

# PRINCÍPIOS GERAIS DA REABILITAÇÃO

James R. Christensen - M.D.  
Director of Pediatric Rehabilitation  
Kennedy Krieger Institute  
Baltimore – EUA

## A REABILITAÇÃO E ATAXIA TELANGIECTASIA

A reabilitação tem muito a oferecer para os pacientes com A-T e seus familiares. Entretanto, para usar estes recursos sabiamente e com eficiência é importante compreender os objetivos e os princípios básicos do processo de reabilitação, assim como as limitações do que a reabilitação pode ou não pode fazer.

***O principal objetivo da reabilitação é a FUNÇÃO: maximizar a função ou as habilidades de um indivíduo, apesar das dificuldades existentes ou que venham a desenvolver, e fazer isso na forma menos incômoda possível (numa maneira que seja bastante prazerosa, com baixo custo, tempo e esforço despendido, e o mínimo de sobrecarga tanto para a pessoa como para a família).***

## EM QUE CONSTITUI A REABILITAÇÃO NA A-T?


**1. Equipe de profissionais:** Uma equipe de profissionais de reabilitação ajuda a lidar com as dificuldades que uma pessoa com A-T enfrenta. Embora a equipe de sua região muito provavelmente não tenha especialistas em A-T, eles são especialistas em reabilitação. Eles terão as habilidades para avaliar e os conhecimentos de reabilitação para determinar as recomendações e tratamentos apropriados e benéficos. A equipe pode ser composta por um médico, psicólogo, fonoaudiólogo, especialista em tecnologia assistiva, terapeuta ocupacional, nutricionista e fisioterapeuta.

**2. Prevenção de seqüela secundária:** Embora a terapia não elimine os problemas de coordenação, a ataxia e os movimentos involuntários que fazem parte da A-T, ela pode minimizar ou prevenir os problemas secundários, tais como fraqueza muscular, pouca resistência e deformações ortopédicas progressivas dos pés.

**3. Técnicas compensatórias:** Prescrever e ensinar técnicas compensatórias para minimizar as consequências das alterações. Por exemplo, aprender como posicionar melhor o corpo e braços de modo que o efeito do tremor ou da ataxia seja minimizado quando fizer um trabalho motor fino; ou aprender a repetir somente a palavra-chave da sentença quando estiver cansado.

**4. Prescrição de equipamentos:** Prescrever os equipamentos adequados, como órteses, cadeira de rodas, ou um teclado adaptado de computador com software apropriado. Decidido qual equipamento é apropriado, e quando utilizá-lo, é necessário lembrar-se de alguns princípios. O equipamento será útil se:

- favorecer a função e independência física e psicológica adequada à idade;
- melhorar a segurança; e/ou
- melhorar a eficiência energética.



---

É importante também lembrar que o equipamento deve ser usado por motivos específicos, sob certas circunstâncias. O fato de ter um equipamento, não significa que a pessoa suspenda uma atividade que ela seja capaz de fazer sem riscos. Por exemplo, a utilização de uma cadeira de rodas para mobilidade de longas distâncias na comunidade não deve impedir que a pessoa ande (com ou sem auxílio) pequenas distâncias.

**5.Modificações no ambiente:** Prescrever modificações adequadas do ambiente, tais como um banco na banheira e barras para se segurar no banheiro para tornar um ambiente seguro, uma rampa para entrar em casa ou aprender a utilizar o transporte público.

A função mais importante da equipe de reabilitação é orientar e controlar a evolução através de avaliações periódicas (cada 3, 6 ou 12 meses). Desta forma, ajudará o paciente com A-T a enfrentar as dificuldades na medida em que modificam-se. Em alguns casos, a equipe também pode acrescentar terapia individual.

***Cada paciente com A-T deveria ter um programa de preparo físico recreativo que seja terapêutico, mas nem todos necessitam de “terapia” o tempo todo. Este programa recreativo deve ser divertido, adequado a sua idade e que seja adaptado às suas habilidades e desejos individuais.***

A equipe de reabilitação pode ajudar com a implantação e com as adequações contínuas deste programa recreativo, mas ele deve ser realizado pelo paciente com A-T e sua família de forma independente, na maior parte do tempo. O objetivo de tal programa é manter o preparo físico, resistência, força e flexibilidade, o melhor possível. Terapias individuais podem ser necessárias de forma intermitente para assegurar que estes aspectos sejam acompanhados adequadamente.

Frequentemente a fadiga é um grande problema para pacientes com A-T. Não há benefícios em trabalhar ou exercitar-se até chegar ao ponto da fadiga . Lembre-se, quando aprender algo, tente aprender com a melhor técnica possível. Há um ditado que diz “A prática faz a perfeição”. Isto não é totalmente correto. Ele deveria ser “A prática perfeita faz a perfeição”. Portanto:

### **RESPEITE SUA FADIGA!**

Quando a prática começa a causar deterioração no desempenho, pare o tempo suficiente para sentir-se descansado e então recomece.

Cada paciente com A-T tem necessidades, habilidades e inabilidades próprias. Consequentemente, o programa de reabilitação deve ser individualizado. Entretanto, existem dificuldades semelhantes que desafiam todos os pacientes com A-T. Os próximos capítulos descrevem estes desafios, o papel dos terapeutas na ajuda para solucioná-los, e as orientações básicas que têm sido benéficas.

---