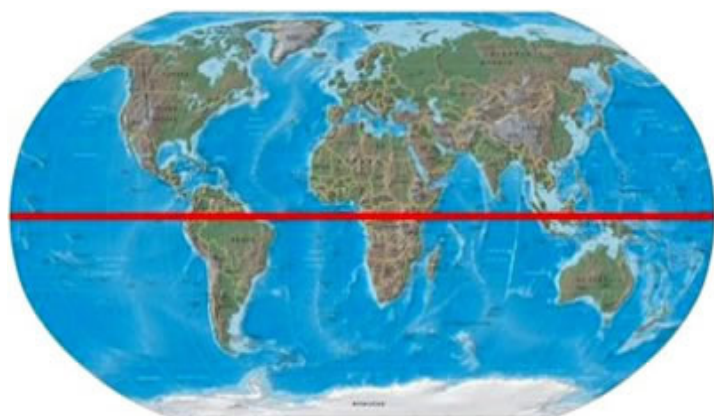


# BOLETIM INFORMATIVO

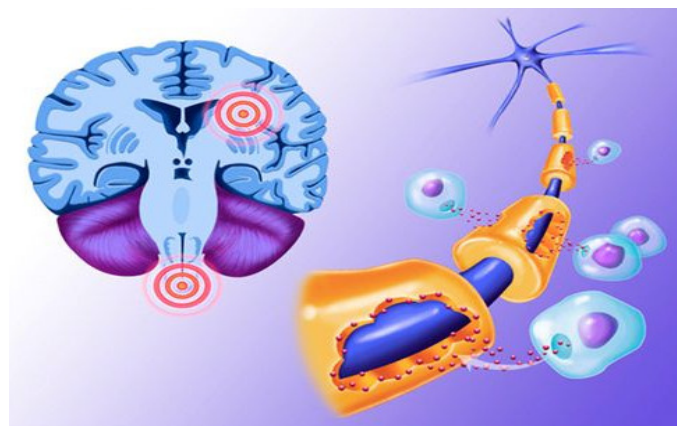
## Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença inflamatória crônica, auto-imune, e que por motivos genéticos ou ambientais, o sistema imunológico começa a agredir a bainha de mielina que recobre os neurônios, gerando falha ou bloqueio na condução dos impulsos nervosos. A EM afeta o cérebro, nervos ópticos e medula espinhal.



### SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas variam dependendo da quantidade de danos e nervos afetados. Na fase inicial os sinais são sutis, mas com o tempo, torna-se cada vez mais debilitantes. É uma doença caracterizada por ter sintomas transitórios, ocorrendo a qualquer momento, independentemente do tratamento. Os sinais mais comuns são fraqueza; espasticidade; comprometimento do equilíbrio e da coordenações; sensações de formigamento; acuidade visual; comprometimento esfinteriano urinário e fecal; disfunção sexual; fadiga; alterações no sono.



Até 30 anos de idade, a incidência é maior em mulheres do que em homens. A prevalência da doença varia conforme a região geográfica considerada, de menos de 1 a mais de 100 por 100.000 habitantes, aumentando conforme distancia-se do Equador nos dois hemisférios

Alteração cognitiva, de humor e depressão

Alterações visuais

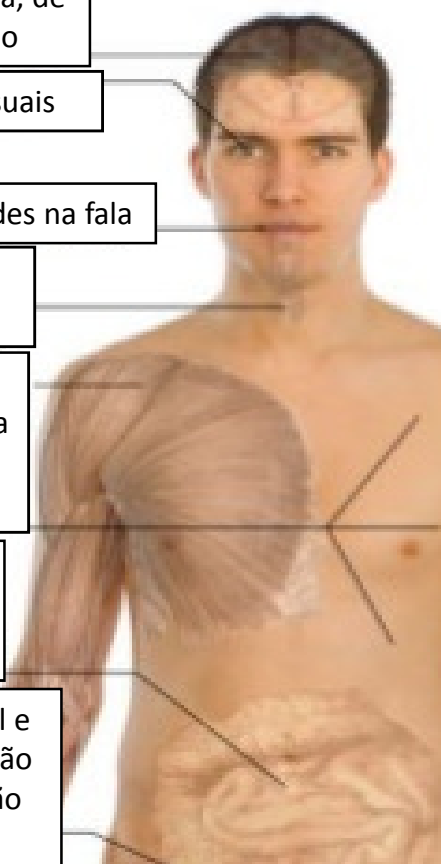
Dificuldades na fala

Alterações na deglutição

Fraqueza. Alterações na coordenação motora.

Alterações na sensibilidade. Dores

Incontinência fecal e urinária. Constipação intestinal e retenção urinária.

