

COMO ESTÁ A SAÚDE DO SEU CÉREBRO?

- Cartilha de informações sobre doenças neurodegenerativas.

ACESSE
MAIS
Informações

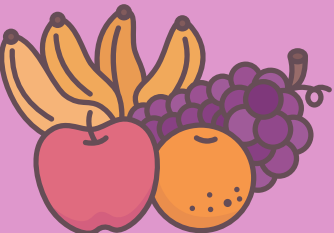


Tratamento

- **Medicamentos** - o uso de dopaminérgicos, que buscam aumentar ou substituir a dopamina, ajudam a amenizar alguns sintomas motores. Porém, podem causar efeitos colaterais.
- **Intervenção cirúrgica** - é indicada para pacientes que não respondem mais aos medicamentos e possuem a doença avançada.
- **Mudanças no estilo de vida** - como descansar mais e praticar exercícios físicos, além de terapia ocupacional, fisioterapia e fonoaudiologia.

Prevenção:

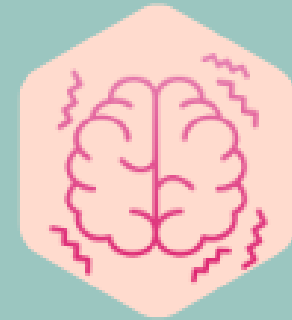
- Realizar atividade física constante;
- Manter um peso adequado;
- Ter uma alimentação saudável;
- Ter boas noites de sono;
- Evitar o tabagismo e sedentarismo, que estão ligados ao desenvolvimento de doenças degenerativas ou surgimento mais precoce delas, como o Parkinson.



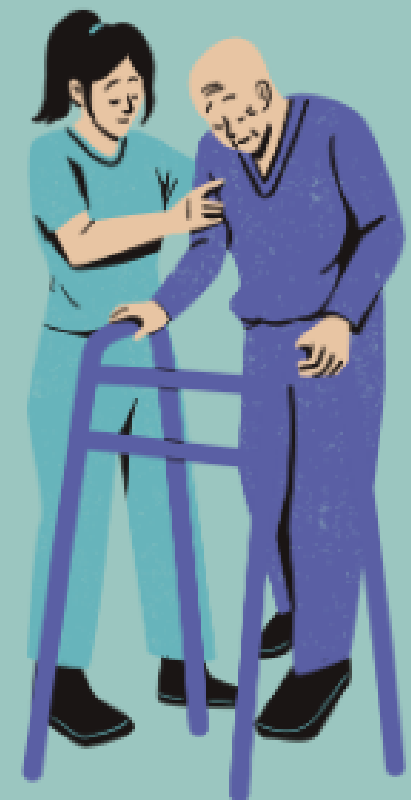
(<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/doenca-de-parkinson>)



Agradecimentos e cursos envolvidos:



Doença de Parkinson



O que é?

A doença de Parkinson é uma condição cerebral que causa problemas de movimento, saúde mental, sono, dor e outros problemas de saúde.

A progressão da doença ocorre ao longo do tempo. Não possui cura, mas existem terapias e medicamentos que podem reduzir os sintomas.

(World Health Organization; 2023)

Fatores de risco

- Envelhecimento;
- Predisposição genética;
- Ambiente (toxinas ambientais);
- Contato com Pesticidas;
- Lesões traumáticas;
- Estado imunológico (infecções bacterianas ou virais).

(Pajares M; 2020)



Como acontece?

A Doença de Parkinson ocorre por causa da degeneração das células situadas numa região do cérebro chamada substância negra.

Essas células produzem a substância dopamina, que conduz as correntes nervosas (neurotransmissores) ao corpo. A falta ou diminuição da dopamina afeta os movimentos provocando os sintomas.

