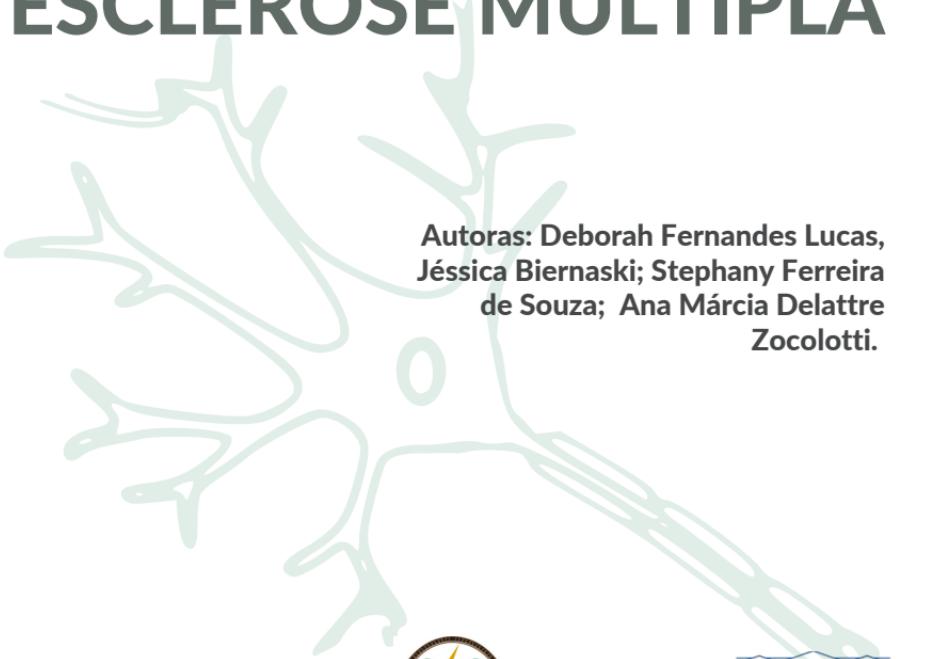


Manual de Orientações Práticas em Saúde

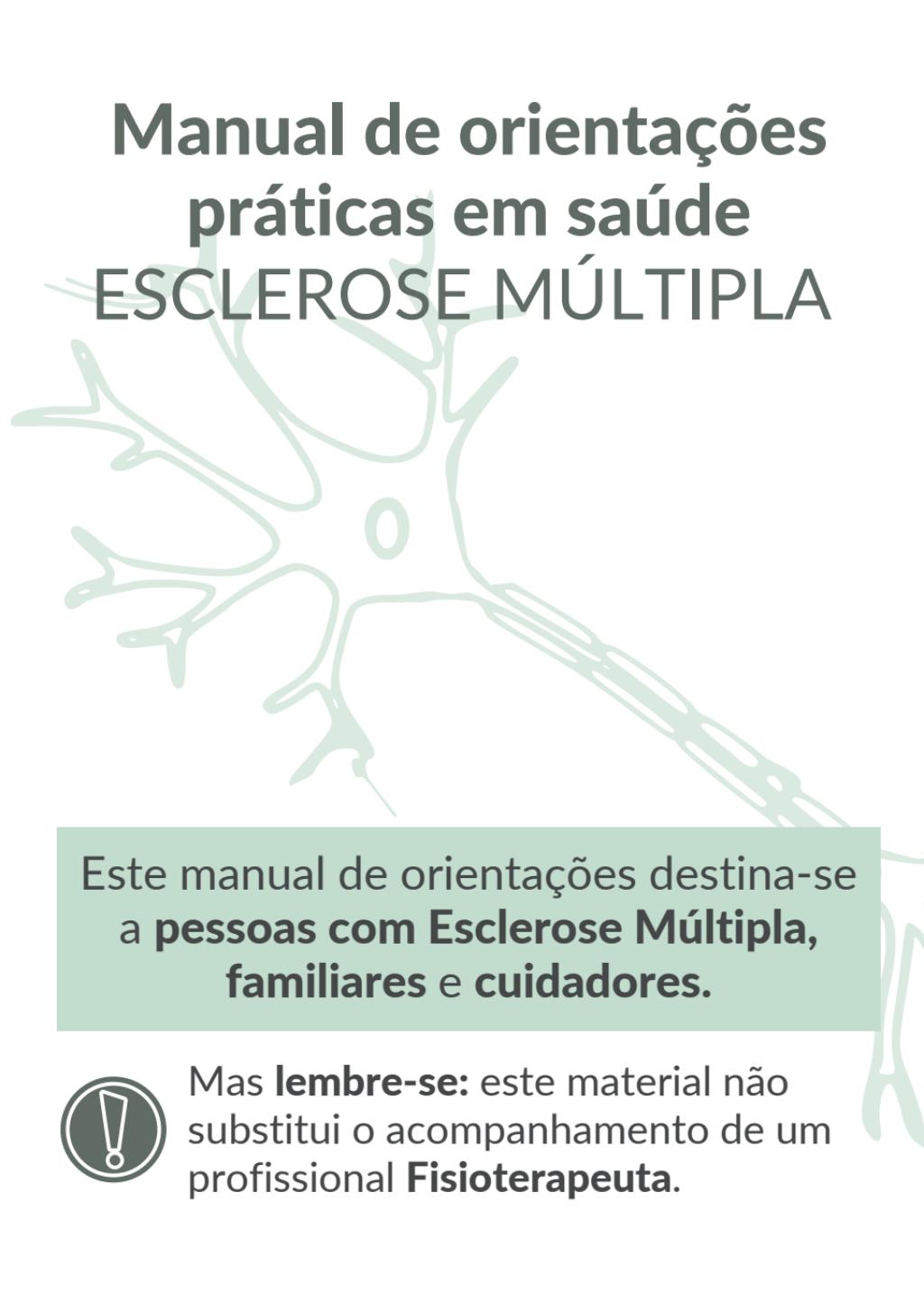
ESCLEROSE MÚLTIPLA



Autoras: Deborah Fernandes Lucas,
Jéssica Biernaski; Stephany Ferreira
de Souza; Ana Márcia Delattre
Zocolotti.



Manual de orientações práticas em saúde ESCLEROSE MÚLTIPLA



Este manual de orientações destina-se
a pessoas com Esclerose Múltipla,
familiares e cuidadores.



