

Praticar atividade física, para quem sofre de esclerose múltipla, pode (e deve) ser um exercício de integração social, devendo ser feito em contexto de grupo

Plano de treino específico deve ter em conta as características da doença, mas também a capacidade motora e o nível de atividade física dos doentes

Reabilitação deve ser multidisciplinar, aliando o exercício físico à dimensão cognitiva, sempre tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos doentes

“A minha melhor amiga chama-se esclerose múltipla”

●●● Madalena Abreu tem esclerose múltipla. Há 25 anos, quando foi diagnosticada, temeu o pior. Agora, quase todas as manhãs faz exercício físico sob orientação de um treinador pessoal. O seu sonho é correr a meia maratona...

Nem sempre a vida é tão linear como a morte e nem sempre a vida é tão idílica como desejamos. Muitas são as vezes em que a própria vida sem avisar, a qualquer momento, nos tira o tapete dos pés e é necessário, imperativo mesmo, um novo acordar, ter garra e coragem para renascer.

É o caso de Madalena Abreu. Professora na Coimbra Business School, vereadora social-democrata na Câmara Municipal de Coimbra e doente com esclerose múltipla. Isso mesmo, esclerose múltipla. Uma patologia difícil de digerir e por vezes de aceitar, que leva muitos pacientes a crer que a partir daí a sua vida não vai apenas mudar, mas talvez capotar.

Diagnóstico aos 23 anos

Aos 23 anos, Madalena foi confrontada com o diagnóstico pela primeira vez. Com muitos sonhos por realizar, de menina logo manifestou a coragem de uma supermulher. Ainda recorda o dia em que recebeu a má notícia. “Lembro-me do dia em que a médica me disse com ar pesado que tinha esclerose múltipla. Cheguei a casa e fui à Enciclopédia Luso Brasileira de Cultura, porque não havia internet na altura, ver o que era esta doença”, relembra.

“Lembro-me de algumas coisas que li: pode cegar, pode ficar sem andar, ficar numa cadeira de rodas, e nessa altura pensei que era uma perspetiva que podia acontecer, como podia não acontecer”. Foi a partir deste momento que arregaçou as mangas e decidiu que a patologia não iria ganhar a batalha tão facilmente, ao contrário do que acontece



Docente da Coimbra Business School e vereadora não dispensa o personal trainer

com muitos doentes que ficam muito em baixo, nomeadamente em estados depressivos, com necessidade de medicação e acompanhamento psicológico.

Tudo começou com um problema no olho esquerdo, o que a levou a perceber que alguma coisa não estaria bem. Desde então, o processo foi rápido e passados três meses surgiu o primeiro grande surto da doença.

Falta de equilíbrio é sintoma típico

“Comecei a sentir desequilíbrios, sintomas típicos de esclerose múltipla: a pessoa não consegue equilibrar-se a andar,

não tem força para escrever, não tem mobilidade, nem capacidade para agarrar um objeto”, relembra Madalena, agora com 48 anos.

“Eu pegava numa chávena ou num prato e comecei a perceber que às vezes não conseguia segurar com força, deixava cair e partia”. Desde começar a perder a força a começar a ter pouca exatidão nos movimentos foi um pequeno passo. Tremores que faziam com que não conseguisse escrever bem levaram-na a fazer terapia para a mão, por perda da capacidade de escrever, até mesmo no computador.

Nessa altura, pouca ou

nenhuma medicação existia para a esclerose múltipla. Estavam a começar a surgir os primeiros progressos. Muitos eram os doentes que nem sabiam que eram portadores da doença.

Em 25 anos, Madalena já passou por várias fases. Muitos anos de história com uma doença que a própria decidiu aceitar. “Agora é uma amiga que resolvi abraçar. 25 anos, já são bodas de prata”, confidenciou, de sorriso no rosto.

Meia maratona é o próximo desafio

Como se costuma dizer na gíria portuguesa “a esperança é a última



► A esclerose múltipla é uma doença crónica, inflamatória e degenerativa, que afeta o Sistema Nervoso Central. Surge frequentemente entre os 20 e os 40 anos. Afeta com maior incidência as mulheres do que os homens.

► Principais sintomas:

- Fadiga;
- Neurite ótica (inflamação do nervo ótico);
- Perda da força muscular nos braços e pernas;
- Alterações da sensibilidade;
- Dor;
- Alterações urinárias e intestinais;
- Problemas sexuais;
- Equilíbrio/ coordenação
- Alterações cognitivas (memória);
- Alteração de humor e depressão

bem tratada. No CHUC sinto-me em casa, nunca precisei de mais nada”, afirma a vereadora. Fez parte de um grupo de estudo de um medicamento para a doença, no CHUC. Já tomou todos os fármacos existentes para o efeito e neste momento está a administrar medicação intravenosa, três vezes por semana, que aprendeu a injetar a si mesma, para conseguir ter uma vida o mais normal possível, sem ter que recorrer sempre a um hospital para a tomar.

Há 25 anos o exercício físico era proibido

Ao longo de todos estes anos de autoaprendizagem, Madalena percebeu que os fármacos aliados ao exercício físico lhe conferiam grandes melhorias. Por isso, e por iniciativa própria, começou a ter aulas com um *personal trainer*. Há 25 anos, os médicos proibiam a prática desportiva, por se pensar que a doença podia ser espoletada com a prática de exercício físico. Durante muitos anos, aceitou essa recomendação, até que foi percebendo que consigo isso não era igual. Hoje em dia, desmistificou-se essa ideia e o desporto é completamente recomendado para doentes com esclerose múltipla.

Segundo a vereadora, fazer aulas com um *Personal Trainer*, que já duram há cinco anos, mudou-lhe completamente a vida. “Vejo imensas melhorias com a prática regular de desporto. Com o Pedro Cruz (PT), que dá aulas no Crossfit Mondego, comecei a recuperar uma série de movimentos que até aqui já não conseguia fazer”, explica.

“Eu tinha perdido a capacidade de correr, de saltar e agora já consigo fazer tudo isso outra vez. A esclerose múltipla ajudou-me a ter uma vida muito disciplinada, não posso deixar de fazer as aulas, porque isso passa a comprometer a minha saúde”, concluiu.

le| Inês Tafula