RESUMO - PESQUISA CIENTÍFICA - TECNOLOGIAS LEVES E HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO

APLICABILIDADE DE UMA CARTILHA DE EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA PESSOAS COM ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA

Anna Clara Sales Miranda Lopes (annaclarasales02@gmail.com)

Aline Alves De Souza (alvss.aline@gmail.com)

Eduarda Domingos Do Nascimento (eduardanascimento99@yahoo.com)

Tatiana Souza Ribeiro (tatiana.ribeiro@ufrn.br)

Introdução: A Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) é uma doença neurodegenerativa rara e progressiva que afeta os neurônios motores superiores e inferiores, levando à fraqueza, atrofia muscular e comprometimentos bulbares. Apesar da ausência de cura, o tratamento com riluzol pode aumentar discretamente a sobrevida, e o exercício físico de leve a moderada intensidade tem mostrado benefícios na força, função e qualidade de vida. A telessaúde consiste em uma alternativa para ampliar o acesso ao cuidado multidisciplinar, com boa aceitação entre pacientes e cuidadores. Objetivo: Verificar a aplicabilidade de uma cartilha de exercícios domiciliares em pessoas com ELA. Métodos: Trata-se de um ensaio clínico randomizado

simples-cego, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer nº 3.735.479). Todos os participantes e cuidadores assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram incluídos indivíduos com ELA, de 18 a 80 anos, capazes de compreender e executar comandos motores simples. Os indivíduos foram randomizados em grupo experimental, com acompanhamento remoto do tratamento - GE; e grupo controle, com acompanhamento presencial do tratamento - GC). Todos os participantes receberam uma cartilha de exercícios individualizada, conforme o estágio da doença (ALS Milano-Torino Staring - ALS-MITOS), contendo atividades aeróbicas, resistidas, alongamentos e mobilizações. O tratamento consistiu na realização dos exercícios da cartilha pelos participantes em domicílio, 3 vezes por semana, por 4 meses. Foi aplicado semanalmente um questionário autoral para monitorar frequência, percepção e sintomas. Resultados: Participaram do estudo 11 indivíduos (6 no GE e 5 no GC). Quanto à frequência média de realização dos exercícios, o GE obteve uma média superior quando comparado ao GC, entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa ($p = 0,10$; IC: -0,75 a 0,08). Quanto aos relatos de fadiga muscular, o GC apresentou maior frequência em relação ao GE ($p = 0,04$). Em relação à execução dos exercícios, ambos os grupos apresentaram maior dificuldade no início da intervenção, com redução da dificuldade ao longo da intervenção. Os relatos de dor apresentaram baixa frequência em ambos os grupos, sem diferenças estatísticas significativas ($p = 0,32$). O GE apresentou menor necessidade de descanso durante os exercícios quando comparado ao GC ($p = 0,03$). Em relação ao uso de ventilação não invasiva durante ou após as atividades, observou-se que nenhum participante apresentou essa demanda. Conclusões: Verificou-se aderência satisfatória dos participantes a cartilha de exercícios e não foram observados eventos adversos graves; sendo assim, esse protocolo parece ser viável para implementação neste público. Além disso, o acompanhamento remoto não comprometeu a adesão, podendo proporcionar maior regularidade na realização dos exercícios domiciliares.

Palavras-chave: esclerose lateral amiotrófica; telessaúde.