(<https://bvsmms.saude.gov.br/doenca-de-parkinson/>)

Sintomas

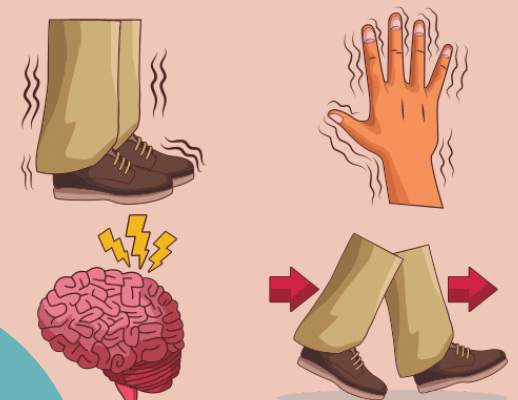
Sintomas motores:

- Tremores nas mãos, braços, pernas, queixo ou cabeça;
- Rigidez muscular nos membros;
- Dificuldade de coordenação e de manter o equilíbrio;
- Lentidão nos movimentos;

Sintomas não motores:

- Problemas de atenção, memória ou até demência;
- Dificuldade para falar e se alimentar;
- Alucinações;
- Tonturas;
- Perda do olfato ou paladar;
- Depressão e ansiedade;
- Dores corporais;
- Distúrbios do sono;
- Perda de peso.

(<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/doenca-de-parkinson>)



TRATAMENTO:

Atualmente o tratamento é realizado com o uso regular de medicações e alguns casos podem necessitar de tratamento cirúrgico.



PREVENÇÃO:

Não existe prevenção para a epilepsia para quem não possui a doença. Porém, pacientes com epilepsia o tratamento é importante para prevenção de novas crises.

COMO AJUDAR ALGUÉM EM CRISE?

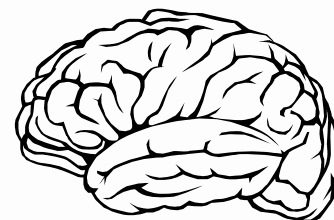
1. Afrouxe as roupas, se necessário;
2. Mantenha-o deitado de barriga para cima, mas com a cabeça virada para o lado;
3. Afaste-o de objetos perigosos;
4. Não coloque nada na boca;
5. Não o segure;
6. Não dê água ou medicamentos;
7. Aguarde-o se recuperar.



**CRONOMETRE O TEMPO!
SE A CRISE DURAR MAIS
DE 5 MINUTOS LIGUE
PARA O 193**

VOCÊ SABE O QUE É

EPILEPSIA?



Realização:



FAPER
FUNDAÇÃO DE APOIO À PESQUISA E INOVAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação Profissional

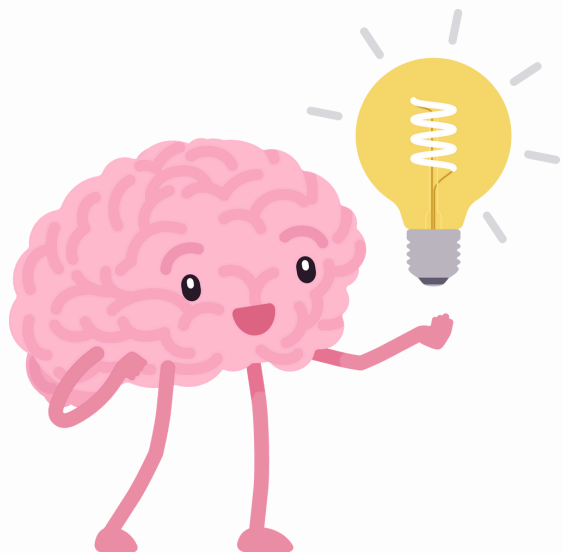


Conteúdo:
Ministério da Saúde

O QUE É?

A epilepsia é uma alteração temporária e reversível do funcionamento do cérebro, que não é causada por febre, drogas ou distúrbios metabólicos. Durante alguns segundos ou minutos, uma parte do cérebro emite sinais incorretos, que podem ficar restritos a esse local ou espalhar-se.