Mas **lembre-se:** este material não substitui o acompanhamento de um profissional **Fisioterapeuta**.

Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas.
Biblioteca de Ciências Biológicas.
(Giana Mara Seniski Silva – CRB/9 1406)

Manual de orientações práticas em saúde [recurso eletrônico]: esclerose múltipla / Deborah Fernandes Lucas; Jéssica Biernaski, Stephany Ferreira de Souza; Ana Márcia Delattre Zocolotti. – dados eletrônicos. – Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2022.
1 recurso online [65 p.] : PDF.

Requisitos do Sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-84565-64-7 (PDF)

Obra vinculada ao Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

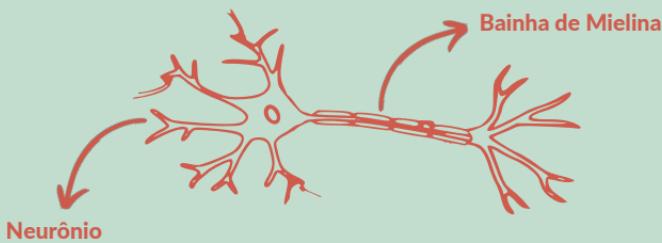
1. Esclerose múltipla. I. Lucas, Deborah Fernandes. II. Biernaski, Jéssica. III. Souza, Stephany Ferreira de. IV. Zocolotti, Ana Márcia Delattre. V. Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências Biológicas. Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia.

CDD (22. ed.) 616.834

ESCLEROSE MÚLTIPLA

O que é?

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença neurológica, autoimune, crônica e inflamatória que afeta o sistema nervoso central. Ela ocorre por uma reação incomum das células de defesa do organismo, as quais passam a não reconhecer os lipídios (gorduras) e as proteínas da bainha de mielina (capa que protege e reveste os neurônios) como próprias do organismo, iniciando assim um processo de ataque e destruição.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Sinais e Sintomas

Como consequência da lesão da bainha de mielina, as funções que deveriam ser executadas de forma coordenada pelos neurônios ficam comprometidas, surgindo os sintomas típicos da doença, como: alterações visuais, alterações de sensibilidade, cognição, equilíbrio, força muscular, controle urinário e anal, elevado índice de fadiga (sintoma mais frequente e incapacitante da doença), diminuição da funcionalidade e independência.



PROBLEMAS
MOTORES



FADIGA



DISFUNÇÃO
SENSITIVA

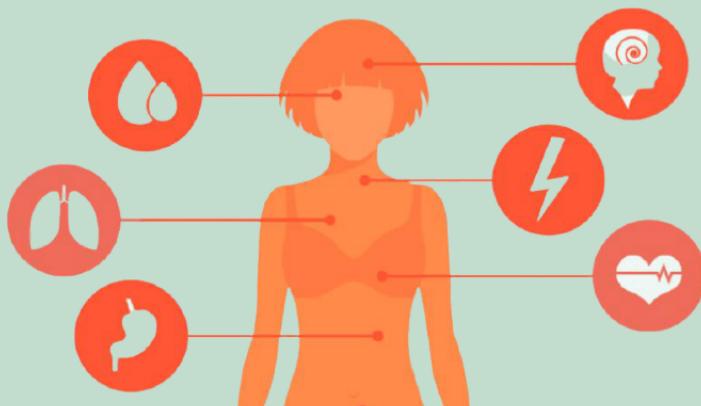


ALTERAÇÃO
VISUAL

ESCLEROSE MÚLTIPLA

Sinais e Sintomas

Também é comum a presença de formigamento, dormência e sensação de queimação, bem como dificuldades de fala, deglutição (engolir) e sintomas depressivos. Ainda, os pacientes podem sentir dor (que se agrava à noite ou após o exercício), alteração de memória e atenção, alterações da marcha e espasticidade (não consegue movimentar o membro).



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Classificações / tipos de Esclerose Múltipla (EM)

1

EM reincidente-remitente: é o tipo mais comum, caracterizado por surtos agudos, definidos como períodos de agravamento de sintomas. Os surtos são seguidos por períodos de remissões (melhorias), as quais podem ser parciais ou completas.



2

EM secundária progressiva: corresponde ao tipo da doença que começa com um curso remitente-recorrente, mas que segue para um declínio constante e irreversível, com ou sem surtos.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Classificações / tipos de Esclerose Múltipla

3

EM primária progressiva: é um tipo raro, caracterizado por um agravamento quase contínuo da doença desde o início da doença, sem surtos.



4

EM progressiva-recorrente: corresponde ao tipo da doença em que há agravamento quase contínuo da doença desde o início da doença, mas com surtos.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Diagnóstico

A EM é diagnosticada principalmente em adultos jovens, entre as idades de 20 e 40 anos. O diagnóstico baseia-se na observação clínica da história do paciente, exames e presença de sintomas (como a ocorrência de surtos com pelo menos de um mês de intervalo), além de observação a partir de exames de imagem que mostram diversas lesões no sistema nervoso central.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Tratamentos e intervenções

Pacientes que recebem o diagnóstico de EM, devem ter o tratamento baseado na administração de remédios para aliviar os sintomas e a fadiga severa. Porém, terapias como o exercício físico, aromaterapia e acupuntura podem melhorar o bem estar físico e mental dos pacientes, visto que a capacidade física, afetada pela doença, pode ser beneficiada pela prática regular e orientada do exercício prescrito pelo fisioterapeuta.



ESCLEROSE MÚLTIPLA

Tratamentos e intervenções

Ainda, uma equipe multidisciplinar (vários profissionais, como médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, nutricionista, psicólogos) deve ser responsável pela educação em saúde desses pacientes, fornecendo orientações de como adaptar a rotina e a residência de forma segura para a independência e funcionalidade.



VOCÊ CONHECE OS CUIDADOS QUE DEVE TER COM OS SEUS MEDICAMENTOS?

