



ID: 113216288

01-07-2024

MAIS ATIVO

HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO
Com a doença de Crohn, esta professora do Ensino Superior toma imunossuppressores injetáveis, há mais de dez anos. Atletas federada de triatlo, está a preparar-se para um full Ironman

JOSE CARLOS CARVALHO

TESTEMUNHOS

Como mudei a minha vida

Ter esclerose múltipla, diabetes, doença de Crohn, excesso de peso ou dores articulares e hérnias lombares não é impedimento para ter uma vida ativa. Foi na prática do exercício físico que estas cinco pessoas, ouvidas pela VISÃO Saúde, encontraram parte da solução para os seus sintomas e deram a volta por cima

 CLÁUDIA PINTO

MAIS ATIVO

JORGE MACIAS NOBRE, 60 ANOS

A corrida que venceu a diabetes

Trabalhou na indústria farmacêutica e tinha conhecimento de que tinha uma pré-diabetes. Mas, quando mudou de trabalho e teve de fazer alguns exames de saúde, depois de uma consulta de Higiene e Segurança no Trabalho, percebeu que a doença já se tinha instalado, neste caso, a diabetes tipo 2. Jorge Macias Nobre, gestor de pessoas e talento, tinha 45 anos. "Fui à minha médica de família, que me reencaminhou para a Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP)", explica.

Como tinha trabalhado na área da Saúde, a doença não lhe era estranha e sabia que era possível controlar. "Vivi dez anos muito bem controlado, mas à custa da medicação [tomava dois fármacos diariamente]. Dizia, na brincadeira, que era um gordo saudável, pois continuava a não ter cuidados com a alimentação." À época, pesava mais 25 quilos e passou a ter como objetivo baixar os três dígitos a nível de peso. E conseguiu. Chegou aos 80 quilos. Foi jogador de rãguebi e de basquete durante muitos anos, mas com pouca regularidade. "Nunca fumei e o desporto fez parte da minha vida desde a infância", conta. Mas, em 2019, num torneio de *touch rugby*, teve uma lesão que o obrigou a parar. Quando realizou a análise a um marcador sanguíneo específico para avaliar a doença – exame que fazia de três em três meses para monitorização regular – percebeu que os valores estavam totalmente descontrolados. Passado um mês e meio desta data, Jorge Macias Nobre recebeu um email da APDP a dar conta de que se iria organizar um grupo de caminhada, que iria representar esta associação junto da Federação Internacional de Diabetes, para fazer os Caminhos de Santiago, em Espanha.

O primeiro encontro deste grupo intitulado A Diabetes (Em)Caminhada aconteceu a 16 de fevereiro de 2019, momento em que Jorge voltou à ADPD, cujo contacto tinha sido pouco frequente na década anterior, o que acabou por coincidir com a vontade que sentia de emagrecer e cuidar mais de si



JOSE CARLOS CARVALHO

UM "GORDO SAUDÁVEL"?
Era assim que Jorge, gestor de pessoas e talento, se intitulava. Com a diabetes, começou a controlar a alimentação e a correr. Entrou em remissão. Faz três a quatro treinos de corrida, por semana, e um de caminhada

"Há cinco anos que não tomo nenhuma medicação para a diabetes, porque passei a conseguir controlar a doença através da alimentação e da atividade física"

JORGE MACIAS NOBRE
Gestor de pessoas e talentos

e da doença. "Em simultâneo, tinha um amigo com diabetes que começou a ter muitas complicações, e assustei-me." Tudo se parecia alinhar, no momento certo, para uma mudança do estilo de vida que tinha até ali.

Começou a fazer caminhadas regularmente para a preparação dos Caminhos de Santiago e, na APDP, passou a ser seguido por uma nutricionista, além de receber formações periodicamente sobre a melhor forma de gestão da diabetes. "Comecei a perceber uma série de coisas sobre a doença e a melhor forma de a controlar, e tudo começou a fazer sentido. Por exemplo, a dieta *low carb* [mais restrita em hidratos de carbono] passou a fazer parte da rotina diária." Em junho, já após ter realizado os Caminhos de Santiago, Jorge entrou em remissão [sem evidência de doença]. "Em três meses, perdi dez quilos e há cinco anos que não tomo nenhuma medicação para a diabetes, porque passei a conseguir controlar a doença através da alimentação e da atividade física."

