosis Foundation](#)
- [National Multiple Sclerosis Society](#)
- [Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla](#)
- [Associação Nacional de Esclerose Múltipla](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Marisa Barros