



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA



SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

Atividade física regular

A prática regular de atividade física na MG é segura e está associada a benefícios equivalentes aos de um indivíduo saudável, com melhoria da capacidade muscular e respiratória, do bem-estar geral e da qualidade de vida.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Contacto

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO

Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca E.P.E.

IC 19-Venteira, 2720-276 Amadora, Portugal

Telefone: 21 434 84 83/4

Miastenia Gravis

Atividade Física

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



QR-CODE DESTA
FOLHETO

O que é a Miastenia Gravis?

Miastenia Gravis (MG) é uma doença crónica autoimune da junção neuromuscular, atingindo a transmissão do estímulo nervoso para os músculos de controlo voluntário

Quais são os sintomas?

Fraqueza muscular, geralmente assimétrica, com aumento da fadigabilidade muscular.

Os principais grupos musculares afetados são:

- Os que movimentam os olhos e a face
- Os responsáveis pela mastigação, fala e deglutição
- Os que movimentam o ombro, cotovelo, anca e joelho
- Diafragma

Simplificando

- A MG caracteriza-se por uma fraqueza muscular que vai e vem: surge com o cansaço e recupera com o descanso, sem deixar danos permanentes nos músculos.
- Após um período de repouso adequado (variável de pessoa para pessoa), o músculo volta ao “normal” do indivíduo, embora haja um aumento progressivo da sensação de fadiga com o uso repetido e ao longo do dia.

Princípios de atividade física na MG

Esforço progressivo; aumentar intensidade lentamente

Interrompa a atividade se surgirem sintomas da Miastenia

Evite períodos prolongados (>30min) de atividade aeróbia, subidas e escadas

Realize atividade física durante os períodos mais frescos do dia; evite atividade dentro de água morna ou quente

Exercite-se apenas após repouso adequado

Baixe a intensidade da sessão seguinte se 2h após a atividade ainda estiver muito cansado.

Planeando

Para fazer um plano geral de atividade física na Miastenia Gravis, é recomendado um período de exercício:

1. **Treino de endurance (atividade aeróbia)** – 30 minutos, 3 a 5 vezes por semana
2. **Exercícios respiratórios** – 5 vezes por semana
3. **Fortalecimento muscular** – 2 vezes por semana
4. **Alongamentos** – após cada sessão de treino de endurance e/ou de fortalecimento muscular.

Treino de endurance

Consiste em realizar de forma repetida, ao longo do tempo, sessões de exercício (3-5 dias / semana) de duração suficiente (30 a 60 minutos), com uma intensidade ligeira a moderada (40 a 65% da frequência cardíaca máxima* possível):

Caminhada a pé ou de cadeira de rodas manual

Bicicleta estática

Pedaleira no chão (pernas) ou na mesa (braços)

Dança

Chi-Kung, Tai Chi

*Calcular a frequência cardíaca máxima?

Frequência Cardíaca (FC) máxima = 220-idade

Ex: Calcular 65% da FC máxima para uma pessoa de 50 anos de idade:

- $220-50=170$.
- $170 \times 0,65 = 110$ (exercitar-se até 110 batimentos / minuto)

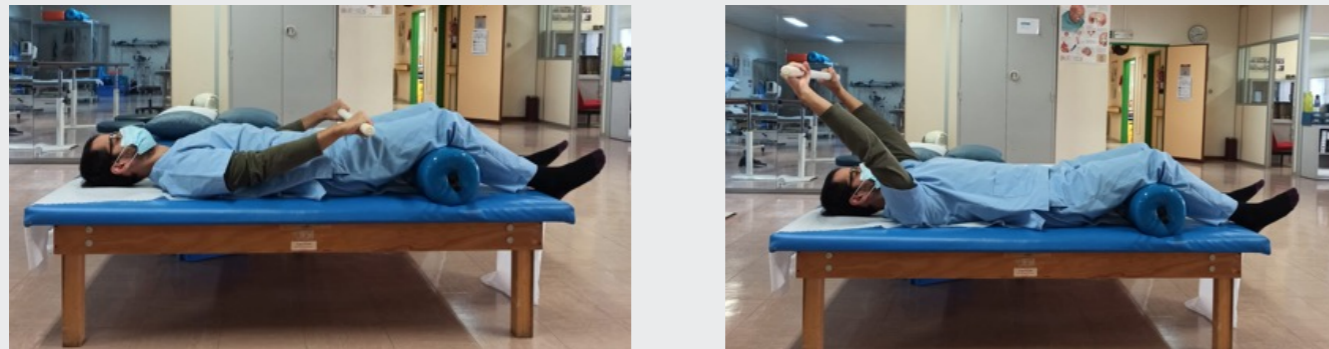
O que é a Miastenia Gravis?

Na MG, estão associados a melhoria da qualidade de vida, da endurance respiratória e da capacidade física. Contribuem ainda para reduzir a fadiga muscular.