A doença acomete cerca de 2% da população brasileira e cerca de 50 milhões de pessoas no mundo (OMS).



CAUSAS:

- Falta de oxigenação no parto (Encefalopatia Hipóxico-isquêmica)
- Traumatismo cranioencefálico (TCE)
- Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- Genética
- Sem causa determinada

DIAGNÓSTICO:

Realizado por meio de um exame físico por médicos neurologistas e psiquiatras através do histórico do paciente.

É importante registrar a presença de uma aura (sinal sensorial inicial de uma crise), bem como os fatores que podem desencadear a crise. A idade em que as crises começaram, a frequência com que ocorrem e os intervalos entre elas.

SINAIS E SINTOMAS:

O tipo mais frequente de crise epilética é a "crise tônico-clônica", caracterizada pela perda de consciência acompanhada por intensas contrações musculares nos membros e espasmos musculares. Durante essas crises, geralmente nota-se uma salivação excessiva e um desvio ocular. No entanto, existem muitos outros tipos, alguns dos quais são conhecidos como "crise de ausência", onde há uma sensação de desconexão breve da realidade, com a pessoa retornando ao ambiente após alguns segundos.



Existem muitos grupos de apoio
e recursos disponíveis que
podem ajudá-la durante o
tratamento.

Se está enfrentando
o alzheimer,
**você não está
sozinho.**

Se tiver dúvidas ou se perceber que
está tendo problemas de memória,
fale com seu médico. Ele pode
ajudar a encontrar maneiras de lidar
com isso.



Dados importantes para
cuidar da sua saúde

VOCÊ CONHECE O ALZHEIMER?



O Alzheimer é uma doença que afeta o cérebro, dificultando a memória, o pensamento e as atividades do dia a dia. Ele acontece em pessoas mais velhas e vai piorando com o tempo.

COMO O ALZHEIMER AFETA O CÉREBRO?

No Alzheimer, o cérebro forma depósitos anormais que causam a morte das células cerebrais. Isso acontece principalmente em áreas do cérebro responsáveis pela memória e pelo pensamento, levando a problemas para lembrar das coisas e para resolver problemas.



COMO O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA?

Fazer exercícios regularmente, como caminhar, nadar ou dançar, ajuda a manter o corpo e a mente saudáveis. Isso pode retardar o avanço do Alzheimer, melhorar o humor e manter a independência por mais tempo.



QUAL A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO?

Uma alimentação saudável é importante para o cérebro. Comer mais frutas, verduras, peixes e cereais integrais ajuda a proteger o cérebro. Evitar alimentos muito gordurosos, doces e industrializados também é importante.



Dicas para o dia a dia:

- Mantenha uma rotina: Fazer as mesmas coisas todos os dias ajuda a lembrar.
- Tenha paciência: É normal esquecer algumas coisas, tente se manter calmo.
- Busque companhia: Ficar com amigos e familiares ajuda a manter a mente ativa.

Acidente Vascular Encefálico

AVE



O que é o AVE?

O Acidente Vascular Encefálico (AVE), também conhecido como derrame, acontece quando o fluxo de sangue para uma parte do cérebro é interrompido, levando à morte de células cerebrais. Isso pode causar sérios problemas, como dificuldade em falar, mover-se ou até perda de memória.

Fluxo sem obstrução:



Fluxo obstruído:



Existem tipos de AVE? Quais são?

Sim, existe tipos de AVE. Eles são:

- AVE **Isquêmico**: É o mais comum e ocorre quando um coágulo bloqueia o fluxo sanguíneo em uma artéria do cérebro.



- AVE **Hemorrágico**: Acontece quando um vaso sanguíneo no cérebro se rompe, causando sangramento dentro ou ao redor do cérebro.



Lembre-se: Quanto mais cedo você reconhecer os sinais de um AVE e buscar ajuda, melhores são as chances de recuperação. Cuide da sua saúde, mantenha hábitos saudáveis e esteja sempre atento aos sinais!

