

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2021

Esclerose múltipla

Pode ser assustador descobrir que você tem esclerose múltipla (EM). Mas existem tratamentos que podem ajudar a aliviar os sintomas, retardar a doença e ajudá-lo a continuar aproveitando ao máximo a vida.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

o que é?

A esclerose múltipla é uma doença que afeta os nervos. Os nervos transmitem mensagens entre o cérebro e o resto do corpo. Esses nervos têm uma camada protetora feita de uma substância chamada **mielina**.

Se você tem esclerose múltipla, esse revestimento de mielina fica danificado em alguns lugares. Isso impede que os nervos funcionem tão bem quanto deveriam.

Quais são os sintomas?

Algumas pessoas com EM quase não são afetadas. Mas, para outros, causa sérias deficiências.

Para muitas pessoas, os primeiros sintomas afetam a **visão**. Por exemplo, você pode ter uma visão turva ou dupla, ou pode ver as cores com menos clareza.

Os problemas de visão podem ir e vir, mas a boa notícia é que sua visão provavelmente voltará ao normal.

Os sintomas mais comuns de longo prazo são **sensação de cansaço e dormência ou formigamento** em partes do corpo. Os outros sintomas que você terá dependerão de quais nervos foram danificados.

Existem muitos sintomas possíveis da EM, mas muitas pessoas só têm alguns deles. Aqui estão algumas delas:

- Se os nervos que transmitem sinais para seus braços e pernas forem danificados, talvez você não consiga se mover com tanta facilidade. Ou seus braços ou pernas

Esclerose múltipla

podem tremer enquanto você se move. Algumas pessoas têm espasmos musculares ou espasmos musculares ou descobrem que seus músculos ficam rígidos.

- Você pode ter problemas na bexiga ou no intestino, como precisar ir ao banheiro com urgência ou não conseguir controlar quando vai.
- Algumas pessoas ficam tontas e têm problemas de equilíbrio.
- Sua memória pode ser afetada ou você pode achar mais difícil se concentrar.
- Algumas pessoas têm problemas sexuais, como problemas de ereção em homens ou vagina seca em mulheres.

Diferentes tipos de EM

Você pode não ter sintomas o tempo todo. Depende do tipo de EM que você tem. Cerca de 85 em cada 100 pessoas com EM contraem o que é chamado de EM **recorrente-remitente** no início.

Isso significa que você tem surtos de sintomas que duram alguns dias ou semanas. Um surto de sintomas é chamado de **recidiva**. Mas depois de cada recidiva, seus sintomas desaparecem completamente. Isso é chamado de **remissão**.

Você pode ficar em remissão por meses ou até anos. No entanto, com o passar dos anos, você pode descobrir que alguns dos sintomas não desaparecem completamente após cada recaída. Eles ficam com você e podem começar a piorar com o tempo.

Quando isso acontece, é chamado de EM **progressiva secundária**. Quase todo mundo com o tipo recorrente-remitente passa a ter EM progressiva secundária em 25 anos.

Um tipo menos comum de EM é chamado de EM **progressiva primária**. Se você tem esse tipo, seus sintomas nunca desaparecem desde o início. Em vez disso, eles pioram lentamente. Mas eles podem permanecer os mesmos ou melhorar um pouco às vezes.

O tipo mais raro de EM é chamado de EM **recidivante progressiva**. Seus sintomas pioram constantemente desde o início. Além disso, você também tem recaídas, quando seus sintomas de repente pioram muito.

Os sintomas da EM podem parecer muito assustadores. Mas é improvável que você tenha todos esses sintomas e, geralmente, terá apenas alguns de cada vez. Você não precisa simplesmente tolerar seus sintomas. Muito pode ser feito para ajudá-lo a se sentir melhor.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Não existe um tratamento que possa curar completamente a EM. Mas os tratamentos podem:

- melhorar seus sintomas
- retardar a doença, e
- ajudá-lo a continuar vivendo uma vida plena.

Os médicos não podem dizer com certeza qual curso sua EM tomará, por isso é difícil saber quais tratamentos você precisará.

Esclerose múltipla

Depende muito do tipo de EM que você tem. Você provavelmente precisará de tratamentos diferentes para a EM ao longo do tempo.

Tratamentos para reduzir recaídas e deficiências

Se você tem EM recidivante/remitente, vários medicamentos podem diminuir os danos aos nervos.

Isso significa que você provavelmente terá menos ataques de sintomas. E, ao tomar esses medicamentos, você pode retardar sua EM de se tornar EM secundária progressiva.

