



Mais vale sozinho do que (bem) acompanhado?

Apesar dos benefícios do exercício físico como coadjuvante terapêutico estarem identificados, os níveis de sedentarismo mantêm-se elevados. Muitos doentes não conseguem suportar os custos de deslocação a um centro de reabilitação ou a mensalidade dos ginásios. Por esta razão, os programas de exercício/reabilitação domiciliários foram introduzidos em populações clínicas de forma a alargar o acesso e participação em atividades físicas. Tanto o regime de exercício supervisionado como o domiciliário, parecem ser igualmente eficazes na melhoria do perfil clínico e na qualidade de vida em pessoas com doença cardíaca, mas a sua aplicação a outras populações clínicas permanece pouco estudada.

Exercício físico supervisionado tem maior potencial na reversão da perda muscular em pessoas com Polineuropatia amiloidótica familiar (doença dos pezinhos).

Apesar dos benefícios do exercício físico como coadjuvante terapêutico estarem identificados, os níveis de sedentarismo mantêm-se elevados. Muitos doentes não conseguem suportar os custos de deslocação a um centro de reabilitação ou a mensalidade dos ginásios. Por esta razão, os programas de exercício/reabilitação domiciliários foram introduzidos em populações clínicas de forma a alargar o acesso e participação em atividades físicas. Tanto o regime de exercício supervisionado como o domiciliário parecem ser igualmente eficazes na melhoria do perfil clínico e na qualidade de vida em pessoas com doença cardíaca, mas a sua aplicação a outras populações clínicas permanece pouco estudada.

Resultante de um esforço colaborativo inaugural, o GCP Lab e uma equipa de médicos e fisioterapeutas liderado pela Dr.ª Teresa Tomás da Escola Superior de Tecnologia e Saúde, publicaram recentemente um artigo científico no Journal Progress in Transplantation examinando os benefícios a longo-prazo de um programa de exercício físico em regime supervisionado ou domiciliário para pessoas com Polineuropatia amiloidótica familiar. A Polineuropatia amiloidótica familiar, que alguns reconhecerão como “a doença dos pezinhos”, é uma amiloidose sistémica, neuro-



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

www.gcp.pt



degenerativa, transmitida de forma autossómica dominante, sendo caracterizada por uma polineuropatia sensitiva, motora e autonómica que é grave e progressiva. As consequências são uma redução progressiva da capacidade funcional causada pela neuropatia periférica sensitivo-dominante com comprometimento progressivo da locomoção e efeitos adversos na função cardíaca, autonómica, renal, gastrointestinal e visual, levando a uma taxa aumentada de caquexia e mortalidade. Portugal detém o maior foco desta doença em todo o mundo, com uma prevalência estimada de 0,11%, e na qual o transplante do fígado faz parte da primeira linha de ação terapêutica.

Em 2013, a Dr.^a Teresa Tomás demonstrou que um programa de exercício físico de 24-semanas administrado em regime supervisionado ou domiciliário, aumentava a massa muscular, peso e capacidade funcional nesta população, ainda que as melhorias mais pronunciadas se tenham verificado nos doentes sob regime de exercício físico supervisionado. No entanto, a retenção a longo prazo dos benefícios deste regime de treino permanecia desconhecida. Neste estudo prospetivo de 5 anos agora publicado, esta equipa multidisciplinar determinou se os benefícios induzidos por este programa de exercício físico em regime supervisionado ou domiciliário se mantinham. Os resultados demonstraram que estes doentes conservaram a sua capacidade funcional, massa e qualidade muscular, e contrapuseram as perdas de densidade mineral óssea induzidas pelo pós-operatório. Convidado a comentar, o Dr. Xavier Melo do GCP Lab refere que este estudo é único na avaliação da capacidade física, força e composição corporal a longo prazo em doentes com Polineuropatia amiloidótica familiar após um transplante de fígado, destacando não apenas o exercício físico supervisionado como uma intervenção que detém o maior potencial para reverter a perda de massa muscular desta população, mas sugerindo também que o uso de uma abordagem centrada no doente, proporcionando um regime de treino físico supervisionado ou domiciliário, pode promover a retenção a longo prazo dos benefícios obtidos.



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

www.gcp.pt