

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida (UESB)

FEVEREIRO ROXO E LARANJA: IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO LÚPUS, FIBROMIALGIA, ALZHEIMER E DA LEUCEMIA

No ambiente de trabalho, marcado por complexidades de demandas, novas tendências e aspirações, também é um local propício pra se discutir SAÚDE e CUIDADO HUMANO. Assim, sensibilizar para o cuidado nesse ambiente é fundamental para conhecer as doenças que podem ser diagnosticadas precocemente, tais como as doenças neurológicas (Lúpus, Fibromialgia e Alzheimer) e a Leucemia, bem como entender os processos da doença e dar suporte aos colegas de trabalho que lidam com essas condições. É nesse sentido que a campanha “Fevereiro Roxo e Laranja” se torna imprescindível no debate e cuidado a saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.



FEVEREIRO ROXO: SENSIBILIZAR PARA O CUIDADO AO LÚPUS, FIBROMIALGIA E ALZHEIMER

A campanha Fevereiro Roxo tem como objetivo sensibilizar para as doenças neurológicas: Lúpus, Fibromialgia e Alzheimer, doenças que possuem a característica em comum de serem crônicas, com possibilidade de tratamento e que não tem cura. A campanha foi criada em 2014, na cidade de Uberlândia, em Minas Gerais, visando proporcionar mais conforto aos portadores das doenças

FEVEREIRO LARANJA: SENSIBILIZAR PARA O CUIDADO E COMBATE A LEUCEMIA

A campanha Fevereiro Laranja tem como objetivo sensibilizar para o combate à Leucemia, um dos tipos mais graves de câncer. A campanha foi criada em 2005 pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), especialmente porque o Dia Mundial do Câncer acontece todo ano no dia 4 de fevereiro.

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE CADA DOENÇA

LÚPUS

- O Lúpus é caracterizado como um distúrbio crônico que faz com que o organismo produza mais anticorpos que o necessário para manter o organismo em pleno funcionamento.
- Os anticorpos em excesso passam a atacar o organismo, causando inflamações nos rins, pulmões, pele e articulações.
- O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é a forma mais séria da doença e também a mais comum, afetando aproximadamente 70% dos pacientes com Lúpus.
- A doença afeta principalmente mulheres, sendo 9 em 10 pacientes com o risco mais elevado durante a idade fértil.



PRINCIPAIS SINTOMAS

- Fadiga e febre
- Rigidez muscular e inchaços
- Vermelhidão nas bochechas
- Vermelhidão na ponta do nariz
- Dificuldade para respirar
- Dor no peito

TRATAMENTO

Em casos leves, a doença pode ser tratada com anti-inflamatórios, corticoide e hidroxicloroquina. Sintomas graves são tratados com alta dosagem de corticoides ou medicamentos para diminuir a resposta do sistema imunológico do corpo e drogas citotóxicas que bloqueiam o crescimento celular. O objetivo principal do tratamento é controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, já que ainda não existe cura definitiva para o lúpus.

FIBROMIALGIA

- A Fibromialgia é uma síndrome que ataca especificamente as articulações, causando dores por todo o corpo, principalmente nos músculos e tendões.
- Provoca cansaço excessivo, alterações no sono, ansiedade e depressão.
- A doença pode aparecer depois de eventos graves como um trauma físico, psicológico ou mesmo uma infecção.
- O motivo pelo qual pessoas desenvolvem a doença ainda é desconhecido.
- No Brasil, a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR) calcula que a fibromialgia afeta cerca de 3% da população.
- De cada 10 pacientes com fibromialgia, sete a nove são mulheres.

PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor generalizada em diversas partes do corpo e que demoram para passar
- Dificuldades cognitivas
- Dormência e formigamento nas mãos e nos pés
- Fadiga e palpitações
- Dor de cabeça recorrente ou enxaqueca clássica

TRATAMENTO

O tratamento é mais eficaz quando são usados medicamentos e outros cuidados, como fisioterapia, programa de exercícios e preparo físico, métodos para alívio de estresse, incluindo massagem leve e técnicas de relaxamento e terapia cognitivo comportamental

ALZHEIMER

- O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa que provoca o declínio das funções cognitivas, reduzindo as capacidades de trabalho e relação social.
- Com o passar do tempo, ela também interfere no comportamento e personalidade, causando consequências como a perda de memória.
- O Alzheimer é a causa mais comum de demência (grupo de distúrbios cerebrais que causam a perda de habilidades intelectuais e sociais).
- Estima-se que no Brasil, 6% dos idosos tenham a doença de Alzheimer (Associação Brasileira de Alzheimer – ABRAZ).