(BRASIL, 2017)



- 1** Guarde-os em locais frescos e secos, longe de produtos de limpeza, perfumes e alimentos.
- 2** Guarde na geladeira apenas medicamentos líquidos, mas não na porta ou congelador.
- 3** Se for usar porta-comprimidos, coloque apenas medicamentos que serão utilizados em 24 horas.
- 4** Manuseie os medicamentos em locais claros e leia sempre os nomes para evitar trocas. Lembre-se: só tome remédios prescritos pelo seu médico!
- 5** Sempre leve receitas, exames e medicamentos em uso para as consultas e atendimentos. Aproveite para informar se faz uso de chás ou plantas medicinais.

VOCÊ CONHECE OS CUIDADOS QUE DEVE TER COM A SUA ALIMENTAÇÃO?

(BRASIL, 2017)



- 1** Inclua frutas, verduras, legumes, grãos integrais e comidas mais naturais em sua alimentação. Procure um nutricionista!
- 2** Beba água mesmo sem sentir sede, aproveite o intervalo das refeições para isso!
- 3** Evite bebidas açucaradas (chás, refrigerantes e sucos), doces e comidas gordurosas.
- 4** Sempre que possível coma em companhia de alguém, seja familiar, amigo ou vizinho. Esse ato gera prazer, socialização e melhora do apetite.
- 5** Cuide da saúde da sua boca, compareça ao dentista com frequência.

CUIDE INTEGRALMENTE DA SUA SAÚDE!

(ALMEIDA et al., 2019)



- 1** Caso sinta dificuldade em ouvir ou zumbidos nos ouvidos, procure o seu médico.
- 2** Se perceber que sua visão está embaçada, que seus olhos estão mais sensíveis e que há dificuldade em enxergar com pouca luz: procure o seu médico.
- 3** Use óculos de sol e chapéu em dias de muito sol, mas lembre-se: use o protetor solar todos os dias.
- 4** Faça no mínimo 30 minutos de atividade física por dia, 5 vezes na semana. Mantenha-se ativo!
- 5** Procure o seu médico 1 vez ao ano para realizar exames de rotina.

VOCÊ SABE COMO PREVENIR PERDA DE URINA?

(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA, 2021; MANUAL DO CUIDADOR, 2021; ASSIS et al., 2020)



- 1** Beba 1,5 a 2 litros de água por dia, mas diminua a ingestão de água após as 18 horas, para evitar escapes noturnos.

- 2** Evite bebidas alcoólicas, com cafeína ou comidas picantes, além de não fumar.

- 3** Marque um horário (a cada 2 a 3 horas é o ideal) e vá ao banheiro, evite escapes. Anote esses horários e aumente o intervalo entre eles gradativamente, você pode começar por 30 minutos.

VOCÊ SABE COMO PREVENIR O CANSAÇO EXTREMO (FADIGA)?

(FILLIPPIN, 2016)



- 1** Divilde as suas tarefas em fases. Descanse entre cada fase e faça-as sem pressa.
- 2** Intercalle exercícios para braços com exercícios para as pernas, evite a exaustão.
- 3** Use um diário para anotar o seu nível de cansaço e suas atividades, inclusive, perda de urina:



NEXT

VOCÊ SABE COMO PREVENIR CANSAÇO EXTREMO (FADIGA)?



(FILLIPPIN, 2016; O'SULLIVAN, SCHMITZ, FULK, 2018)

1

Utilize este diário para anotações, todos os dias:

ANOTAÇÕES

Anote se houver
cansaço durante
as atividades,
horário do dia e
se houve perda
urinária.

Anote se surgiram sintomas durante as atividades (como fraqueza, dor e tontura)

DIÁRIO DE EXERCÍCIOS

Marque os dias em que realizou exercícios e o tempo de cada um.

Você pode descrever sua rotina de exercícios, alimentação, ingestão de água.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)

1

**Faça adaptações em sua casa e nos seus
hábitos!**



Opte por pisos que não sejam escorregadios.



Use calçados com sola antiderrapante, evite chinelos.



Retire tapetes soltos do chão e não deixe fios soltos.



Organize os seus móveis para deixar um ambiente mais amplo para se locomover.



Coloque cores fortes e que se destaquem em locais com mudança de níveis, como escadas ou degraus.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)



**Cuidados que você deve ter com
as luzes:**



Garanta que todos os cômodos sejam bem iluminados.



Deixe os interruptores de luz próximos as portas e com fácil acesso. No caso de escadas, deve-se ter um interruptor na parte superior e inferior das escas.



Opte por lâmpadas com maiores potências.



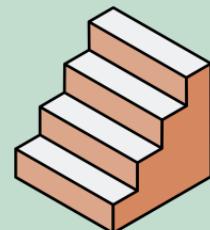
Tenha lanternas reservas em locais de fácil acesso, em caso de quedas de energia.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019; BRASIL, 2017)



**Cuidados que você deve ter com
as escadas:**



Instale corrimãos de ambos os lados da escada,
75 cm acima dos degraus.



Utilize fita adesiva colorida antiderrapante para
sinalizar os degraus.



Suba ou desça os degraus com cuidado e de forma
lenta.



Não deixe objetos nos degraus e evite encerar o
chão da casa e as escadas.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)



4

Cuidados que você deve ter na sua cozinha:



Organize os utensílios que mais usa em locais de fácil acesso.



Deixe os utensílios mais leves em locais mais altos e os mais pesados em locais mais baixos.



Nunca use cadeiras para alcançar locais altos, sempre peça ajuda!



Limpe qualquer líquido ou comida que cair ao chão imediatamente, eles podem favorecer uma queda.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)



**Cuidados que você deve ter no
seu banheiro:**



Use tapete ou piso antiderrapante, inclusive na área do chuveiro.



Use uma cadeira ou assento para tomar banho.



Instale barra de apoios ao lado do vaso sanitário e na área do chuveiro.



Mantenha o chão sempre seco e sem umidade!

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)



6

Cuidados que você deve ter no
seu quarto:

-  Tenha sempre um interruptor de luz próximo à cama ou um abajur, bem como um telefone.
-  Instale barras de apoio ao lado da cama, para te ajudar a deitar e levantar.
-  Não tranque a porta.
-  A altura da sua cama estará correta se você sentada tocar os pés no chão facilmente.
-  Organize as roupas e calçados que mais usa em locais de fácil acesso.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019)



7

**Cuidados que você deve ter em
uma sala de estar:**



Opte por sofás, cadeiras e poltronas com apoio lateral para os braços e apoio para costas.



A altura desses móveis também é importante, você deve tocar o chão facilmente e ter sua coluna apoiada. Você pode usar almofadas para adaptar essa altura.



