



EM PARCERIA COM



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DA DOENÇA INFLAMATÓRIA
DO INTESTINO



GUIA PARA VIVER
MELHOR COM A:
**DOENÇA
DE CROHN
FISTULIZANTE**

ACEDER AO
CAPÍTULO 5
EXERCÍCIO

ACERCA DESTE GUIA

Este guia foi concebido com o objetivo de promover o bem-estar da pessoa com doença de Crohn (DC) fistulizante e encontra-se dividido em 10 capítulos distintos que serão disponibilizados em diferentes momentos. Apresentamos o tópico “Exercício”.

A doença de Crohn constitui uma condição crónica caracterizada pela inflamação que pode afetar qualquer segmento do tubo digestivo.

As fístulas são uma das complicações da doença de Crohn que consiste num túnel anormal que liga o intestino a outro órgão interno ou ao exterior do corpo. Os doentes com DC poderão desenvolver uma fístula entre duas regiões do intestino ou entre o intestino e a vagina, bexiga ou pele.^{2,3}

É muitas vezes difícil viver com DC fistulizante. Este guia inclui informação útil acerca dos seguintes tópicos:



Bem-estar emocional



Viagens

Fadiga



Problemas masculinos

Nutrição



Problemas femininos

Família e amigos



Organizações de apoio

Exercício



Dialogar acerca da doença de Crohn fistulizante

CAPÍTULO 5 EXERCÍCIO

Referências:

1. NHS: Crohn's disease (last accessed 21/03/2019)
2. Crohn's and Colitis (last accessed 21/03/2019)
3. NHS: Living with Crohn's (last accessed 21/03/2019)

EXERCÍCIO



PRINCIPAIS MENSAGENS

O exercício traz benefícios físicos e psicológicos às pessoas com DC.¹⁻⁴ Embora não seja capaz de curar a doença, a prática de exercício melhora a saúde e o bem-estar geral, o que poderá ajudar a aliviar alguns sintomas.

Por exemplo, a prática regular de exercício poderá facilitar a digestão e ajudar os doentes a manter um peso normal, assim como induzir sentimentos de bem-estar e reduzir o stress e a depressão. Embora a DC fistulizante dificulte a capacidade de manter níveis normais de atividade, é possível aos doentes continuar a desfrutar de vários tipos de exercício. Assim, é importante que conheça quais os tipos de exercício adequados à sua condição, com base na atividade da doença e nos seus sintomas. A intensidade e duração do exercício constituem alguns fatores a considerar.

Dicas úteis para tirar o maior partido da prática de exercício:

- Opte por modalidades de exercício suaves, tais como a caminhada, jardinagem e algumas atividades no ginásio.⁵
- Pratique exercício de forma regular e lembre-se de que “pouco e frequente” tende a ser a fórmula mais eficaz.⁶
- Assegure-se de que conhece a localização das casas de banho antes de iniciar o exercício, quer se encontre no ginásio ou opte por uma caminhada num parque.
- Beba água e/ou bebidas isotónicas antes, durante e após o exercício.⁷
- Evite praticar exercício em ambientes quentes.⁷
- Mantenha um diário de exercício: este poderá ser útil para avaliar o impacto dos vários tipos de exercício, intensidade e duração nos seus sintomas.

.....

Seja paciente e conheça as suas capacidades. Não seja demasiado exigente nem tente esforçar-se para além dos seus limites, uma vez que isto poderá agravar os seus sintomas.⁸

Importância do exercício na DC

O exercício traz benefícios físicos e psicológicos às pessoas com DC.¹⁻⁴

Os benefícios físicos incluem uma ação anti-inflamatória, maior flexibilidade, maior força e alívio das dores articulares.

A prática regular de exercício melhora ainda a saúde psicológica ao reduzir a depressão e ansiedade e melhorar a autoestima. Isto poderá ser especialmente importante para pessoas com DC, uma vez que estes últimos referem habitualmente níveis superiores de stress diário e menor qualidade de vida, comparativamente à população em geral.²⁻⁴

Cerca de dois terços das pessoas que têm DC desenvolvem osteopenia ou osteoporose.¹ Estas condições envolvem uma maior fragilidade óssea, o que torna mais provável a ocorrência de fraturas. Os estudos realizados revelam que a prática de exercício resulta num aumento da densidade óssea na anca e coluna vertebral em doentes com DC. Assim, a prática regular de exercício é recomendada para a manutenção dos ossos.^{9,10}

Benefícios físicos e psicológicos do exercício¹¹



Os melhores tipos de exercício

De acordo com as recomendações atuais, o exercício aeróbico e o treino de resistência muscular poderão trazer benefícios às pessoas com DC.¹¹

É aconselhável que opte por modalidades de baixo impacto, tais como caminhada, jardinagem e algumas atividades no ginásio.

