

Como manter-se saudável e ativo quando se vive com a doença de Huntington: Um guia para doentes e famílias

A importância do exercício

O exercício físico é um medicamento poderoso! Há muitas evidências no público em geral sobre os muitos benefícios do exercício para a nossa saúde e bem-estar. Existem também algumas evidências sobre os benefícios do exercício para as pessoas com doença de Huntington, especialmente nas fases iniciais e intermédias da doença. É muito importante começar a fazer exercício o mais cedo possível na DH, quando as alterações nas capacidades físicas, no pensamento e nas emoções são menores, tornando mais fácil iniciar uma rotina fisicamente ativa. O exercício e a atividade física podem ser neuroprotetores – o que significa que podem ajudar a proteger o cérebro e a manter um ambiente cerebral saudável para manter ou melhorar o pensamento, a função física e a saúde mental.

O exercício físico pode melhorar o bem-estar físico, emocional e mental na DH

- Melhora a aptidão física, a força e a capacidade de movimento.
- Ajuda a manter a independência, a melhorar a marcha e o equilíbrio e a prevenir quedas.
- Promove um sono melhor.
- Ajuda a criar um estado de espírito mais positivo e uma maior sensação de bem-estar e ajuda a gerir o humor baixo e os pensamentos ansiosos.

Tornar-se mais ativo

Começar um novo programa de exercício pode ser um desafio. As pessoas com DH podem ter dificuldade em sentir-se motivadas devido às alterações no cérebro. Podem também sentir-se muito em baixo, infelizes ou frustradas, o que pode afetar a participação em novas atividades.

Considere consultar um fisioterapeuta e/ou terapeuta ocupacional para o ajudar a conceber um programa de exercícios que seja seguro e exequível para si. Um fisioterapeuta familiarizado com a DH pode dar-lhe formação e adaptar o programa às suas necessidades específicas e capacidades funcionais. É importante que o fisioterapeuta reavalie regularmente o programa de exercícios, especialmente à medida que os sintomas da DH se alteram e progridem. Se não conseguir encontrar um terapeuta que esteja familiarizado com a DH, procure alguém especializado em fisioterapia neurológica ou que tenha experiência noutras doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson.

Para ajudar a manter-se ativa e a fazer exercício regularmente, a pessoa afetada pela DH deve experimentar e escolher exercícios que sejam agradáveis. Algumas pessoas consideram útil combinar exercícios na sua rotina diária (por exemplo, passear o cão, jardinagem, subir escadas) e envolver

amigos e familiares para obter apoio. Outras preferem um programa de exercício estruturado num ginásio ou em casa, ou aulas organizadas (por exemplo, grupos de caminhada, ou aulas de ioga, tai chi e dança).

Frequência e Duração do Exercício

Os adultos devem ser ativos diariamente. Estas são as linhas guia de exercício semanal recomendado:

	Atividade física aeróbica	Atividade física para fortalecimento de músculos e ossos
Frequência	150 min por semana	3 vezes por semana
Intensidade	Intensidade moderada* a vigorosa ** 55-90% da frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máxima=220-sua idade)	Exercício às zonas superior e inferior do corpo Treino progressivo de resistência como tolerado
Exemplos	Andar rápido, correr, andar de bicicleta, nadar	Fortalecimento muscular: Subir escadas, escavar no jardim, levantar pesos, fazer flexões. Fortalecimento ósseo: Yoga, caminhar, correr

* A atividade aeróbica de intensidade moderada faz com que se respire com mais força e o coração bata mais depressa. Uma pessoa que faça exercício de intensidade moderada deve ser capaz de falar, mas não de cantar.

** A atividade aeróbica de intensidade vigorosa faz com que o ritmo cardíaco aumente bastante. Torna-se difícil dizer mais do que algumas palavras sem ter de recuperar o fôlego.

Passos a tomar:

Selecione o tipo de exercício ou atividade física que prefere (ginásio, desporto, dança, outra coisa?).

Desenvolva objetivos específicos e exequíveis sobre a quantidade de atividade que gostaria de fazer e com que frequência (por exemplo, "O meu objetivo é passear o cão durante 15 minutos 5 vezes por semana").

Registe o seu progresso utilizando uma aplicação, um monitor de fitness ou um diário.

Um companheiro ou um parceiro de responsabilidade pode ajudar a atingir e manter os seus objetivos.

Comece devagar e recompense-se por começar e trabalhar no seu plano.

Lembre-se, seja gentil consigo mesmo. Não há problema em ter contratempos - pode sempre ajustar os seus objetivos e começar de novo.

Recursos:

Ferramenta de Atividade Física para o ajudar a definir objetivos <https://ehdn.org/wp-content/uploads/2020/07/PAT-HD-v2-August-2019.pdf>

Vídeos ACTIVE-HD de exercícios de treino de resistência em casa:

https://www.youtube.com/channel/UCH7_ed2_mkzXNWPZqVlosw

Vídeos de exercícios para DH <http://eurohuntington.org/active-huntingtons/>

Exercícios de movimento com música <https://u.osu.edu/mend/move-to-improve/> Dicas de exercícios em DH:

<https://hdsa.org/find-help/living-well-with-hd/exercise-physical-therapy/>

Ficha informativa sobre o exercício e a DH [Exercise-and-HD-Factsheet-Oct-2020.pdf](https://ehdn.org/wp-content/uploads/2020/07/PAT-HD-v2-August-2019.pdf) (huntingtonsociety.ca)

Livro de exercícios de atividade física para utilizar: <https://ehdn.org/wp-content/uploads/2020/07/ENGAGE-HD-Physical-Activity-Workbook-v2-UK.pdf>).