Hábitos não saudáveis:

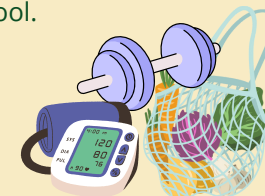


Fatores de risco:

- Hipertensão (pressão alta);
- Colesterol elevado;
- Diabetes;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Fumo e consumo excessivo de álcool.

Prevenção:

- Pratique atividades físicas regularmente, como caminhar, correr ou andar de bicicleta.
- Inclua frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis na sua dieta. Evite alimentos processados e ricos em sal.
- Mantenha sua pressão arterial sob controle com uma dieta balanceada e, se necessário, medicação prescrita.



Medicamentos:

Usados para tratamento ou prevenção.

- Antiagregantes Plaquetários e Anticoagulantes: Medicamentos como ácidos acetilsalicílico (AAS) podem ser prescritos para prevenir a formação de coágulos sanguíneos.

- Antihipertensivos: Manter a pressão arterial sob controle é fundamental para reduzir o risco de AVE.

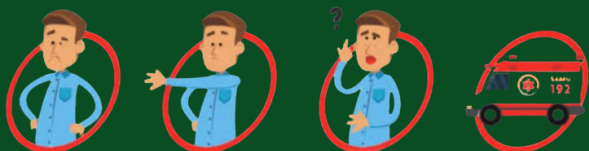


Reconheça os Sinais:

Reconheça os Sinais do AVE: A identificação rápida dos sintomas é crucial para reduzir danos cerebrais.

Lembre-se do acrônimo S.A.M.U.:

- **Sorriso:** Um lado do rosto fica "caído"?
- **Abraços:** Um braço está mais fraco ou dormente?
- **Música:** Dificuldade para cantarolar ou assobiar alguma música?
- **Urgência:** Chame o SAMU imediatamente.



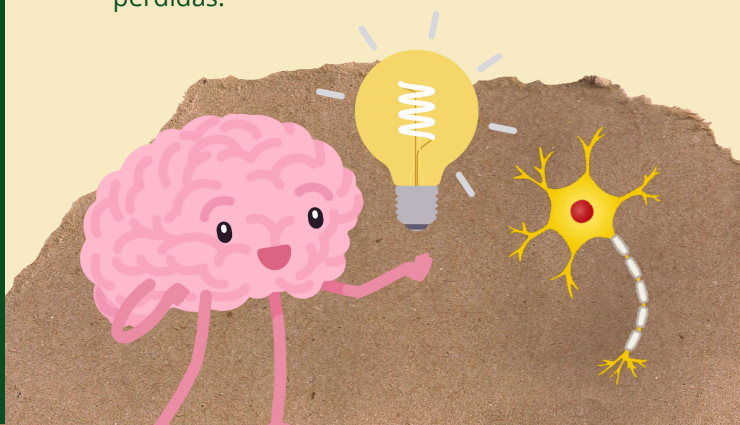
Exercícios, acompanhamento profissional e hábitos saudáveis.

Reabilitação:

Após um AVE, a reabilitação é essencial para a recuperação. Fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia podem ajudar a melhorar a qualidade de vida e a readaptação às atividades diárias.

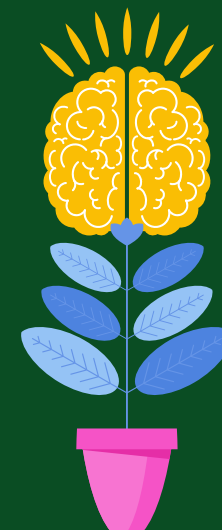
Curiosidade:

O cérebro tem a capacidade de se adaptar e reconfigurar suas conexões após um AVE, o que é conhecido como **neuroplasticidade**. Com o tratamento adequado, outras partes do cérebro podem aprender a realizar funções perdidas.



Obrigada

pela sua atenção!



Agradecimento:

