



ID: 123295351

30-05-2026

## ● ENTREVISTA

# “O NOSSO DESTINO NÃO PRECISA DE SER UMA CADEIRA DE RODAS”

Luísa Rodrigues de Freitas, médica

SANDRA C. RODRIGUES  
srodrigues@dnoticias.pt

No Dia Mundial da Esclerose Múltipla, ouvimos o testemunho de Luísa Rodrigues de Freitas, médica de Patologia Clínica, diagnosticada aos 21 anos, durante o curso de Medicina. Após o primeiro ano de internato em Medicina Interna, mudou de especialidade devido à doença, mas nunca desistiu do seu percurso.

Defensora de uma abordagem menos negativa à esclerose múltipla, acredita que se tivesse tido mais informação no início poderia ter evitado “lesões irreversíveis”. Quando foi diagnosticada, chegou mesmo a ser aconselhada a praticar apenas ioga ou natação, algo que, oito anos depois, garante continuar a contrariar.

**Em que consiste a esclerose múltipla?** A esclerose múltipla é uma doença crónica auto-imune que afecta o cérebro e a medula espinal. O sistema imunitário ataca, por engano, a mielina, uma camada que protege os nervos e ajuda na transmissão das mensagens entre o cérebro e o resto do corpo. Isso pode causar sintomas como alterações da visão, fadiga, parestesias ou dificuldades no equilíbrio. Actualmente, não existe cura, mas existem tratamentos e estratégias que ajudam a controlar a doença e a melhorar a qualidade de vida.

**Quando é que recebeu o diagnóstico?** Fui diagnosticada quando estava no terceiro ano da faculdade. No entanto, já tinha sintomas desde os meus 16 anos, maioritariamente alterações visuais que aconteciam sempre em alturas críticas de bastante stress, nomeadamente na altura dos exames nacionais. Quando fui para a faculdade, os surtos foram cada vez mais frequentes e também coincidiam com as épocas de exames dos semestres. Nessa altura, então, decidi pôr um ponto final e perceber efectivamente o que é que se passava comigo.

**Como é que foi todo o processo até**

## FOI DIAGNOSTICADA NO 3.º ANO DE MEDICINA, MAS RECUSOU VIVER NA SOMBRA DA DOENÇA

**descobrir o que se passava?** Foi bastante demorado e com muita revolta associada. Os primeiros surtos foram sobretudo alterações da visão. Na primeira avaliação, aos 16 anos, fiz uma ressonância magnética que não mostrou alterações significativas. Os anos foram passando e os surtos continuavam. Confesso que o medo do diagnóstico me levou para um lugar de negação e desvalorização.

Os sintomas iam e vinham e, nos períodos intermédios, estava bem, o que tornava mais fácil ignorá-los. Eu já estava a tirar o curso de Medicina e tinha noção do que poderia ser, mas não queria aceitar. Para além das alterações visuais, tinha fadiga persistente, espasmos musculares e urgência miccional. No 3.º ano da faculdade, decidi ser novamente avaliada e, nessa altura, o neurologista não teve dúvidas: eu tinha esclerose múltipla e a primeira ressonância já tinha achados compatíveis com esse diagnóstico.

**Quando é que foi o ponto de viragem e decidiu assumir a liderança no que concerne a esta doença?** Durante muitos anos estive perdida e sem saber muito bem como lidar com a doença, nem como o meu futuro se iria desenrolar. A nível profissional, acabei por escolher Medicina Interna, o que acabou por não ser exequível com esta doença. O ponto de viragem foi perceber isso: que não conseguia manter aquele estilo de vida nem depender de tanta



medicação para conseguir funcionar. Foi nessa altura que decidi parar o internato e focar-me em recuperar a minha saúde.

**O que se seguiu a essa decisão?** Voltei para a Madeira, retomei o acompanhamento com o neurologista e, entretanto, conheci o meu companheiro, que teve um papel importante nesta mudança. Hoje estou assintomática, sem queixas, com muito mais energia, retomei o internato noutra especialidade e consigo exercer a minha profissão com as minhas melhores capacidades.

**Sente que tudo o que gira em torno desta patologia tende a ter uma abordagem negativa?** Aquilo que senti por parte dos profissionais de saúde que me acompanharam foi uma profunda desesperança, com uma visão muito focada no controlo dos danos que esta doença pode causar e sem nenhuma solução sobre como melhorar a nossa qualidade de vida. Nunca recebi informações sobre o que poderia fazer de diferente e, quando questionava sobre mudanças na alimentação, desvalorizavam completamente. Receber este diagnóstico normalmente pode levar-nos para um lugar muito escuro. E não haver estas informações positivas sobre aquilo que nós podemos alterar no nosso estilo de vida acaba por complicar ainda mais uma situação que já é complicada.

**Confesso que me custa a falta de respostas ou de orientação nesses aspectos, porque tratar da saúde não é só prescrever medicação.**

**Qual foi o maior equívoco sobre a esclerose múltipla que ouviu da parte de um profissional de saúde?** Que eu nunca mais podia fazer exercício físico a não ser natação ou ioga. E o pior disto tudo é que, na altura, acreditei nisso.

Na verdade, ao longo destes anos, comprovei exactamente o contrário. Faço musculação, caminhadas, bicicleta, pilates, já prati-

ID: 123295351

30-05-2026



**Foi-lhe dito que não poderia fazer exercício físico à excepção de ioga e natação, mas faz musculação, bicicleta, pilates e já praticou boxe.**

os outros aquilo que aprendi para que eles possam viver a sua vida com saúde.

