

Recuperação ativa

Estudo mostra que seis meses de exercício podem amenizar em até 50% os problemas cognitivos enfrentados por vítimas de derrame, como perda de memória e dificuldade de concentração

AVC



ABRANGÊNCIA

O acidente vascular cerebral (AVC) é a primeira causa de morte e incapacidade no Brasil



A cada
6 segundos,
morre uma pessoa vítima
de AVC no mundo



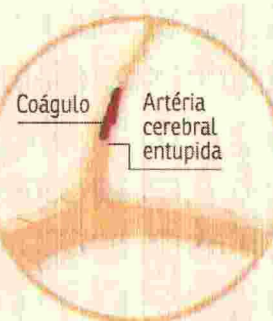
No Brasil, a cada
5 minutos
ocorre um
óbito por AVC

Uma em cada
6 pessoas
sofrerá um AVC ao
longo da vida

Pessoas com déficit cognitivo
após o AVC tem um risco
três vezes maior
de mortalidade

COMO OCORRE

Conhecido popularmente como derrame cerebral, o AVC é consequência da obstrução ou do rompimento das artérias encarregadas de levar sangue oxigenado ao cérebro. Ele pode ser de dois tipos:



Isquêmico: quando falta circulação em uma área do cérebro provocada pela obstrução de uma ou mais artérias por ateromas, trombose ou embolia. Ocorre geralmente em pessoas mais velhas, com diabetes, colesterol elevado, hipertensão arterial, problemas vasculares e fumantes. Os principais sintomas são perda repentina da força muscular e/ou da visão, dificuldade de comunicação oral, tonturas, formigamento em um dos lados do corpo e alterações da memória.



Hemorragico: quando há sangramento cerebral provocado pelo rompimento de uma artéria ou vaso sanguíneo em virtude de hipertensão arterial, problemas na coagulação do sangue ou traumatismos. Pode ocorrer em pessoas mais jovens e a evolução é mais grave. Os principais sintomas são dor de cabeça, edema cerebral, aumento da pressão intracraniana, náuseas e vômitos, e déficits neurológicos semelhantes aos provocados pelo acidente vascular isquêmico

MEMÓRIA PERDIDA PELO AVC VOLTA COM MALHAÇÃO

» MARCELA ULHOA

O derrame cerebral, nome popular do acidente vascular cerebral (AVC), ocorre subitamente em qualquer idade, sexo ou classe social. Ele é a segunda causa de morte no mundo, responsável por 6 milhões de óbitos a cada ano, e a principal causa de incapacitação devido a sequelas. Problemas cognitivos, como perda de memória e dificuldade de concentração, estão entres as consequências do mal. Desconfortos que, segundo pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, podem ser amenizados pela prática de exercícios físicos.

Seis meses de treino aeróbico aliado a atividades de resistência podem melhorar em até 50% dos casos os problemas cognitivos após o derrame. A atividade física já era conhecida como uma importante aliada na recuperação das funções motoras, também comprometidas pelo AVC, mas é a primeira vez que são estudados os benefícios para o cérebro. De acordo com a médica Susan Marzolin, autora do artigo, o comprometimento cognitivo leve ocorre em até 64% das pessoas que sofrem um derrame e pode aumentar em três vezes o risco de mortalidade após o problema vascular. "Ele também é associado ao aumento das taxas de institucionalização dos pacientes e à diminuição das atividades funcionais diárias. Além disso, o comprometimento cognitivo aumenta o risco do desenvolvimento de demência", explica Marzolin.

O que a pesquisadora defende é que levantar peso não só melhora a força muscular, assim como caminhar não ajuda apenas no condicionamento cardiorespiratório. As duas atividades, quando realizadas em conjunto e com frequência, podem também incentivar a neurogênese dos pacientes que sofreram um AVC. Além disso, Marzolin acrescenta que evidências recentes relacionam a atrofia cerebral e o pobre desempenho cognitivo ao aumento da massa gorda em pessoas com início de Alzheimer.

De acordo com a neurologista Letícia Costa Rebello, da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), o estudo canadense traz uma nova e importante perspectiva, já que as pesquisas com foco na relação entre exercício e a melhora cognitiva ainda são muito novas e experimentais. "São teorias, hipóteses. Acredita-se que o exercício melhora a oxigenação cerebral e facilita a neurogênese, mas nada é muito taxado."

A neurologista explica que, quando uma pessoa sofre um AVC, algumas áreas do cérebro ficam inativas. "Aquele pedaço em que ocorreu o derrame fica morto e perde as funções. A partir do momento que isso ocorre, surge a necessidade de ativar áreas próximas e que possam dar conta das funções do tecido perdido", ressalta. Os exercícios físicos, nesse sentido, funcionariam como estímulos nessas outras regiões, pois seriam capazes de facilitar o surgimento de novos neurônios.

Campanha

Neste ano, a importância da reabilitação de pacientes que sofreram um derrame

ganhou um destaque especial. O Congresso Internacional de AVC, organizado pela World Stroke Organization (WSO), encerrou ontem suas atividades sob o lema Eu me importo. Além de focar na educação sobre fatores de risco, sinais de alerta e a urgência do tratamento do AVC, a campanha de 2012 enfatiza a importância do cuidado após o derrame, da família, dos cuidadores e das associações de suporte aos pacientes.