Prefira móveis com assentos mais firmes, pois eles facilitam o seu sentar e levantar.



Opte por móveis firmes e estáveis.

VOCÊ SABE COMO EVITAR QUEDAS E CONTINUAR INDEPENDENTE EM SUAS ATIVIDADES?

(ALMEIDA et al., 2019; BRASIL, 2017)



8

Cuidados que você deve ter no seu jardim ou área externa:



Mantenha o local em bom estado de conservação, evitando áreas íngremes.



Não deixe objetos de jardinagem espalhados pelo chão. Além disso, ande com atenção e calma, principalmente após chuvas.



Espere o ônibus parar completamente para subir ou descer dele. Atravesse a rua sempre na faixa de pedestres.



Comunique autoridades competentes se os locais públicos não estiverem bem conservados e de fácil acesso.

VOCÊ SABE O QUE FAZER SE VOCÊ CAIR?

(ALMEIDA et al., 2019)



1

NÃO ENTRE EM PÂNICO!



Peça ajuda por telefone, grite por ajuda ou acione um botão de alarme (caso o tenha).



Se sentir tontura, dores ou se tiver dúvidas sobre a gravidade do ferimento não se mova, espere a ambulância ou ajudar chegar.



Acalme-se! Se você não estiver gravemente ferido, levante utilizando uma sequência segura.

NEXT

VOCÊ SABE O QUE FAZER SE VOCÊ CAIR?

(ALMEIDA et al., 2019)



Sequência segura para se levantar:



Procure um móvel firme que esteja próximo de você e se arraste até ele.



Role para o lado, fique de joelhos e use o móvel para apoiar os seus braços. Em seguida, traga um joelho para frente e coloque o pé no chão. Traga o outro joelho para frente e coloque o outro pé no chão. Levante-se lentamente e descance!



VOCÊ SABE O QUE FAZER APÓS UMA QUEDA?

(ALMEIDA et al., 2019)



1

Converse com o seu médico e fisioterapeuta



Identifiquem juntos o que ocasionou a queda.



Inicie uma vida mais ativa, praticando todos os dias atividades e exercícios físicos.



O exercício é um potente redutor de quedas, trazendo para você segurança e confiança, além de melhorar a saúde do seu coração, pulmão e ossos.



O nosso corpo foi feito para se mover, não fique parado, utilize roupas e calçados próprios para realizar os exercícios.

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

(HALABCHI et al., 2017; O'SULLIVAN, SCHMITZ, FULK, 2018)

Você deverá escolher 2 exercícios de cada sessão para compor o seu treinamento. Você deve fazê-lo 3 vezes por semana, alternando os 2 exercícios escolhidos de cada sessão, assim, você terá diversas combinações! Você deverá descansar 2 minutos entre cada exercício.



Dê preferência para fazer os exercícios na parte da manhã, com uma garrafa de água gelada e se possível um ventilador.



Execute sempre os exercícios com supervisão de um familiar ou em um local seguro, próximo a parede ou móvel estável.



Utilize roupas confortáveis e tênis.



Para realizar os exercícios direcionados ao períneo, você deve contrair os músculos responsáveis por "segurar" a urina e as fezes.

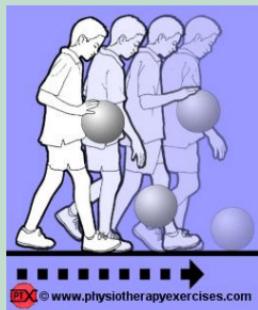
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÉUTICOS

SESSÃO 1



Fique de frente para uma mesa ou janela, segure-se e leve os seus joelhos para cima, de forma alternada e rápida. Mantenha a coluna bem reta e concentre no movimento da sua perna. Faça por 10 minutos (HALABCHI *et al.*, 2017).

Caminhe por 5 minutos batendo uma bola no chão. Depois passe a bola para a outra mão e ande batendo-a no chão por mais 5 minutos. Caminhe próximo a uma parede para maior segurança (HALABCHI *et al.*, 2017).



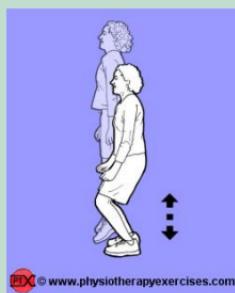
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÉUTICOS

SESSÃO 1



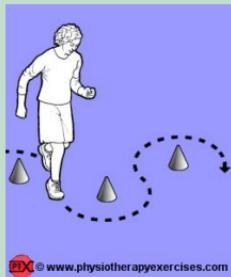
Coloque um fio ou uma corda amarrada entre duas cadeiras, caminhe até ela e passe por cima (lembre-se de dobrar o seu joelho e tirá-lo do chão). Faça isso com a perna esquerda por 5 minutos e depois com a perna direita por mais 5 minutos (HALABCHI *et al.*, 2017).

Fique de frente para uma mesa ou janela, segure-se e treine seu pular com os dois pés por 10 minutos (HALABCHI *et al.*, 2017).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÉUTICOS

SESSÃO 1



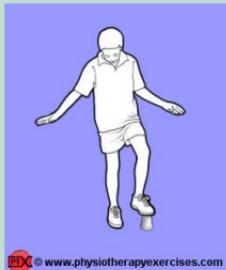
Coloque objetos em zigue-zague pelo chão e ande contornando-os por 10 minutos. Utilize a bengala apenas se achar necessário (HALABCHI *et al.*, 2017).

Coloque uma toalha enrolada no chão, apoie seu pé direito e, se segurando em um móvel, faça com que essa toalha role para frente e para trás por 5 minutos. Depois, coloque o seu pé esquerdo e repita o processo por mais 5 minutos (HALABCHI *et al.*, 2017).



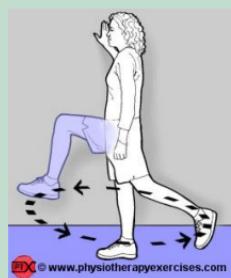
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 1



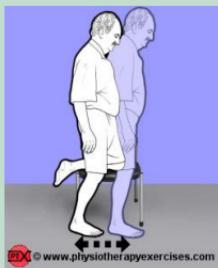
Fique próximo a uma parede, coloque um copo plástico no chão. Com sua perna direita, por 5 minutos, você irá dobrar o seu joelho e levar o seu pé para cima do copo (sem amassá-lo). Depois repita por mais 5 minutos com a perna esquerda (HALABCHI *et al.*, 2017).