PRINCIPAIS SINTOMAS

- Perda de memória
- Dificuldade em se concentrar
- Delírio
- Mudanças na personalidade
- Mudança no comportamento

TRATAMENTO

O tratamento para o Alzheimer é feito para controlar os sintomas e retardar o agravamento da degeneração cerebral provocada pela doença e inclui uso de remédios, como Donepezila, Rivastigmina ou Memantina, além de terapias que melhoram a independência e o raciocínio, como terapia ocupacional, fisioterapia, atividades físicas e alimentação equilibrada e rica em vitamina C, E e ômega 3.

LEUCEMIA

- Leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida.
- É o mais grave entre os tipos de câncer
- Em 2019, o Brasil registrou mais de 10 mil casos de leucemia (INCA)
- Os sintomas incluem anemia, palidez, sonolência, fadiga, palpitação, manchas roxas na pele ou pontos vermelhos, bem como gânglios linfáticos inchados, perda de peso, febre e dores nas articulações e ossos.

PRINCIPAIS SINTOMAS

- Febre alta seguida de calafrios
- Suor noturno
- Manchas roxas na pele
- Ínguas inflamadas no pescoço
- Ínguas nas axilas e no cotovelo
- Dor nos ossos e articulações

TRATAMENTO

O tratamento da leucemia pode ser feito com quimioterapia, imunoterapia, radioterapia, transplante de medula óssea ou a associação de diferentes tratamentos, tudo vai depender do tipo de leucemia e da fase em que a doença se encontra.

DOAÇÃO DE MÉDULA ÓSSEA

No cuidado da leucemia, também se torna fundamental sensibilizar sobre a importância da doação de medula óssea. Para doar, é necessário ter boa saúde, possuir entre 18 e 35 anos e procurar o Hemocentro mais próximo. Não precisa realizar nenhum exame prévio à doação, pois após você ser compatível com alguém que precise, será convocado para realização.

CULTURA DE APOIO NO LOCAL DE TRABALHO

- Divulgar informações sobre o Lúpus, Fibromialgia, Alzheimer e Leucemia
- Promover sensibilização para os colaboradores fazerem exames regulares
- Possibilitar aos colaboradores a participação em palestras, debates e atividades com profissionais de saúde para abordarem o tema
- Promover um espaço de escuta e acolhimento.
- Oferecer serviços de assistência para a saúde física e psicológica.
- J Abordar a temática saúde no ambiente no trabalho durante todo o ano
- Não fumar
- Não consumir bebida alcoólica
- Ter alimentação saudável
- Controlar os fatores associados ao estresse
- Fazer prática de atividade física regular
- Acessar e disseminar o boletim informativo produzido pelo NAIS, em parceria com o Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida da UESB

UESB EM AÇÃO NO FEVEREIRO ROXO E FEVEREIRO LARANJA

No mês de fevereiro, ressaltamos a relevância de duas importantes campanhas de conscientização em saúde: Fevereiro Roxo e Fevereiro Laranja. Assim, diante da relevância dessas campanhas, a Assessoria de Gestão de Pessoas da UESB (AGP), por meio do Núcleo de Atenção Integral ao Servidor (NAIS), e em parceria com a Coordenação de Recursos Humanos (CRH) e com o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO) do Campus de Jequié, promoveu a roda de conversa com o tema: “Fevereiro Laranja e Roxo: Sensibilização para o combate ao Lúpus, Fibromialgia, Alzheimer e Leucemia”. Ademais, também estará promovendo oficinas de alongamento e ginástica laboral, como forma de cuidado.

DISQUE
SAÚDE 136

VALE RESSALTAR MAIS UMA VEZ QUE O DIAGNÓSTICO PRECOCE, O TRATAMENTO ADEQUADO E EM TEMPO OPORTUNO É FUNDAMENTAL PARA POSSIBILITAR O ALÍVIO DOS SINTOMAS E A ESTABILIZAÇÃO OU RETARDO DA PROGRESSÃO DA DOENÇA.

Expediente

Autores: Antônio Carlos Santos Silva, Bruna Sena Lopes, Rebeca Dias Ramos,.

Edição: Jaqueline Barreto e Ana Clara Andrade

Contatos: nais@uesb.edu.br e saudeembjs@gmail.com

Referências

- Ferreira, T. G.; Pará, L. E. G.; Dimer, A. C. H.; Silva, L. T. Eficácia das terapias neuromoduladoras no tratamento de doenças neurológicas crônicas: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 1769–1777, 2024.
- Dias, L. S.; Lucena, K. P.; Lima, M. E.; Barreto, H. M. S.; Costa, E. A.; Nóbrega, V. D.; Nascimento, B. G.; Santos, C. C.; Gonçalves, A. M. Leucemia: uma análise multidisciplinar para a compreensão e abordagem integral. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 6, p. e15663, 2024.

Material de Apoio

Brasil. Ministério da Saúde. Campanha | Fevereiro Roxo e Laranja. Disponível em:
<https://www.gov.br/cetene/pt-br/assuntos/noticias/campanha-fevereiro-roxo-e-laranja>



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

