



ID: 123258347

28-05-2026

Saúde

Esclerose múltipla SPEM-Leiria aposta na fisioterapia em grupo para ajudar a gerir a doença

Elisabete Pedrosa tinha 38 anos, e uma filha com dois, quando foi diagnosticada com esclerose múltipla (EM). Já passaram, entretanto, 20 anos. Natural da Praia da Vieira, e residente em Leiria, admite que ficou muito assustada, mas que, desde a primeira hora, encontrou na Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM) de Leiria apoio e informação essencial que a ajudaram a ter “uma outra consciência da doença”.

Na segunda-feira, participou em mais uma sessão de fisioterapia em grupo, que a SPEM-Leiria disponibiliza semanalmente aos seus associados, a par de aulas de mobilidade à quarta-feira e de hidroterapia à sexta.

“A fisioterapia é fundamental para tudo, para controlar os surtos mas também para nos tirar de casa”, afirma, ela que está reformada há já 12 anos.

Com a prática regular e o reforço muscular, diz sentir-se “mais autónoma mais confiante, mais resiliente e mais capaz”. “Sinto que tenho mais confiança em mim e nas minhas capacidades, não só a nível físico mas também mental”, conta ao REGIÃO DE LEIRIA, referindo que também faz hidroterapia, pilates e acupuntura.

No caso de Elisabete Pedrosa, foi a dormência em todo o hemisfério direito e a perda de força que a levou a ir ao médico que a encaminhou para os Covões, já com suspeita de esclerose múltipla. Saiu com o diagnóstico confirmado e tem passado por várias fases.

“Já piorei, já melhorei, sinto sempre um cansaço muito grande e vivo um bocado baralhada”, reconhece, afirmando a necessidade de encontrar “antídotos”.

Na SPEM - Leiria, “falamos todos a mesma língua, todos sabemos o que é o cansaço, e a irritação e o mal-estar que provoca”.

Cirilo Francisco, de 47 anos e residente em Soure, tem o mesmo entendimento. Foi diagnosticado com EM aos 21 anos, depois de se queixar de visão dupla.

Na SPEM-Leiria, encontrou uma família e um espaço de partilha. “Nós conversamos, temos a mesma linguagem. Só pessoas com diagnóstico é que sabem o que se passa connosco”, afirma, referindo que, além da fisioterapia, também integra o grupo da hidroterapia, essenciais para trabalhar a mobilidade.

“As pessoas que são diagnosticadas com esclerose múltipla convém fazerem fisioterapia todos os dias. Quando estava em casa, fazia uma ou duas vezes por semana, mas era a pagar, o que era um custo insuportável nos dias de hoje”, sublinha, referindo que o Serviço Nacional de Saúde “não participa sempre”.

Com sessões regulares, diz sentir-se melhor e não ter surtos há cerca de ano e meio, o que “é excelente”. “É o que nós queremos todos. Infelizmente, não há cura para esta doença e temos que aprender a lidar com ela. Mas custa muito”, assume, referindo ter “muita dificuldade em aceitar a doença”.

As sessões de fisioterapia e hidroterapia na SPEM-Leiria são



Na SPEM Leiria, as sessões de fisioterapia decorrem em grupo e têm lugar à segunda-feira. A esclerose múltipla é “uma doença crónica, inflamatória, desmielinizante e degenerativa, que ataca o sistema nervoso central”. O Dia Mundial da EM assinala-se este sábado

orientadas por Francisca Rodrigues, há cerca de cinco anos, no âmbito de uma parceria com a Desaffius.

O objetivo, conta, passa por estimular a mobilidade, com exercícios de alongamento adaptados ao grupo e às suas diferenças. Este “treino” permite-lhe manter a mobilidade que os surtos tendem a afetar.

Em caso de surto, “há quem perca o equilíbrio ou fique com mais limitações”, mas “acabam por ter algum ganho com a fisioterapia”, sublinha Francisca Rodrigues, reconhecendo o

desafio de orientar sessões em grupo. Embora admita que a intervenção não é tão individualizada, sublinha outras vantagens, como a comunicação e socialização.

Prática regular é essencial

Também Hugo Pena, presidente da SPEM-Leiria, destaca a importância da fisioterapia e exercícios de mobilidade, que recomenda, “pelo menos, duas vezes por semana” em qualquer fase da doença, incluindo a partir do diagnóstico.

Reconhecendo a dificuldade

dos associados no acesso a várias terapias, nomeadamente a título particular face aos custos inerentes, adianta que a SPEM tem apostado nas sessões em grupo, com o apoio do município, e realça que a parte social é fundamental para o bem-estar dos doentes.

Além das atividades físicas, o núcleo de Leiria da SPEM dinamiza ao longo do ano diversas atividades, passeios e convívios, de que é exemplo a visita ao Parque dos Monges, programada para este sábado, Dia Mundial da Esclerose Múltipla. MR