

ESCLEROSE MÚLTIPLA E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso On-line de Neurocirurgia e Neurologia, 2ª edição, de 16/08/2021 a 20/08/2021

ISBN dos Anais: 978-65-89908-52-4

LIMA; Lorena Souza dos Santos¹, MONTENEGRO; Bárbara Vilhena², VIÉGAS; Elisabete Louise de Medeiros³, SERRANO; Yasmin Meira Fagundes⁴, AGUIAR; Michelle Sales Barros de⁵

RESUMO

Introdução: O exercício físico é uma importante estratégia para a redução dos efeitos negativos da acinesia e gerenciamento dos sintomas nas pessoas com esclerose múltipla. Porém, grande parte dos pacientes diminuem a atividade física com receio de agravamento do quadro, dificultando o processo de controle da doença. **Objetivo:** Descrever a importância do exercício físico para o paciente com esclerose múltipla. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura a partir de pesquisas na base de dados Pubmed, utilizando os descritores em saúde “multiple sclerosis”, “exercise” com o operador booleano “and”. Foram incluídos artigos originais em inglês dos últimos 5 anos, disponíveis na íntegra. **Resultados:** O exercício físico supervisionado e individualizado é uma forma de limitar o processo de condicionamento no paciente com esclerose múltipla, melhorando a aptidão física, a capacidade funcional e a qualidade de vida do indivíduo. Além disso, não desencadeia a exacerbação dos sintomas dessa doença, apresentando vários benefícios como melhoria da força muscular, flexibilidade, estabilidade, função cardiorrespiratória e qualidade de vida. Considerando a perda de equilíbrio e o prejuízo na capacidade de caminhar duas das principais deficiências na esclerose múltipla, o exercício voltado para resistência e o aeróbico influem positivamente na recuperação desses dois eventos, além de ajudarem na percepção de fadiga do paciente, na redução da depressão e na gravidade da doença. **Conclusão:** O paciente portador de esclerose múltipla deve realizar exercícios físicos supervisionados por um profissional de forma adjuvante ao tratamento, haja vista as melhorias para os sintomas físicos e mentais, como aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, estabilidade, força muscular e promoção de uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Esclerose Múltipla, Tratamento

¹ UNIPÊ - Graduanda de medicina , loreliima3@gmail.com

² UNIPÊ - Graduanda de medicina , barbaravilhena15@gmail.com

³ UNIPÊ - Graduanda de medicina , elisabetelouise@hotmail.com

⁴ UNIPÊ - Graduanda de medicina , yasmin-meira@hotmail.com

⁵ Instituto Michelle Sales - Diretora, michelleestatistica@gmail.com