De seis em seis meses, tem consulta na APDP, e, além de ainda participar no grupo de caminhadas todas as semanas, passou a correr com regularidade e nunca mais parou. "Estou num grupo de corrida – 7ColinasRunners –, tento não treinar às segundas e sextas-feiras, faço normalmente três a quatro treinos de corrida por semana e um de caminhada." Sempre que possível, tenta participar em maratonas, duas vezes por ano. E, como em tudo na vida, sabe que o mais importante é "ter concentração e consistência".



CLÁUDIA PERNENCAR, 50 ANOS

A treinar para o Ironman

Teve um diagnóstico tardio de doença de Crohn, há 22 anos. Faltavam três anos para chegar aos 30 quando recebeu a resposta que justificaria os sintomas que tinha desde há algum tempo. "Hoje em dia, esta é uma doença autoimune banal, mas há uns anos não era muito conhecida", explica Cláudia Pernencar, professora do Ensino Superior na área de Design e Multimédia. De igual modo, não havia o hábito de procurar ajuda junto de um gastroenterologista, como acontece hoje. "Eu ia à médica de família, que, apesar de saber que havia algo que poderia ser grave, não me sabia orientar." Das inúmeras vezes que foi às urgências no hospital, associavam as suas queixas a problemas de saúde mental. Numa dessas idas à urgência – que acabaria por ditar o diagnóstico final –, ao fim de outros tantos episódios, uma médica de Medicina Geral e Familiar achou que os sintomas não eram normais. "Eu faço desporto há mais de 40 anos, comecei a nadar com sete e cheguei a fazer desporto de competição. Aquela médica achou que não era normal apresentar este conjunto de sintomas no corpo, eu, uma pessoa adulta, que trabalhava e tinha uma vida normal, que não fumava, não bebia e com hábitos de vida saudáveis." Em conjunto com um grupo de cirurgia do Hospital de São

Francisco Xavier, foi possível chegar a um diagnóstico, através da realização de uma colonoscopia. O facto de o diagnóstico ter demorado tanto tempo levou ao agravamento da doença e do grau de inflamação. Cláudia esteve várias vezes internada, uma delas durante seis meses, e foi submetida a uma cirurgia. "Houve uma tentativa de estar controlada com medicação, passei por períodos de tentativa e erro, ma quando os médicos perceberam que os fármacos não estavam a fazer efeito, tivemos de avançar para a intervenção." Cláudia toma imunossuppressores injetáveis há mais de dez anos, porque a própria intervenção não resultou a 100% e foi preciso avançar para "o topo da cadeia dos medicamentos". Nessa altura, teve de ser alimentada por nutrição parentérica durante três meses, para tratar os abscessos que tinha e que resultaram da evolução da doença. "Estava com um problema grave de inflamação e tive de ser tratada devidamente para ter condições para ser submetida a cirurgia." Desde muito pequena que Cláudia pratica natação e também ginástica e andebol federado. "Ainda fiz outras atividades e sempre tive prática desportiva com competição. Mas, com os primeiros sintomas, comecei a ter dores articulares, o

que me obrigou a moderar e a adaptar o exercício e a inscrever-me num ginásio." Três meses depois da cirurgia, decidiu praticar ioga, mas como gosta mais de desportos de impacto avançou para a corrida em montanha, em trails, etc. Tinha 34 anos. "Encontrei no desporto um fator de resiliência e atualmente sou atleta federada de triatlo. Estou a preparar-me para um *full Ironman*, que é uma distância longa, implica estar 14 a 15 horas em prova." Mas isso só é possível porque a doença de Crohn se encontra numa fase estabilizada, apesar de ainda ter algumas crises pontuais. Como tem histórico desportivo, a professora considera que está mais bem preparada para diferenciar o que é "dor física e muscular e desgaste físico resultante da doença". Apesar de gostar muito de competir, percebeu que tem de se proteger. "Estamos a falar de uma doença autoimune, em que um dos fatores de desgaste é o cansaço. Por exemplo, o meu corpo reage a assimetrias de temperatura e eu tenho de saber gerir isso." Existem pormenores que Cláudia foi aprendendo ao longo do tempo, fruto de já ter praticado outros desportos.