Apoie-se em uma parede e com sua perna direita, por 5 minutos, faça um movimento em círculo. Lembre-se de dobrar o joelho e erguê-lo. Após isso, repita o processo por 5 minutos com a perna esquerda (HALABCHI *et al.*, 2017).



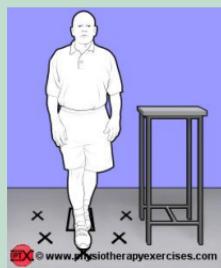
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 1



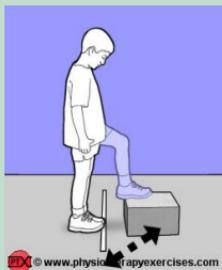
Fique próximo a uma parede ou móvel fixo e apoie-se. Leve o seu calcanhar em direção ao seu glúteo, alternando o pé esquerdo e direito por 10 minutos, de forma dinâmica/rápida (HALABCHI *et al.*, 2017).

Cole fitas adesivas no chão, fixe a perna esquerda no chão e leve a ponta do pé direito até essas faixas grudadas, tentando se equilibrar sem tirar o pé esquerdo do chão por 5 minutos. Depois, repita o movimento por mais 5 minutos com a perna direita fixa no chão (HALABCHI *et al.*, 2017).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 1



Fique próximo a uma parede ou móvel fixo e apoie-se. Leve o seu pé para cima de uma caixa de sapato, por 10 minutos, de forma dinâmica/rápida alternando pé esquerdo e direito. Lembre-se que você precisa dobrar o joelho (HALABCHI *et al.*, 2017).

Fique próximo a uma parede ou móvel fixo. Escolha uma música que goste e dance livremente por 10 minutos (HALABCHI *et al.*, 2017).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

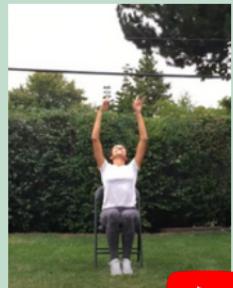
SESSÃO 1



Com o auxílio de uma cadeira, reproduza os movimentos assistidos no vídeo, de forma adaptada e confortável. O exercício deve ser realizado pelo tempo de 20 minutos (FERREIRA, 2020).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kWK2seudthI&t=329s>

Novos desafios! Com o auxílio de uma cadeira, realize os movimentos demonstrados no vídeo. O exercício deve ser realizado pelo tempo de 20 minutos (FERREIRA, 2020).



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UibDZ16XgII&t=158s>

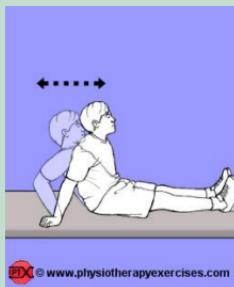
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



Deite-se na cama e para se levantar primeiro gire o corpo para o lado, faça força esticando os cotovelos para se sentar e então levante. Realize (todo esse movimento) 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).

Deite-se na cama e faça força com a sua barriga até desencostar as suas costas (se estiver muito difícil você pode ajudar com os seus braços). Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).



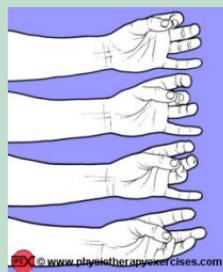
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



Sente-se, coloque água em um copo e leve-o até a boca. Se estiver fácil, você pode colocar pedras no lugar da água. Realize 8 repetições 3 vezes em cada braço (MOTL, 2020).

Treine tocar os seus dedos de forma alternada, com as duas mãos. Realize por 5 minutos em cada mão (YEH et al., 2017).



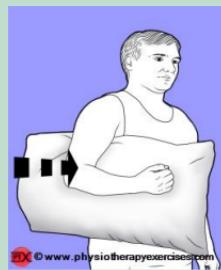
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



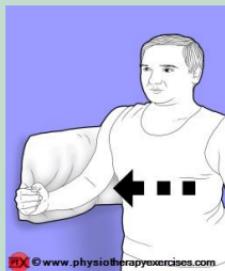
Deite-se segurando um bastão com as duas mãos, em seguida, levante as mãos sobre a cabeça. Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).

Em pé, com o cotovelo dobrado e um travesseiro posicionado abaixo do braço. Aperte o travesseiro com o braço. Realize 8 repetições 3 vezes com cada braço (MOTL, 2020).



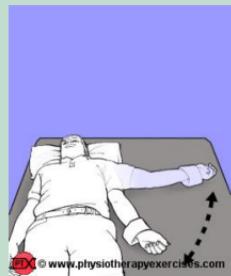
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



Em pé, com o cotovelo dobrado e um travesseiro posicionado entre seu braço e a parede. Aperte o travesseiro com o braço na parede. Realize 8 repetições 3 vezes com cada braço (MOTL, 2020).

Deite-se com os braços ao lado do corpo e com um peso em volta do punho. Leve o braço na altura do ombro. Realize 8 repetições, 3 vezes com cada braço (MOTL, 2020).



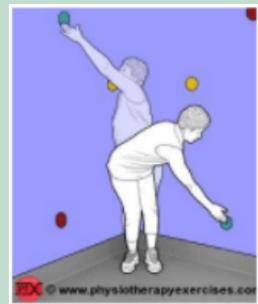
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



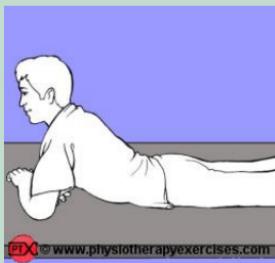
Deite-se e treine o rolar na cama, fazendo força na região da pelve. Realize 8 repetições 3 vezes para cada lado (MOTL, 2020).

Cole bolinhas de papel em uma parede em diferentes alturas. Depois, utilize uma mão de cada vez para desgrudá-las da parede. Lembre-se: você pode se abaixar ou se esticar para alcançá-las, se for necessário. Realize 8 repetições 3 vezes com cada braço (MOTL, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 2



Deite-se de barriga para baixo, apoie-se nos seus antebraços e eleve o tronco, fazendo força na coluna. Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).

