

PERCEPÇÕES DE PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA NA PRÁTICA DO YOGA

Gerson de Oliveira; Jane Domingues de Faria Oliveira; Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares.

Universidade Estadual de Campinas.

Introdução: Apesar da existência de experimentos científicos sobre o Yoga, ainda existe uma carência de estudos sobre o tema; principalmente com relação ao Yoga aplicado a pessoas com esclerose múltipla. As práticas do Yoga caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante; não estipula um padrão de execução e nem coloca metas de desempenho motor. A esclerose múltipla (EM) é uma doença crônica desmielinizante que resulta de reações inflamatórias desencadeadas por mecanismos complexos de anormalidade imunorregulatória. Com a utilização do exame de ressonância magnética tem-se deparado com um crescente número de casos da doença. A EM acomete principalmente adulto jovem, na faixa etária entre 20 e 40 anos. Leva ao aparecimento de diversificados sinais e sintomas neurológicos. O quadro clínico depende da topologia das lesões, observa-se com frequência neurite óptica, hemiparesias, paraparesias, síndromes sensitivas, cerebelares, esfinterianas e mentais. A fadiga é um sintoma que acomete de 75% a 95% das pessoas com EM. A incidência de transtornos psicopatológicos, principalmente de depressão maior, é alta e pode chegar a ser maior do que em outras doenças neurológicas crônicas e incapacitantes.

Objetivos: Os objetivos desta pesquisa foram identificar adaptações que facilitem a prática do Yoga, a partir das necessidades específicas de pessoas com EM e coletar suas percepções.

Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso, esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, sob nº 386/2004, sendo que todos participantes assinaram o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” para que pudessem participar do mesmo. Um grupo de 07 pessoas, pertencentes ao Grupo de Esclerose Múltipla de Campinas, foi submetido a doze práticas consecutivas de Yoga, uma vez por semana, com duração de 50 minutos cada. Para coletarmos essas percepções disponibilizamos no final de cada prática um momento para registrar as experiências durante a prática, sendo os relatos gravados. Também foi disponibilizado um caderno para preenchimento espontâneo, e criado um grupo de correio eletrônico, para manifestações espontâneas após as práticas.

Resultados: Um ponto bastante enfatizado pelos participantes do projeto foi a ansiedade vivida pelas pessoas portadoras de EM e dificuldade para relaxar. Mas que a prática mostrou uma modificação favorável no corpo e mente. As praticantes rotulam as partes do corpo, classificando como “boa” ou “ruim”. Acontecendo a fragmentação do corpo e até o descarte de membros. Percebemos que foi prazeroso para as praticantes conseguirem de alguma forma a prática do Yoga, e também foi importante pela satisfação de realizar algo considerado impossível para o grupo. Um outro sintoma bastante frequente apontado pelas praticantes, é a fadiga. Foram utilizadas posturas adaptadas, onde em decúbito dorsal, as pernas ficam apoiadas da parede, que surge como interessante opção para facilitar o retorno do sangue venoso dos pés, pernas e coxas, proporcionando uma sensação de leveza na região. Alguns depoimentos feitos pelos participantes durante a pesquisa: “Na prática consegui sair de um mundo que exige, para um mundo onde posso ser o que sou”; “Por poucos segundos percebi que consegui manter o equilíbrio”; “Hoje senti a prática de equilíbrio mais fácil; “Perna boa e perna ruim, um pé bom e um pé ruim. Precisamos tirar o carimbo de bom e ruim. Comecei a perceber que a minha perna que eu dizia ruim, ela me dava tanta sustentação. Perguntaram-me uma vez:” Por quê você não usa o lado esquerdo?”, porque

eu acho que ele não me sustenta. Ele é frágil, tem algum problema. O pé estava diminuto. Eu comecei a perceber que a perna estava economizada e a outra sobrecarregada. Procurei o equilíbrio dos dois lados. Eu acho que não tem nada ruim!"; "Tem um amigo que fala: nossa como você anda tão delicadamente!, mal sabe ele que eu tenho que andar com muita cautela, por conta da falta de equilíbrio".

Conclusões: Através dos relatos e observações coletados nesse estudo, a percepção dos sujeitos de pesquisa é que o Yoga facilita o relaxamento e a diminuição dos estados de ansiedade e cansaço, propicia a melhora motora e interfere positivamente na problemática do equilíbrio postural.

Referências:

Brown, T.R.; Kraft, G.H. (2005) Exercise and rehabilitation for individuals with multiple sclerosis. *Phys Med Rehabil Clin N AM.*,16(2), 513-55.

Giesser, B.; Beres-Jones, J.; Budovitch, A.; Herlihy, E.; Harkema, S. (2007) Locomotor training using body weight support on a treadmill improves mobility in persons with multiple sclerosis: a pilot study. *Multiple Sclerosis*, 13, 224-230.

Karst, G.M.; Venema, D.M.; Roehrs, T.G.; Tyler, A.E. (2005) Center of pressure measures during stading tasks in minimally impaired persons with multiple sclerosis. *J Neurol Phys Ther.*, 29(4), 170-80.

Oken, B.S.; S. Kishiyama, S.; Zajdel, D.; Bourdette, D.; Carlsen, J. (2004) Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *NEUROLOGY*, 62, 258-264.

Shabas, D.; Heffner, M. (2005) Multiple sclerosis management for low-income minorities. *Multiple Sclerosis*, 11, 635-640.

Tilbery, C.P. (2005) Esclerose múltipla no Brasil: aspectos clínicos e terapêuticos. São Paulo: Atheneu.