Realize 4 séries de 10 repetições para cada exercício, 5 dias por semana.



- Deitado de costas com uma almofada debaixo dos joelhos, colocar as mãos (suavemente) na barriga;
- Inspirar profundamente fazendo a barriga crescer;
- Expirar lentamente sem esforço.

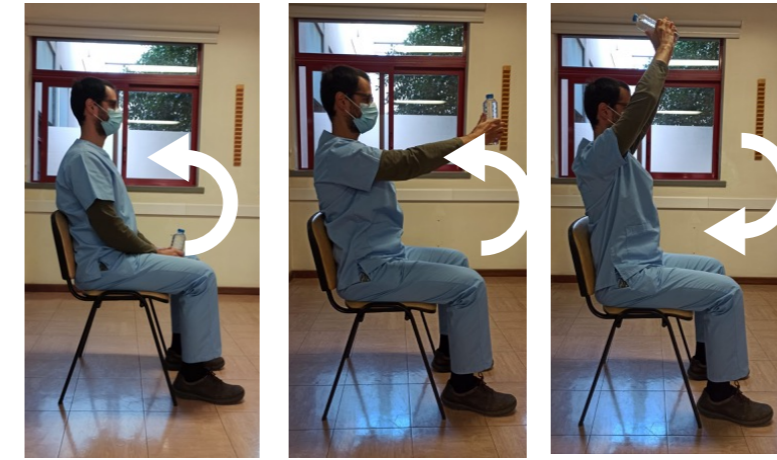


- Deitado de costas com uma almofada debaixo dos joelhos; utilizar um bastão (ex: cabo de vassoura);
- Elevar os braços, com os cotovelos esticados, até onde conseguir e inspirar simultaneamente;
- Trazer o bastão de novo até às pernas e expirar lentamente.

Fortalecimento muscular

Permitem fortalecer os músculos e torná-los mais resistentes à lesão. Pode usar o peso do próprio corpo, pesos livres, máquinas ou bandas elásticas.

Realize 3 séries de 10-15 repetições para cada exercício, 2 dias por semana.



- Sentado, com as costas e pés bem apoiados;
- Elevar uma garrafa de água com os braços, inspirando simultaneamente;
- Voltar à posição inicial expirando lentamente.

- De pé, com as mãos apoiadas numa superfície estável
- Elevar a perna, levando o joelho até ao nível da anca
- Voltar à posição inicial
- Repetir para a outra perna



- Sentado, com os pés bem apoiados no chão, mãos sobre uma superfície estável e cadeira encostada a uma parede
- Levantar da cadeira lentamente até ficar completamente de pé
- Voltar a sentar de forma controlada



- De pé, com a mão sobre uma superfície estável
- Afastar a perna contrária à mão apoiada, mantendo o tronco direito
- Voltar à posição inicial
- Repetir para a outra perna



- Deitado de costas com os braços ao longo do corpo, pernas dobradas e pés apoiados
- Elevar a bacia, mantendo ligeira contração abdominal
- Regressar à posição inicial



1. De gatas, com as mãos e joelhos apoiados; cotovelos esticados e mãos alinhadas com os ombros; joelhos alinhados com as ancas
2. Com os joelhos apoiados, mantendo o tronco direito: esticar um braço, manter a posição uns segundos, e regressar à posição inicial lentamente; Repetir para o outro braço
3. Com as mãos apoiadas, mantendo o tronco direito: esticar uma perna e manter a posição uns segundos e regressar à posição inicial lentamente; Repetir para a outra perna

Alongamentos

Permitem manter a flexibilidade, preservar as amplitudes articulares e prevenir contraturas e lesões.

- No final das atividades, realize 5 a 10 minutos de alongamentos.
- Repita cada um dos movimentos, permanecendo 15 a 30 segundos em cada posição dentro da sua tolerância, a 1 a 2 vezes por músculo alongado.



1. Sentado numa cadeira com costas e pés bem apoiados
2. Colocar a mão direita na face esquerda e rodar a cabeça em direção ao ombro
3. Repetir para o outro lado



1. Sentado numa cadeira com costas e pés bem apoiados
2. Colocar a mão direita sobre a cabeça e inclinar a cabeça para a direita (levando a orelha ao ombro)
3. Repetir para o outro lado



1. De lado a uma parede (ou de frente) e com o braço esquerdo apoiado sobre a parede
2. Dobrar a perna direita (apoiando a mão direita na zona do tornozelo) mantendo o tronco direito
3. Repetir para o outro lado



1. Em frente a uma parede, com os braços paralelos à largura dos ombros, colocar uma perna à frente e outra atrás; manter o tronco direito e pés virados para a parede
2. Com os cotovelos ligeiramente dobrados, esticar completamente a perna de trás, respeitando a dor
3. Repetir para o outro lado