Como esses medicamentos podem retardar o curso da doença, às vezes são chamados de medicamentos **modificadores da doença**.

Esses medicamentos incluem medicamentos chamados **imunomoduladores**. Eles podem ajudá-lo a ter menos recaídas e menos deficiências. Eles são administrados como injeções.

Existem outros medicamentos que são usados com menos frequência e geralmente apenas para pessoas cujos sintomas não melhoraram o suficiente com outros medicamentos.

Novos medicamentos também se tornaram disponíveis nos últimos anos, à medida que os tratamentos para a EM melhoraram. Por exemplo, você pode ter ouvido falar de medicamentos chamados **anticorpos monoclonais**. Você pode perguntar ao seu médico se esses novos tratamentos podem ser adequados para você.

Os tratamentos para a EM podem causar **efeitos colaterais** desagradáveis. Seu médico deve explicar isso para você, e você deve se sentir à vontade para perguntar sobre eles e mencionar quaisquer efeitos colaterais que tenha notado. Se os efeitos colaterais o incomodarem muito, você poderá mudar para um tratamento diferente.

Talvez seja necessário fazer exames regulares, como exames de sangue, para garantir que seu tratamento não esteja prejudicando você.

Tratamento dos sintomas durante uma recaída

Seja qual for o tipo de EM que você tenha, seu médico pode lhe dar medicamentos chamados corticosteroides por um curto período de tempo durante uma recaída.

Os corticosteróides ajudam a reduzir a inflamação (inchaço), o que pode ajudar os nervos a funcionar melhor e aliviar os sintomas.

Tratamento de outros sintomas

Alguns de seus sintomas podem não desaparecer com alguns dos medicamentos mencionados acima, especialmente se você tiver EM progressiva primária ou secundária. Elas incluem:

- fadiga (sensação de muito cansaço)
- espasmos musculares
- problemas intestinais ou da bexiga, e

Esclerose múltipla

- problemas sexuais.

Mas seu médico pode prescrever outros medicamentos para ajudar com esses problemas.

Você também pode tentar um **programa de reabilitação**. Durante esses programas, uma equipe de especialistas verifica seus sintomas e descobre o que você precisa para ajudá-lo a lidar com isso. Por exemplo, você pode fazer **fisioterapia** para melhorar seu equilíbrio, força e capacidade de movimento.

Muitos médicos também recomendam mudanças em seu estilo de vida, como garantir que você **durma bastante** e não coma muito sal.

Também está ficando claro que o **exercício** é muito importante para pessoas com EM. Por exemplo, isso ajuda a:

- melhorar o controle muscular
- melhorar o equilíbrio, e
- prevenir diabetes e ganho excessivo de peso, os quais podem piorar os sintomas da esclerose múltipla.

O que esperar no futuro

É difícil dizer como a EM afetará você. Isso afeta as pessoas de maneiras diferentes. E muito depende do tipo de EM que você tem.

Em geral, quanto mais tempo você tem EM, mais sintomas você provavelmente terá. Você pode começar a precisar de mais ajuda para se locomover. Mas não presuma que você precisará de uma cadeira de rodas.

Muitas pessoas com EM podem andar sem ajuda. Outros podem caminhar distâncias curtas, mas precisam de auxiliares de caminhada e talvez de uma cadeira motorizada ou scooter para ajudá-los em viagens mais longas. Algumas pessoas com EM ainda têm muito pouca deficiência, mesmo após 15 a 20 anos.

Mais e mais pessoas com EM estão tomando medicamentos para reduzir os surtos e retardar a doença. Esses medicamentos são relativamente novos, então as pessoas com EM podem se sair melhor agora do que no passado.

A EM não afeta muito a duração da vida das pessoas. Você provavelmente viverá tanto tempo com esclerose múltipla quanto viveria se não tivesse a doença.

Onde obter mais ajuda e suporte

A EM é uma doença grave e é importante obter toda a ajuda e suporte disponíveis. Muitas pessoas acham útil conversar com outras pessoas com EM. Você pode perguntar ao seu médico sobre o que está disponível em sua área.

Existem várias instituições de caridade e grupos de apoio que ajudam pessoas com EM. Por exemplo, no Reino Unido, a Sociedade de Esclerose Múltipla é uma instituição de caridade que oferece aconselhamento e apoio para pessoas com EM (<http://www.mssociety.org.uk>).

Esclerose múltipla

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