Coloque pedras dentro de uma garrafa pet pequena. Em pé, segure a garrafa, e dobre e estique os seus cotovelos (mantendo o braço perto da barriga). Realize 8 repetições 3 vezes com cada braço (MOTL, 2020).



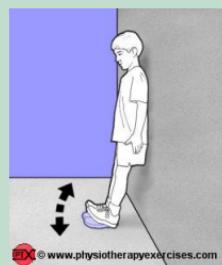
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



Encoste-se em uma parede, segure-se em um móvel e dobre o seu joelho e leve-o para cima. Realize 8 repetições 3 vezes com cada joelho (MOTL, 2020).

Encoste-se em uma parede, segure-se em um móvel e tire a ponta do seu pé do chão, levando-a para cima. Realize 8 repetições 3 vezes com cada pé (MOTL, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



Deite-se e arraste o seu pé para trás até que seu joelho esteja totalmente dobrado. Realize 8 repetições 3 vezes com cada joelho (MOTL, 2020).

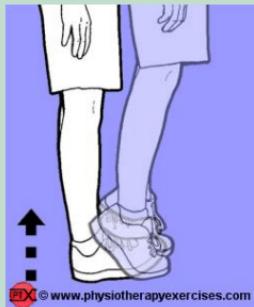
Deite-se de lado e junte os seus joelhos. Em seguida, abra apenas uma perna (leve-a para cima sem desencostar os seus pés). Realize 8 repetições 3 vezes com cada perna (MOTL, 2020).



 © www.physiotherapyexercises.com

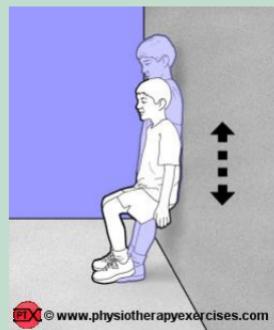
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



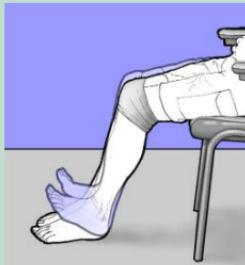
Em pé, próximo a uma parede ou móvel estável, faça força para ficar na ponta do pé. Realize 8 repetições, 3 vezes com cada pé (MOTL, 2020).

Encoste-se em uma parede e segure-se em um móvel estável. Em seguida, abaixe-se dobrando o seu joelho e retorne para a posição em pé. Realize 8 repetições, 3 vezes (MOTL, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

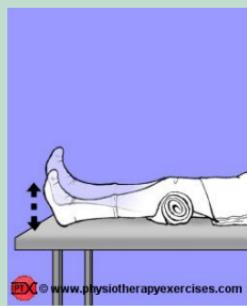
SESSÃO 3



PT © www.physiotherapyexercises.com

Sente-se em uma cadeira com apoio de costas e arraste os seus dois pés para trás. Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).

Deite-se de barriga para cima, enrole uma toalha e coloque embaixo do seu joelho. Agora, erga a sua perna para cima com o joelho reto. Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).



PT © www.physiotherapyexercises.com

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



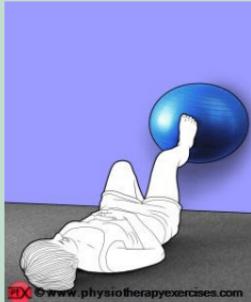
Em pé, próximo a uma parede ou móvel estável, dê um grande passo para o lado e depois junte os pés. Realize 8 repetições, 3 vezes. Lembre-se de fazer para os dois lados (MOTL, 2020).

Sente-se em uma cadeira com apoio de costas e, em seguida, levante-se da cadeira e caminhe em linha reta. Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).



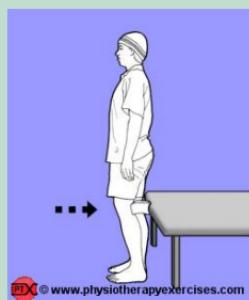
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



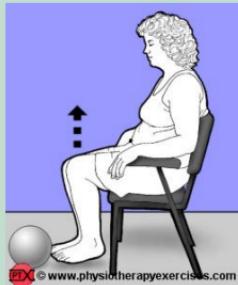
Deitado posicione uma bola ou almofada na parede. Com o joelho e tornozelo à 90°, empurre o objeto contra a parede com a máxima força que conseguir e mantenha a posição. Realize o exercício em 20 repetições de 6 segundos cada, em cada perna (KISNER; KOLBY, 2016).

Em pé e próximo a uma parede, enrole uma toalha e coloque embaixo do seu joelho, realize força contra a toalha, a fim de pressioná-la, mantenha a contração. Realize 20 repetições de 6 segundos cada, em cada perna (KISNER; KOLBY, 2016).



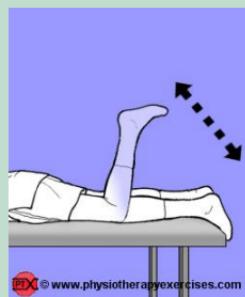
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



Sente-se em uma cadeira com apoio de costas encostada na parede. Coloque uma bola ou toalha entre as duas pernas e faça força para que a bola/toalha não caia erguendo o joelho para cima. Realize 8 repetições 3 vezes (MOTL, 2020).

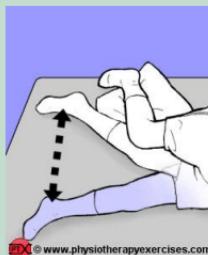
Deite-se de barriga para baixo e dobre o seu joelho, trazendo o seu pé para cima. Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).



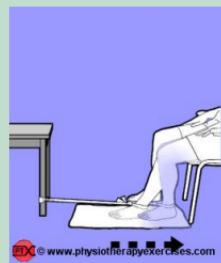
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3

Deite-se de lado, coloque um travesseiro para apoiar a sua perna que não estará em contato com a cama e deixe-a dobrada para trás. A perna que tem contato com a cama, deverá ser esticada, levando-se o joelho para a frente e depois para trás (imagine que está chutando uma bola). Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).