É preferível evitar desportos de alto impacto.⁵ Deverão ser evitadas atividades como a corrida, que envolvem movimentos verticais bruscos e exercem uma pressão demasiadamente elevada sobre o corpo.

Caso apresente fístulas perianais, deverá evitar qualquer tipo de exercício que exerça pressão sobre a região perianal, sendo preferível praticar modalidades que fortaleçam a parte superior do corpo até que os sintomas tenham diminuído.

Poderá ser útil manter um diário de exercício para avaliar o impacto dos vários tipos de exercício e duração do mesmo nos seus sintomas. Experimente várias formas de exercício e duração da atividade, de forma

a determinar os seus limites individuais.

Finalmente, a escolha de formas simples e divertidas de exercício poderá ajudar a tornar esta prática num hábito regular.

Quando praticar exercício

A prática de exercício quando a doença se apresenta estável e entre períodos de exacerbação permite minimizar o agravamento dos sintomas.⁶

É importante que pratique exercício sempre que se sinta capaz de o fazer. Contudo, não se obrigue a fazê-lo caso não se sinta capaz.

Caso tenha sido submetido(a) a uma intervenção cirúrgica para o tratamento de fístulas perianais, a sua equipa clínica deverá fornecer-lhe aconselhamento relativamente à melhor ocasião para iniciar ou retomar a prática de exercício. É provável que deva evitar inicialmente qualquer tipo de exercício que exerça pressão sobre a região perianal.

A hidratação é fundamental!

Uma boa hidratação é fundamental para os doentes com DC, especialmente quando sofrem de diarreia.

Assim, deverá assegurar-se de que mantém níveis adequados de hidratação durante a prática de exercício. Consuma bastante água e/ou bebidas que contenham eletrólitos antes, durante e após o exercício.

Não é aconselhável aos doentes com DC que sofram de diarreia que pratiquem exercício em ambientes quentes, uma vez que isto irá agravar a desidratação.

Escolha do local certo

É preferível praticar exercício em locais com acesso fácil às casas de banho. Deverá localizar as casas de banho mais próximas antes de iniciar o exercício.

Poderá também praticar exercício em casa, recorrendo a aplicações digitais, por exemplo, caso não possa participar numa aula ou seja necessário que se encontre sempre perto da casa de banho.

Referências:

1. Siffledeen JS, *et al.* Bones and Crohn's: Risk factors associated with low bone mineral density in patients with Crohn's disease. *Inflamm Bowel Dis* 2004; 10:220–28.
2. Minderhoud IM, *et al.* IBS-like symptoms in patients with inflammatory bowel disease in remission; relationships with quality of life and coping behaviour. *Dig Dis Sci* 2004; 49:469–74.
3. Tanaka M, *et al.* Factors affecting difficulties of life and psychological wellbeing of patients in remission. *J Clin Nurs* 2005; 14:65–73.
4. Bernklev T, *et al.* Health-related quality of life in patients with inflammatory bowel disease measured with the short form-36: Psychometric assessments and a comparison with general population norms. *Inflamm Bowel Dis* 2005; 11:909–18.
5. Loudon CP, *et al.* The effects of physical exercise on patients with Crohn's disease. *Am J Gastroenterol* 1999; 94:697–703.
6. Bilski J, *et al.* The role of physical exercise in inflammatory bowel disease. *Biomed Res Int* 2014; 429031.
7. WebMD. Six benefits of exercise for ulcerative colitis. <http://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/ulcerative-colitis/uc-exercise?page=3#1> [Accessed Feb 2016].
8. Cook MD, *et al.* Forced treadmill exercise training exacerbates inflammation and causes mortality while voluntary wheel training is protective in a mouse model of colitis. *Brain Behav Immun* 2013; 33:46–56.
9. Robinson RJ, *et al.* Effect of a low-impact exercise program on bone mineral density in Crohn's disease: A randomized controlled trial. *Gastroenterology* 1998; 115:36–41.
10. Mauro M, *et al.* Evaluation of densitometric bone-muscle relationships in Crohn's disease. *Bone* 2007; 40:1610–14.
11. Pérez CA, *et al.* Prescription of physical exercise in Crohn's disease. *J Crohns Colitis* 2009; 3:225–31.



Takeda – Farmacêuticos Portugal, Lda.

Q^a da Fonte, Rua dos Malhões nº5, Ed. Q56 D. Pedro I, Piso 3, Paço de Arcos, 2770-071 | Sociedade por quotas.
Capital Social 259.400€ | Conservatória do Registo Comercial de Cascais n.º 502 801 204.
Tel: +351 21 120 1457 | Fax: +351 21 120 1456
VV-MEDMAT-49550, Julho 2021