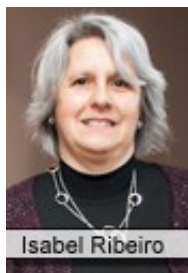


2015-02-24 11:08:22

<http://justnews.pt/noticias/enfermeiros-de-reabilitacao-recomendam-atividade-fisica-na-esclerose-multipla>



Enfermeiros de reabilitação recomendam atividade física na esclerose múltipla

A atividade física deve fazer parte da vida das pessoas com esclerose múltipla, segundo Isabel Ribeiro, presidente da Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação (APER). A responsável falou com a Just News à margem do primeiro workshop de formação para enfermeiros de reabilitação sobre esta doença, que se insere num projeto da Novartis, em parceria com a APER.

“Tenho mantido contacto com pessoas que sofrem de esclerose múltipla há mais de 30 anos e, felizmente, tenho assistido a grandes avanços nesta área”, apontou Isabel Ribeiro. No entanto, “ainda é necessário incentivar profissionais e doentes a investir na atividade física”.

A enfermeira salientou que cada pessoa deverá adotar um programa que se adequa à sua situação pessoal. Nos momentos de surto, existe um programa de reabilitação que não deve ser descurado. “O exercício físico faz bem a todas as pessoas, inclusivamente às que sofrerem de esclerose múltipla. Nestes indivíduos, nota-se que as comorbilidades diminuem de forma significativa e evita-se também a depressão; as pessoas sentem-se melhor e conseguem manter a sua vida profissional, familiar e social.”

A atividade física melhora não só a parte motora, mas também a psicológica. “Quando alguém recebe a notícia de que sofre desta doença, entra normalmente em choque. Depois, aos poucos, percebe que, com o avanço na medicação, com a adoção de hábitos de vida saudável e com a prática de exercício físico regular, consegue prolongar a qualidade de vida durante muitos anos.”

Além deste workshop irão realizar-se outros, no âmbito do projeto de formação da Novartis. “Ainda não sabemos quando será o próximo, mas é com grande agrado que aceitámos participar nesta iniciativa. Ela aumenta o conhecimento da Enfermagem, nomeadamente a de Reabilitação, e contribui para esclarecer as pessoas que sofrem de esclerose múltipla”, referiu Isabel Ribeiro.