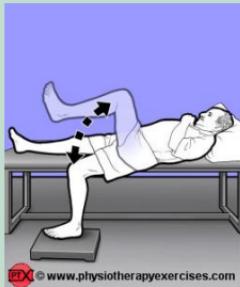


Sente-se em uma cadeira firme e com apoio de costas, encostada em uma parede. Amarre uma fita elástica em uma mesa em frente e tente puxar a mesa até você, levando o seu pé para trás. Realize 8 repetições 3 vezes em cada pé (MOTL, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 3



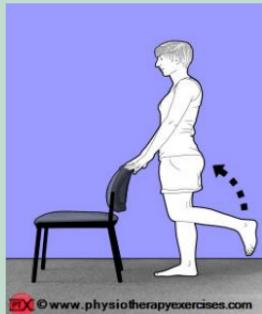
Deite-se de barriga para cima e tenha um local seguro para se segurar. Deixe uma perna para fora da cama e então coloque-a para dentro da cama fazendo força para dobrar o seu joelho e a sua perna (tente não usar as mãos). Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).

Sente-se em uma cadeira encostada na parede. Estique o seu joelho. Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

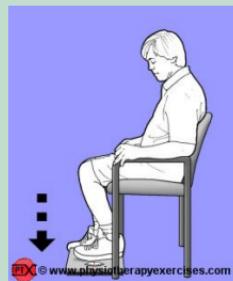
SESSÃO 3



 © www.physiotherapyexercises.com

Em pé, apoiando-se em uma cadeira ou barra fixa, se possível próxima a uma parede ou com supervisão de um familiar, flexione um dos joelhos tentando elevar o calcanhar na direção do quadril e mantenha a posição final por 6 segundos. Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).

Sentado em uma cadeira com encosto, posicione uma toalha ou travesseiro abaixo de um dos pés. Pressione o objeto com a máxima força que conseguir com toda a superfície do pé. Realize 8 repetições 3 vezes em cada perna (MOTL, 2020).



 © www.physiotherapyexercises.com

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

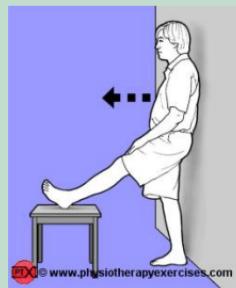
SESSÃO 4

Sente-se com uma perna esticada e a outra dobrada para o lado. Agora, incline seu tronco para frente e lembre-se de manter a perna e a coluna esticadas por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque a perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



 © www.physiotherapyexercises.com

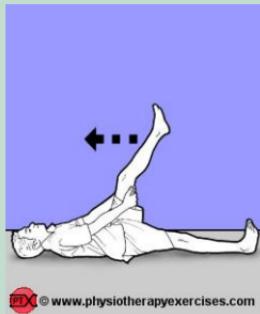
Encoste-se em uma parede e segure-se em um móvel estável. Em seguida, apoie o seu pé mantendo a perna esticada sobre um banco e incline seu tronco para frente por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque a perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



 © www.physiotherapyexercises.com

EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4



Deite-se de barriga para cima. Em seguida, levante sua perna, segure com suas mãos atrás da coxa mantendo o joelho esticado por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque de perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).

Deite-se de barriga para cima e dobre o braço deixando o cotovelo em contato com a cama. Logo após, movimente seu punho com a palma da mão para cima e para baixo. Realize 10 repetições em cada punho, 3 vezes, de forma suave (ACMS, 2011).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4



Sente-se em uma cadeira com as mãos entrelaçadas no colo. Em seguida, levante as mãos juntas acima da cabeça, mantendo o braço esticado por 60 segundos. Repita 3 vezes (KALB *et al.*, 2020).

Sente-se no chão com os joelhos dobrados e os pés juntos. Tente tocar os joelhos no chão. Realize 10 repetições, 3 vezes, de forma suave (ACMS, 2011).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4



Sente-se na cama e apoie suas costas na cabeceira. Em seguida, estique uma perna e dobre a outra posicionando o pé sobre a coxa, mantenha por 60 segundos e repita 3 vezes. Depois troque de perna e realize a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).

Sente-se com as pernas esticadas. Logo em seguida, dobre uma perna sobre a outra, encoste o cotovelo oposto no joelho dobrado e gire seu tronco para olhar para trás, mantenha por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque de perna e realize a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



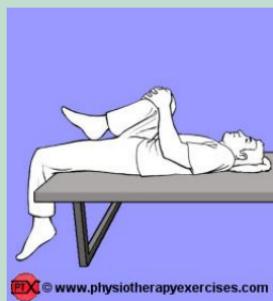
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4

Posicione-se de frente para a parede e apoie suas mãos com os braços esticados na parede. Dobre a perna da frente e estique a de trás, sem tirar os pés do chão, mantenha por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque a perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



Deite-se de barriga para cima e com as pernas para fora da cama. Puxe uma perna em direção ao peito e segure o joelho por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque a perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4

Posicione-se de frente para uma cadeira (ela precisa estar firme e segura) e apoie uma de suas mãos em seu encosto. Mantenha uma perna no chão e com o auxílio do outro braço, eleve o calcanhar em direção ao glúteo. Mantenha por 60 segundos, repita 3 vezes. Depois troque a perna e repita a mesma prescrição (KALB *et al.*, 2020).



Com o auxílio de uma mesa, apoie as mãos na mesma e incline o tronco para frente, mantenha a posição por 60 segundos e repita 3 vezes (KALB *et al.*, 2020).



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 4



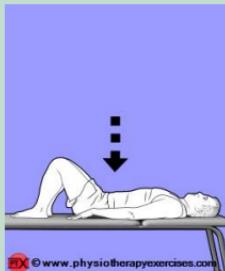
Ferva água, deixe esfriar até ficar morna, adicione 8 xícaras de chá de camomila. Após, realize a imersão dos pés por 30 minutos (FEITOSA, 2017).

Ferva água, deixe esfriar até ficar morna, adicione 3 rodelas de laranja, bolinhas de gude e 5 gotas de essência de lavanda. Realize a imersão dos pés e utilize as bolinhas de gude para massagem durante 15 minutos (FEITOSA, 2017).



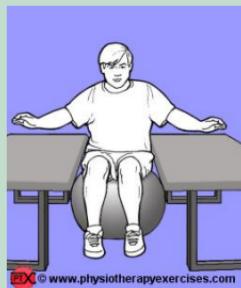
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



Deite-se conforme a imagem. Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Quando soltar o ar você deve fazer força na sua barriga, tentando grudá-la nas suas costas. Contraia por 5 segundos, descanse 10 e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021).

