



YOGA PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM ESCLEROSE MÚLTIPLA, DIZ A RUTGERS RESEARCHERS

por *Patricia Silva, PhD* | 2 de setembro de 2014.



Yoga melhora a qualidade de vida de pacientes que sofrem de esclerose múltipla, conforme concluído recentemente em um estudo sobre seus benefícios no aumento da saúde mental, concentração, controle da bexiga, caminhada, equilíbrio, coordenação motora e visão, bem como na diminuição da dor e da fadiga. Pesquisadores da *Rutgers School of Health Related Professions* estudaram os efeitos de um programa de *yoga* especializado para pacientes com esclerose múltipla, integrando mente, corpo e espírito na escala de vida cotidiana de quatorze mulheres com incapacidade moderada decorrente da patologia.

Embora já se soubesse que pacientes com esclerose múltipla poderiam se beneficiar da prática de *yoga*, a segurança e a eficácia da disciplina não foram



muito estudadas empiricamente. A falta de pesquisa obrigou Susan Gould Fogerite, diretora de pesquisa do *Institute for Complementary and Alternative Medicine in the School of Health Related Professions*, a projetar um ensaio piloto para um programa de *yoga* e avaliar as melhorias físicas dos pacientes com esclerose múltipla, bem como o seu bem-estar mental e a qualidade de vida em geral.

A pesquisa, realizada em colaboração com Evan Cohen e David Kietrys, fisioterapeutas e professores associados ao *School of Health Related Professions* de Stratford, incluiu quatorze mulheres entre 34 e 64 anos que sofriam de incapacidade moderada causada pela esclerose múltipla. Durante oito semanas, as mulheres foram monitoradas enquanto praticavam técnicas e exercícios para melhorar a postura, aumentar a resistência e ensinar a relaxar e a se concentrar duas vezes por semana durante noventa minutos.

Ao final do estudo, os pacientes revelaram melhora na capacidade de caminhar curtas distâncias e por períodos mais longos, aumento do equilíbrio quando se moviam para trás, aprimoramento da coordenação motora e progresso na capacidade de se levantar. Os pesquisadores também observaram melhorias na saúde mental, concentração, controle da bexiga e visão, enquanto foram relatadas diminuição da dor e da fadiga.

Esse estudo, espero, é um dos muitos que nos dará as informações clínicas das quais precisamos, disse Fogerite. *Atualmente, o yoga não está sendo amplamente prescrito para pessoas com esclerose múltipla, embora possa ser um tratamento muito útil.* Entretanto, ela enfatizou que seria necessário realizar um estudo randomizado controlado mais amplo para confirmar se o *yoga* pode ser prescrito para tratar a incapacidade moderada causada pela esclerose múltipla.

Yoga não é apenas exercício, é todo um sistema de vida, disse Fogerite para Robin Lally o *Rutgers Today*. *A equipe de especialistas que nos assessorou na avaliação queria ter certeza de que fornecemos um programa totalmente integrado, que incluía filosofia, práticas respiratórias, posturas, relaxamento e meditação.*

Os resultados do estudo [foram] apresentados por Fogerite e Kietrys em 26 de setembro no *Simpósio de Pesquisa em Yoga no Instituto Kripalu* em Massachusetts. O ensaio clínico ocorreu no *Still Point Yoga Center* em Laurel Springs, uma cidade do sul de Nova Jersey, perto da Filadélfia.



Centro
Iyengar
Yoga
São Paulo

CIYSP HÍBRIDO

SOBRE A AUTORA



Patricia Silva, PhD Patrícia é doutorada em microbiologia médica e doenças infecciosas pelo *Leiden University Medical Center*, Netherlands, Países Baixos, e concluiu uma pesquisa de pós-doutoramento no *Instituto de Medicina Molecular*, Lisboa, Portugal.

Seu trabalho na academia foi focado principalmente na biologia molecular e nos traços genéticos de agentes infecciosos, tais como vírus e parasitas. Patrícia ganhou vários prêmios de viagem para apresentar seu trabalho em encontros científicos internacionais. Ela é autora publicada de vários artigos científicos revisados por seus pares.

Tradução: Marcia Neves Pinto

Revisão: Rosana Seligmann