"A pessoa que tem um AVC vai apresentar um déficit específico, pode ser visual, na fala, motor ou cognitivo. Ela está em uma idade produtiva, trabalhando, mantendo uma família e, de uma hora para outra, fica incapaz de realizar essas mesmas tarefas. Isso é um impacto absurdo na vida dela e na da família", enfatiza Rebello.

Maria da Graça Silveira e seu marido Francisco de Assis Linhares conhecem bem as dificuldades da adaptação. A dona de casa de 62 anos se tratava contra um câncer recém-descoberto no ano passado quando teve um AVC. "Ela estava respondendo bem à quimioterapia, mas teve um derrame durante esse período. Depois, me aposentei para cuidar dela", conta Francisco, 64 anos, que trabalhava como médico intensivista.

Atencioso, Francisco acompanha a mulher todos os dias na clínica de reabilitação e comemora a rápida melhora. Após dois meses de tratamento, Maria da Graça já consegue movimentar a perna esquerda e, em pouco tempo, deve sair da cadeira de rodas. Os exercícios aeróbicos começaram a ser feitos. No futuro, virão os de resistência muscular. "Nossa meta é que ela esteja caminhando livremente dentro de duas semanas. Depois disso, nosso foco será a recuperação do movimento de seu braço esquerdo", conta a médica Fernanda Rachid.

Momento certo

Membro da equipe de médicos responsável pela reabilitação de Maria da Graça, Carlos Gropen, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília, ressalta a importância de definir o momento certo para a realização de exercícios em pacientes com AVC em processo de reabilitação. "Se você coloca o paciente antes do tempo para fazer um exercício muito pesado, pode forçar as articulações do joelho dele, por exemplo. Ele começa a andar, mas logo vai parar de novo porque estará lesionado. Nós precisamos trabalhar juntos, com um grupo formado por fisioterapeutas, médicos, fonoaudiólogos, psicólogos."

O médico reforça ainda que é importante desmistificar a ideia de que há o tempo máximo de um ano para que as funções perdidas pelo AVC possam ser recuperadas. "Já existem casos comprovados na literatura de pessoas que recuperaram movimento após sete, oito anos", diz. Gropen reforça a importância de incentivar os pacientes e mostrar a eles que é possível ter qualidade de vida mesmo após um AVC.

Segundo estudo feito no Canadá, treinos aeróbicos e de resistência muscular podem, em seis meses, reduzir problemas cognitivos enfrentados por pacientes que sofreram um acidente vascular cerebral

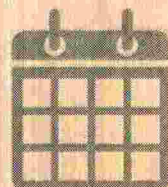
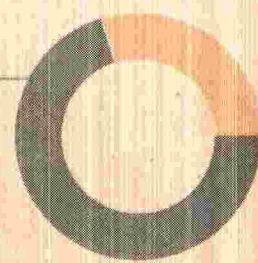
» Para saber mais

Exercícios para a prevenção

O ideal, alertam especialistas, é que a prática de exercícios físicos seja encarada como uma forma de evitar doenças. Não é diferente para o acidente vascular cerebral (AVC). Um estudo recente realizado no Bispebjerg University Hospital, na Suécia, indica que abandonar o sedentarismo reduz pela metade as chances de ocorrência de um derrame. Os resultados indicam ainda que a intensidade do exercício não está relacionada à eficiência da proteção. Entre os pacientes analisados, a caminhada em ritmo acelerado reduziu os fatores de risco para derrames e problemas cardíacos em 50%, enquanto a corrida, em 40%. Liderada por Adam Hoegsbro Laurssen, a equipe de cientistas monitorou durante 10 anos a saúde de mais de 10 mil homens e mulheres da Dinamarca com idade entre 21 e 98 anos.

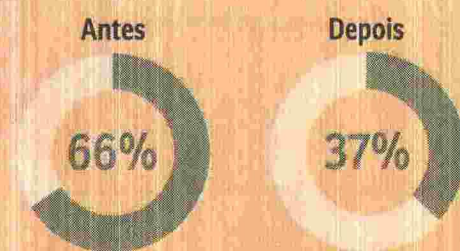
BENEFÍCIOS

Cerca de 40 pacientes, dos quais **70%** apresentavam dificuldade para caminhar, foram submetidos a uma junção de treinos aeróbicos e de resistência realizados cinco vezes por semana. Os exercícios imitavam atividades diárias como andar, levantar pesos e agachar



Após seis meses, os médicos constataram uma melhora significativa, principalmente nas competências cognitivas, como memória, concentração, planejamento e organização. A força muscular e a capacidade para caminhar também aumentaram

O resultado final mostrou que a proporção de pacientes com sequelas cognitivas leves caiu de 66% para 37%. A melhora foi relacionada ao aumento da neurogênese daqueles que praticavam exercício físico com frequência



Os pesquisadores fizeram também um paralelo entre as mudanças na cognição e a mudança de resultados fisiológicos atribuídos ao treinamento aeróbico e de resistência, como a **diminuição da massa gorda e a melhora no condicionamento cardiovascular**