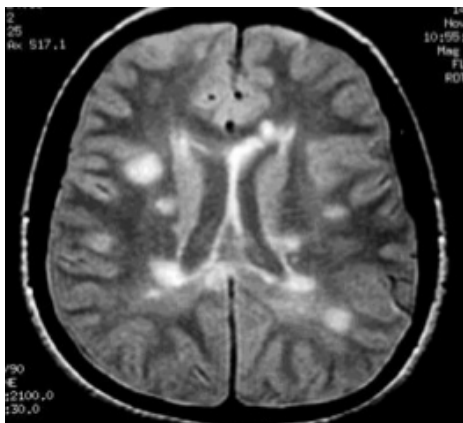


## EVOLUÇÃO CLÍNICA

A EM é classificada em:

**1. Surto-remissiva:** os sintomas ocorrem em fases, sendo caracterizadas por fases em que os sintomas são mais fortes e em fases que os sintomas praticamente desaparecem..

**2. Progressiva:** apresenta piora progressiva sem intervalos em que os sintomas diminuem. Em geral, essa fase ocorre após anos de fases com e sem surto, por isso é chamada de progressiva secundária. Quando a fase progressiva apresenta-se desde o início, em casos raros, é chamada de forma progressiva primária.



## TRATAMENTO

A Esclerose Múltipla não tem cura, mas pode ser controlada. O tratamento medicamentoso é capaz de reduzir a fase de aumento dos sintomas e aumentar o intervalo entre os eles. Já o tratamento conservador, é baseado em manejar as crises, controlar os sintomas e reduzir a progressão, através de uma equipe composta por fisioterapeutas, fonoaudiólogos, educadores físicos, terapeuta ocupacional e psicólogos.



O diagnóstico é clínico, baseado em dados da história e no exame físico. Os exames solicitados são: Ressonância Magnética do encéfalo, a fim de verificar a desmielinização neural, e a punção lombar, retirando o líquido, analisando e descartando qualquer dúvida diagnóstica.

## VANTAGENS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA EM

O defeito na condução dos impulsos nervosos através da bainha de mielina, leva ao funcionamento muscular inadequado. Para estimular o bom funcionamento muscular, a prática de atividades em pessoas com EM são essenciais, eficazes e seguros.



Exercícios aeróbicos, como caminhadas, corridas, dança, natação, bicicleta melhoram a aptidão cardiorrespiratória, muscular, flexibilidade, apresentam mudanças positivas na força muscular, locomoção, fadiga, reduz níveis de depressão, melhora do equilíbrio, a socialização, a mobilidade e a qualidade de vida.





Atividades em meio aquático promovem a redução do impacto da gravidade, maior equilíbrio e amplitude de movimento, melhorando o desempenho em solo. É exercitada força e resistência muscular, devido as propriedades da água.



Atividades como o loga consegue promover uma rotina de alongamento, amplitude de movimento e relaxamento, auxiliando nos quadros de espasticidade, dor e fadiga.



O treinamento resistido ou de força, especialmente nos membros inferiores, interferem na locomoção, redução da fadiga, execução de atividade diárias e manutenção de um estilo de vida independente.

## RECOMENDAÇÕES

\*Evite o calor, evitando banhos quentes e a exposição direta do sol. Nos exercícios físicos, realize em salas climatizada ou no período da manhã, mantendo sempre a hidratação.

\*Descanse, pois assim está mais disposto e com menos fadiga.

\*Alivie o estresse, este pode desencadear ou piorar surtos e por isso procure maneiras de relaxar.

**Tenha sempre orientação especializada.**

## REFERÊNCIAS

- OLIVEIRA, E. M. L.; SOUZA, N. A. Esclerose Múltipla. Rev. Neurociências. v. 6, n. 3, p. 114-118, 1998.
- BRASIL. Ministério da saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêutica Esclerose Múltipla. Brasília, 2018. Disponível em: [http://conitec.gov.br/images/Relatorios/2018/Relatorio\\_PCDT\\_EscleroseMultipla.pdf](http://conitec.gov.br/images/Relatorios/2018/Relatorio_PCDT_EscleroseMultipla.pdf). Acessado em: 20 de out. 2019.
- FURTADO, O. L. P. C.; TAVARES, M. C. G. C. F. Esclerose Múltipla e Exercício Físico. Acta Fisiatr. v. 12, n. 3, p. 100-106, 2005.

Bruna de Lúcio; Juciele Faria; Leidiane Cristina; Narryman Ferrão.

**Disciplina** Exercício físico para populações especiais

Profa. Dra. Sabrina Toffoli Leite – UFG/REJ.