"No ano passado, fiz uma prova de dez quilómetros em águas abertas no mar, mas vou aprendendo com o tempo como me defender. O desporto dá-nos muita aprendizagem e tem impacto noutras áreas, como, por exemplo, os cuidados alimentares." Quando sente que está menos bem, decide abrandar. "E está tudo bem." Mesmo na fase mais crítica da doença, em que teve deficiência de ferritina, Cláudia sentiu o apoio médico para a prática de desporto. "Sempre tive uma boa relação com os médicos porque, apesar de ser muito ativa, eles sabem que sou muito cumpridora e disciplinada." Atualmente, vai a consultas de vigilância duas vezes por ano e é seguida no Hospital de Egas Moniz, em Lisboa. O exercício físico dá-lhe "bem-estar físico e mental". E acrescenta: "O desporto traz-me muito equilíbrio." Os treinos longos são feitos ao fim de semana e, durante a semana, são mais curtos, mas com maior intensidade. Cláudia considera-se uma pessoa racional e pragmática. Recorda-se de perguntar "quais são as regras do jogo", perante esta doença. Diante das respostas, segue o que lhe recomendam. "Há que ir evoluindo, passo a passo, e adquirir processos de aprendizagem, aos poucos", recomenda.



MAIS ATIVO

CARLA SIMÕES, 49 ANOS

**Contra a esclerose múltipla...
alongar**

Começou a sentir dormência nos pés e procurou ajuda junto da sua médica de família, pois os sintomas persistiam no tempo. Estávamos em abril de 2022. "Era algo simétrico que afetava os dois pés e que começou a ser muito recorrente", conta Carla Simões, 49 anos, comercial numa empresa de leasing. Foi referenciada para um neurologista. "Fiz alguns testes e exames complementares de diagnóstico e aparentemente estava tudo bem." Seguiu-se uma consulta em ortopedia com um médico especialista em coluna e realizou uma ressonância magnética que serviu para diagnosticar algumas patologias derivadas da idade, como uma hérnia discal e artroses, mas o médico era da opinião de que estes resultados não justificavam os sintomas que Carla tinha. Na altura, não se chegou a uma conclusão, teve alta da neurologia e da ortopedia e a médica de família sugeriu manter uma vigilância regular, mas sem nenhuma resposta em concreto. "E eu acabei por me habituar a viver com estes sintomas." Sempre

praticou desporto, corria dez quilómetros todos os fins de semana, fazia ginásio e, aliado a tudo isto, tinha cuidado com a alimentação e com a saúde.

O tempo foi passando e, seis meses depois, num jantar de trabalho em Madrid, recorda-se de sentir pela primeira vez uma sensação de frio na perna. "Quando corria, também tinha essas queixas, de quando em quando, mas achava que os músculos estavam a reagir à corrida." Nesse jantar, teve uma sensação estranha de que aquele não era o seu corpo. Entretanto, o que sentia nas pernas alastrou para os membros superiores, o que considerou "assustador" e voltou a procurar ajuda médica. "Na altura, falaram-me de um neurocirurgião e decidi marcar consulta. Quando expliquei o que sentia, o médico disse-me que achava que eu não tinha algo relacionado com coluna, e que o que lhe tinha contado era típico de esclerose múltipla."



Carla foi imediatamente reencaminhada para as urgências do Hospital do SAMS, em Lisboa, para realizar várias ressonâncias magnéticas a várias zonas do corpo. No mesmo dia, o diagnóstico de esclerose múltipla foi então confirmado. "Naquele momento, estava a ter um surto e as lesões que tinha encontravam-se ativas."

Apesar de não haver cura para esta doença, a equipa médica do SAMS recomendou um médico especialista em esclerose múltipla. Começou logo a ser medicada e, devido ao facto de esta ser uma doença autoimune, foi informada sobre a probabilidade de ter mais surtos. Numa fase inicial, foi acompanhada mais de perto.

Teve de dar a notícia às duas filhas e enfrentar as dúvidas recorrentes de quem é diagnosticado com uma doença sem cura. "Fiz as perguntas que penso que todas as pessoas fazem, por exemplo: 'Porquê eu?'" Depois, pelo facto de a esclerose múltipla estar muito associada à imagem de alguém que fica em cadeira de rodas, sentiu-se apreensiva e teve apoio psicológico na Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla. "Fiz sempre muitas perguntas, fazia imensas pesquisas, e precisava de ter a resposta às minhas inquietações." Em março de 2023, inscreveu-se na Hey Life Clinic – Clínica de Fisioterapia & Pilates Clínico, na Parede, Cascais, por perceber que a prática de Pilates clínico pode ajudar na gestão desta doença. "Nesse

ano, passei um verão crítico, com vários sintomas que já conhecia e outros novos, até que, em agosto, decidi procurar um fisioterapeuta/osteopata que me recomendou que investisse mesmo a sério na prática de exercício físico."