Sente-se sobre uma bola ou almofadas, sempre perto de uma parede ou móvel para se segurar. Contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021)



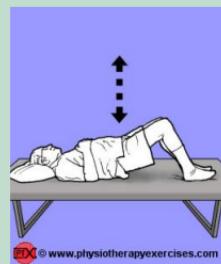
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



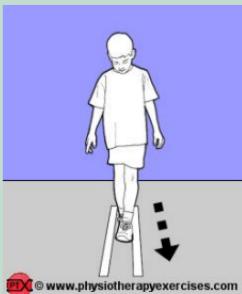
Deite-se conforme a imagem e faça força como se estivesse segurando a urina e as fezes. Contraia e sustente por 10 segundos, descance 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021)

Deite-se de barriga para cima e leve a sua pelve para cima. Mantenha nessa posição e faça força como se estivesse segurando a urina e as fezes. Contraia e sustente por 10 segundos, descance 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021)



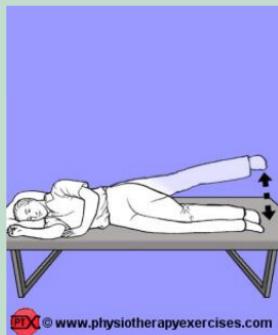
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



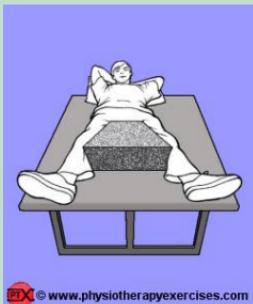
Fique em pé próximo a uma parede. Enquanto você andar em linha reta, terá que contrair o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021)

Deite-se de lado, abra uma perna e contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes. Depois troque de lado para que a outra perna fique aberta e repita o processo (ALTUNAN *et al.*, 2021)



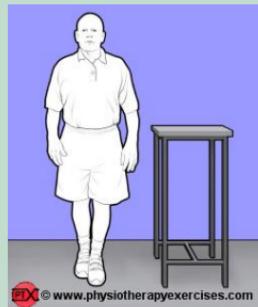
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



Deite-se de barriga para cima, coloque travesseiros para afastar as suas pernas. Contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021).

Em pé, fique próximo a uma parede ou móvel para se segurar se for preciso. Contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021)



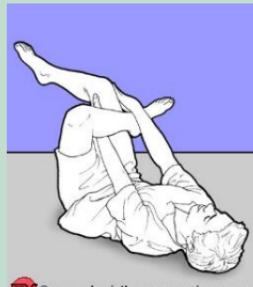
EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



Sente-se igual na posição da imagem e contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021).

Deite-se conforme ilustrado na imagem e contraia o seu períneo (fazendo força para segurar urina e fezes) sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021). Depois, troque as pernas (a que estava dobrada para o lado ficará dobrada para a frente e vice-versa), siga a mesma prescrição.



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

SESSÃO 5



Sente-se sobre uma toalha, igual na imagem, contraia o seu períneo (fazendo força contra a toalha) e sustente por 10 segundos, descanse 10 segundos e repita 5 vezes (ALTUNAN *et al.*, 2021).

SESSÃO 6



Meditação guiada - A prática envolve disciplina, atenção plena, relaxamento e concentração. Estudos demonstram resultados positivos na redução da ansiedade e melhora da qualidade de vida!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aS6TWRwM7wQ>

REFERÊNCIAS

ACSM, G. et al. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.* 2011.

ALMEIDA, A. et al. *Manual de Boas Práticas – Prevenção de quedas em idosos.* Cáritas Diocesana de Coimbra, 2019. Acesso em: 25 nov. 2021. Disponível em: <https://caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/2018/04/Manual-de-Quedas_PT_.pdf>.

ALTUNAN, B. et al. The effect of pelvic floor exercise program on incontinence and sexual dysfunction in multiple sclerosis patients. *Int Urol Nephrol.* v. 53, n. 6, p. 1059-1065, Jun, 2021.

ASSIS, G. M. et al. *Prevenindo e tratando a incontinência urinária feminina 1.ed.* - Taubaté: Casa Cultura, 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PELA CONTINÊNCIA B. C. STUART. Disponível em: <<http://incontinenciaurinariabcs.org/a-associacao/cartilhas/>>. Acesso em: 27 nov. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. 4ª edição. Brasília: Ministério da Saúde. 201. Acesso em: 04 nov. 2021. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>>.

FEITOSA, I. M. R. A importância do uso das plantas medicinais e escalda pés para a prevenção e a cura natural. *Revista Científica Semana Acadêmica.* Fortaleza, 2017.

FERREIRA, M. P. de. *Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde: do perfil da funcionalidade motora de pessoas com doença de Parkinson à criação de um programa domiciliar por meio de vídeo de dança contemporânea.* 2020. 172 p. Tese (doutorado) - Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Biológicas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Defesa : Curitiba, 06/07/2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1884/70114>. Acesso em: 30 jun. 2021.

HALABCHI, F. et al. Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. *BMC Neurol.* v. 17, n. 1, p. 185, Sep, 2017.

KISNER, C, COLBY LA. *Exercícios Terapêuticos- Fundamentos e técnicas.* São Paulo: Manole, 2016.

KALB, R. et al. Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course. *Mult Scler.* v. 26, n. 12, p. 1459-1469, Oct, 2020.

MACHADO, R. et al. Um novo conceito para o tratamento de esclerose múltipla. *Revista Brasileira de Ciências da Vida,* v. 6, n. Especial, 2018.

MOTL, R. W. Exercise and Multiple Sclerosis. *Adv Exp Med Biol.* v. 1228, p. 333-343, 2020.

O'SULLIVAN, S.B.; SCHMITZ, T.J.; FULK, G. D. *Fisioterapia: avaliação e tratamento.* Editora Manole, 5ª edição, 2018.

RAZAZIAN, N. et al. The impact of physical exercise on the fatigue symptoms in patients with multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology,* v. 20, n. 1, 13 mar, 2020.

SANTOS, V. M. Diagnóstico de esclerose múltipla por ressonância magnética. *Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde,* v. 3, n. 5, p. 3-13, 2018.