Se pudesse voltar atrás, o que diria à estudante de Medicina que acabou de ouvir o diagnóstico? Acima de tudo, gostava que, naquela altura, um profissional de saúde me tivesse dito: "Este é o teu diagnóstico, mas existem coisas que podemos fazer para melhorar a tua qualidade de vida."

Gostava que me tivessem orientado sobre a importância da alimentação, do exercício físico e da gestão do stress. Reforçado a importância do sono reparador e alertado para hábitos que normalizamos enquanto estudantes, como noites mal dormidas e saídas frequentes.

Por último, a importância de ter as pessoas certas ao nosso lado, porque ter um grupo de pessoas que genuinamente quer o nosso bem faz diferença e, no meu caso, poderia ter feito muita diferença.

Neste dia, que alerta gostaria de deixar sobre esta doença? Gostaria de deixar um alerta, principalmente para as mulheres jovens: se tiverem algum sintoma compatível com a esclerose múltipla, procurem ajuda de um neurologista.

Os meus sintomas começaram aos 16 anos, mas só fui diagnosticada aos 21 anos. Ou seja, vivi cinco anos da minha vida com uma doença que progrediu de forma silenciosa.

Depois disso, procurem ajuda de alguém que vos possa orientar como um todo e não se deixem ficar apenas pela medicação pres-

crita pelo neurologista, porque só isso não é suficiente. Temos mesmo de fazer uma mudança completa do nosso estilo de vida. Eu não sabia disso e, durante muitos anos, fiz muitas escolhas erradas e, à custa disso, tenho lesões irreversíveis que nunca vão desaparecer.

Por isso, quanto mais cedo soubermos aquilo que temos, mais cedo conseguimos intervir e melhorar a nossa qualidade de vida.

E que mensagem quer partilhar com todos aqueles que foram diagnosticados com esta condição? A vida não acaba no dia em que se ouve este diagnóstico e o nosso destino não precisa de ser uma cadeira de rodas.

Existem pessoas disponíveis para ajudar e estratégias que funcionam. Não acreditem em quem vos diz que a alimentação, o exercício físico, a gestão do stress, o sono reparador ou deixar de consumir álcool e tabaco não têm impacto, porque tudo isto pode melhorar a qualidade de vida de pessoas com esclerose múltipla. Por isso, não desistam de vocês, rodei-se das pessoas certas, lutem pelas vossas vidas e mudem o vosso estilo de vida.

Espero que a partilha da minha história ajude a reduzir o estigma associado às pessoas que vivem com esclerose múltipla aqui na Ilha da Madeira. E quero que saibam que não precisam de viver com vergonha deste diagnóstico: ele não nos define, nem determina aquilo que nós podemos ou não alcançar na vida.

quei boxe e até já levantei 190 kg na 'leg press' no ginásio. Também faço ioga quando tenho vontade, as minhas piscinas e dou um mergulho no mar! Agora consigo falar do assunto com algum gozo, mas, na altura, quando me disseram isto, senti-me uma inválida e não foi nada agradável ouvir isso.

Que abordagem seria a mais indicada? A abordagem que considero mais indicada é aquilo que pratico diariamente e aquilo que também aconselho aos meus utentes.

Costumo dizer que a esclerose múltipla é das patologias que mais beneficia do equilíbrio perfeito dos seis pilares da Medicina do Estilo de Vida e, ao longo do meu percurso, houve alturas em que fazia muitas coisas certas e alturas em que fazia muitas coisas erradas para a minha saúde e para o meu corpo. Aprender a gerir o stress foi importantíssimo e dormir bem é essencial, por isso acabaram-se as festas, as noitadas e todos os excessos associados à noite. Por fim, estar rodeada de pessoas que me apoiam e respeitam as minhas decisões é, sem dúvida, bastante importante.

Em que consiste o projecto 'Recupera a Tua Saúde'? O projecto nasce da minha experiência sobre como recuperei a minha saúde.

**“**

**QUERO PARTILHAR COM OS OUTROS AQUILO QUE APRENDI, PARA QUE POSSAM VIVER A SUA VIDA COM SAÚDE”**

**NÃO NOS DEFINE, NEM DETERMINA AQUILO QUE PODEMOS OU NÃO ALCANÇAR NA VIDA”**

Comecei com a página de Instagram @recuperaatuausade para promover literacia em saúde e desmistificar temas com base na evidência científica, porque hoje é preciso ter cuidado com a informação que consumimos. Daí surgiram o e-book de receitas, os workshops e também o podcast, que permite aprofundar os temas com mais tempo.

Uma das partes mais importantes é a consulta médica, onde trabalhamos o utente como um todo, com intervenção nos comportamentos diários. Todas as vertentes deste projecto são importantes para mim e complementam-se umas às outras.

Partiu da vontade de querer que outros encontrem o equilíbrio que alcançou? Nasce da vontade genuína de querer ajudar os outros e de mostrar que, quer sejam pessoas que têm a mesma doença que eu, quer sejam pessoas com outras patologias, é possível, sim, mudarmos o nosso estilo de vida e, com isso, recuperarmos a nossa saúde. Eu sou a prova viva disso. Com estas mudanças, vivo o meu presente com qualidade e olho para o futuro de uma forma muito esperançosa.

Portanto, só quero partilhar com



ID: 123295351

30-05-2026

## “NÃO DEIXEM A DOENÇA DEFINIR A VOSSA VIDA”

Diagnosticada com esclerose múltipla aos 21 anos, Luísa Rodrigues de Freitas defende hábitos saudáveis como aliados no bem-estar e na autonomia de quem enfrenta esta condição

**P.24 E 25**