Além de realizar massagens faciais – que envolve a parte dos nervos –, passou a fazer mais sessões de Pilates Reformer [com máquinas] e MAT [no chão]. "Por vezes, nas aulas que tinha aqui, sentia falta de força, tremia muito, saía a chorar e a achar que estava a piorar. Esta equipa teve um papel muito importante ao tranquilizarem-me. Diziam-me que tudo isto era normal e passei a estar mais descansada."

Depois de uma avaliação clínica com a fisioterapeuta Cátia Fernandes, passou também a ter sessões personalizadas e começou a ganhar massa muscular. Desde setembro do ano passado até agora, tem uma rotina muito regular e consistente, que faz a diferença nos seus dias. "Tenho duas sessões de Pilates de chão por semana, uma sessão personalizada semanalmente e, uma vez por mês, as tais massagens faciais."

Este plano, idealizado à sua medida e às suas necessidades, tem mostrado benefícios. "Sinto mais força, mais resistência e equilíbrio, voltei a conseguir fazer dez quilómetros a caminhar, coisa que já não fazia, deixei de tomar um dos medicamentos e a diferença é notória."

Em simultâneo, as consultas de vigilância passaram a trimestrais e a realização de ressonância magnética [exame essencial para avaliar a doença] também passou a ser mais espaçada, uma vez que a doença está mais controlada.

A prática de atividade física também tem ajudado a controlar a parte mental. "Existe algo que é difícil de lidar, a progressão silenciosa, o que significa que podemos não ter surtos, mas a doença pode estar a evoluir. É preciso realizar alguns testes para perceber em que estado se encontra a minha doença."

Vê o exercício físico como algo que lhe permite ter mais força física, mas também psicológica, para enfrentar os desafios diários da esclerose múltipla. "Como vejo resultados, sinto-me muito melhor e com capacidade para fazer tudo aquilo a que me proponho."

Carla confessa que tinha receio de que a esclerose múltipla afetasse a parte cognitiva, mas os melhores resultados profissionais que teve até hoje aconteceram pouco tempo depois do diagnóstico. "Sempre tive muito medo de me começar a esquecer de aspetos importantes, era muito assustador, e trabalhar ajudou-me a perceber que sou capaz."

E, nos dias em que a esclerose múltipla assume "um rótulo" mais difícil de combater, é no mexer do corpo que encontra a tranquilidade que precisa, e a coragem para dar uma entrevista a uma revista. E, ainda, inspirar outros.

UMA DOENÇA SEM CURA
Diagnosticada com esclerose múltipla, esta comercial numa empresa de leasing faz sessões de pilates para ganhar força, resistência e equilíbrio. A prática também a ajuda na parte mental

MAIS ATIVO

CONTROLANDO O PESO

A secretária de 45 anos chegou a pesar 130 quilos. A cirurgia para redução de estômago implicou também começar a mexer-se. Treina-se duas vezes por semana, sempre às seis da manhã, faça chuva ou faça sol

ANA MARIA, 45 ANOS**A sensação do dever cumprido**

"Eu sempre fui muito alta e comecei a ter excesso de peso a certa altura da vida. Fiz algumas dietas ao longo do tempo", começa por explicar Ana Maria, 45 anos, secretária. Apesar de conseguir perder peso temporariamente, revela que a parte psicológica não acompanhava a parte física. "Era mais complicado ter alguma manutenção", diz. Atingiu o máximo de peso quando trabalhava nos Estados Unidos da América, todos os verões, numa universidade norte-americana. "Em conversa informal, um amigo espanhol que é cirurgião plástico falou-me da ideia de realizar um *bypass* gástrico e recomendou um especialista na área." Isto aconteceu quando Ana Maria atingira os 130 quilos. Tinha 39 anos. "Houve qualquer coisa que despertou em mim nesta conversa e viajei até Espanha para ir a uma consulta com o tal médico." Pediu depois uma segunda opinião, em Portugal, e acabou por

realizar a cirurgia em abril de 2019.

"Mudou tudo, a partir daí, no que respeita à alimentação, porque a intervenção implica uma redução do estômago."

