justNews
a partilhar informação desde 1981

2015-02-25 19:48:20

http://justnews.pt/noticias/exercicio-fisico-na-esclerose-multipla-previne-limitacoes-fisicas-e-cognitivas

Exercício físico na esclerose múltipla previne limitações físicas e cognitivas

Os enfermeiros de reabilitação atribuem cada vez mais importância ao exercício físico na esclerose múltipla (EM), segundo disse à Just News a enfermeira Alda Melo, do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). Estes profissionais ensinam, inclusive, a realização de exercícios em casa. As declarações surgem no âmbito de um workshop de formação sobre esta doença que envolve a Associação Portuguesa dos Enfermeiros Especializados em Enfermagem de Reabilitação (APER).

Alda Melo acompanha pessoas com esclerose múltipla no Hospital de Dia e na Consulta Externa do CHUC e garante que estão a "aderir muito bem à ideia de praticarem exercício". Para esta especialista, "o tratamento melhorou bastante nos últimos anos, não só em termos farmacológicos, mas também por se ensinar e ajudar a controlar os sintomas".

E continua: "A atividade física, que era desaconselhada há uns anos, tornou-se uma das principais aliadas, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, a mobilidade, o equilíbrio e a força muscular e reduzindo a rigidez muscular e o peso corporal. Desta forma, registam-se ganhos a nível da massa óssea, no alívio da dor, no desempenho diário e na autoestima."

Questionada sobre as condições de acesso ao exercício físico fora das unidades de reabilitação, Alda Melo sublinha que "as dificuldades são idênticas a quem não sofre desta doença". E esclarece que, "fora da fase de surto, a maior parte das pessoas com esclerose múltipla pode ter uma vida normal e os programas de exercício físico são aconselhados fora destas fases, devendo estes ser adequados à necessidade e grau de dependência de cada pessoa".

Quem não pode ir ao ginásio tem sempre exercícios que aprende para fazer em casa, com ajuda de livros e de DVD, segundo Alda Melo.

Joaquim Pinheiro

Para Joaquim Pinheiro, neurologista no Centro Hospitalar Gaia/Espinho, “o investimento na atividade física é uma forma de melhorar também a inserção e, excetuando as situações de surtos, deve-se praticar exercício com quem não tem esclerose múltipla.” E explica porquê: “É preciso criar a cultura do sou capaz, quer em termos físicos como cognitivos.” O neurologista defende uma maior integração das pessoas – “e não doentes” – na sociedade, “porque há quem sofra desta doença e não tenha qualquer limitação durante muitos anos, a não ser nos surtos”.

Joana Pais

Joana Pais, neuropsicóloga no Centro Hospitalar de Entre o Douro e Vouga e na Neuroinova e colaboradora do Instituto Superior de Saúde Pública do Porto, acredita que o acompanhamento deve ser multidisciplinar, salientando a importância da reabilitação cognitiva na melhoria da qualidade de vida das pessoas com esclerose múltipla.

“É muito importante o papel do neuropsicólogo na identificação precoce e na monitorização dos défices cognitivos, assim como na implementação de estratégias de intervenção que possam reduzir, desde cedo no curso da doença, o seu impacto no dia-a-dia do doente”, refere Joana Pais.

justNews