A partir do momento em que tomou esta decisão, Ana cumpriu à risca tudo o que lhe propuseram para uma adequada recuperação. "Fui acompanhada por vários especialistas, incluindo uma nutricionista que me ensinou a comer, tendo em conta a nova realidade." Até o próprio horário das refeições passou a ter de ser escrupulosamente cumprido. Em simultâneo, procurou apoio psicológico para lidar com os desafios da mudança de corpo e das diferenças da sua vida, antes e após a cirurgia. Foi também neste momento que Ana sentiu necessidade de voltar a praticar exercício físico regularmente e procurou um *personal trainer* (PT). Treina duas vezes por semana, religiosamente, desde maio de 2019, e sempre às seis da manhã, faça chuva, faça sol. "Só

não treinamos quinze dias num ano, durante as férias do PT." Além disso, tem o hábito de fazer caminhadas. Até à data, Ana perdeu 55 quilos, algo que foi acontecendo paulatinamente. Depois de uma vigilância mais apertada no primeiro ano após a cirurgia, atualmente tem uma consulta de rotina. "Sinto que conheço muito melhor o meu corpo hoje em dia e até onde posso ir." Confessa que, se soubesse como seria a vida após a decisão de ser operada, teria arriscado antes, apesar de nunca ter deixado de fazer algo na sua vida devido ao seu aspeto físico. Mas também deixa um conselho: "Não se pense que todo este processo é algo mágico. Tudo isto depende da nossa resiliência e disciplina." Em todo este processo, quando não treina, nota de imediato que tem menos energia. "Parece estranho, mas sinto falta de uma parte de mim. O exercício traz-me uma sensação plena de dever cumprido", conclui.

JOSÉ AIRES, 59 ANOS

Na luta contra as dores nas costas

Atualmente, pratica surf, vela e Pilates clínico. Sempre gostou mais de desportos radicais e ao ar livre. Nunca foi adepto de ginásios. "Eu estive nos paraquedistas, no Serviço Militar Obrigatório, e foi nessa altura que comecei a ter os primeiros sintomas de problemas lombares. Tinha 21 anos", explica José Aires, piloto da TAP. Mais tarde, foi diagnosticado com uma hérnia, mas algo controlável. Foi praticando exercício, mas nem sempre devidamente controlado. "No caso dos desportos radicais, quem os pratica deve fazer uma preparação adequada. Hoje, já é mais comum, mas, há uns anos, não era algo recorrente." Tem noção de que a falta de preparação do corpo para a prática de alguma atividade pode originar lesões. "Felizmente, hoje em dia, as coisas correm muito melhor."

Aos 24 anos, candidatou-se a um concurso para piloto da TAP, desistiu da faculdade e foi escolhido. Com a evolução da medicina, e a melhoria dos exames complementares de diagnóstico, começou a perceber melhor o que tinha, para poder atuar e tratar. As crises lombares eram espaçadas,

numa fase inicial, e tentava acompanhar o tratamento com fisioterapia e Pilates. Estávamos em 2010, quando teve contacto com a prática pela primeira vez. Foi durante uma estada no Brasil que descobriu uma clínica que tinha uma filosofia de tratamento que José Aires achou "muito interessante" e que era integrada por profissionais de várias áreas. Este era um conceito que lhe agradava, até porque começou a ganhar consciência de que a forma como praticava exercício físico era, por vezes, inadequada.

Na altura, tinha algumas limitações físicas, e a partir do momento em que começou a praticar Pilates voltou a jogar futebol, a fazer surf e passou a ter menos crises.

José Aires teve de ser operado de urgência à hérnia na lombar, em dezembro de 2019, porque não conseguia mexer a perna e tinha aquilo que descreve como "dores alucinantes". Uma vez que a primeira cirurgia "não correu muito bem", teve de voltar a ser operado, no mesmo mês. Nos primeiros meses de 2020, encontrava-se a fazer fisioterapia para recuperar da cirurgia, quando começou a pandemia de

Covid-19. "Fechou tudo e o tratamento que estava a fazer foi interrompido. Entrei em contacto com a clínica brasileira e consegui fazer algumas sessões online em casa. Comprei algum equipamento e não estive parado", conta.

Em outubro de 2022, recorreu a uma clínica de fisioterapia na Parede, Cascais. "Quando comecei, tinha como objetivo praticar Pilates clínico duas vezes por semana, mas nem sempre consigo gerir os horários devido à minha profissão."

No que respeita a benefícios que encontra nesta prática, a maior diferença foi ao nível da diminuição da dor, que lhe permitiu voltar a fazer a sua vida normal. "Deixei de sentir as limitações que tinha e noto que, se paro, acabo por voltar a ter crises." Atualmente, além de Pilates, faz musculação e vai ajustando as sessões conforme as necessidades. Além disso, pratica vela, BTT e o trabalho desenvolvido com uma fisioterapeuta tem como finalidade "voltar a praticar surf". "Vamos com calma, para não deitar todo o esforço a perder", sublinha.



PILATES CLÍNICO

O piloto da TAP luta contra uma hérnia lombar e diz que, se parar o exercício, volta logo a sentir as limitações. Recorre a vários desportos para ter uma vida normal