

ARTRITE REUMATÓIDE

e o Karaté-do Shotokai

Uma primeira abordagem

Com este artigo, não pretendo substituir-me aos profissionais de saúde ou tão pouco ser porta-voz dos portadores desta patologia.

A artrite reumatóide consiste numa inflamação em todos os tecidos conjuntivos do corpo, nomeadamente as pequenas articulações, tal como nos dedos, pulsos...

Assim como a fibromialgia, esta doença é caracterizada por períodos de grande acalmia, contrastando com outros de exacerbações. A dor ao movimento é mais persistente e é notada particularmente com movimentos de torção das mãos e dos punhos, assim como nos pés e nos joelhos ao suportar peso. A rigidez é talvez o sintoma mais constante.

Ainda assim, a artrite reumatóide pode ser um processo passageiro. Pode durar meses, como anos e desaparecer por completo durante muito tempo, mesmo anos. No entanto, na maioria dos pacientes, ela retorna e com mais agressividade.

Em que pode o Karaté-do Shotokai contribuir para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas?

Desde que o importante “triângulo” médico – paciente – professor esteja devidamente articulado e planeie com honestidade todos os passos que a pessoa deve dar, a melhoria de vida será evidente.

Em relação à actividade física, esta deve ser regular e com intensidade adequada. No momento em que esta for interrompida, a massa óssea e os efeitos benéficos serão perdidos.

Os exercícios deverão ser prescritos de acordo com a idade, peso e condição física e dos tecidos ósseos do aluno portador desta patologia.

Alguns dos benefícios podem ser:

- melhoria da postura – porque reforça a massa muscular;
- redução do risco de lesões na realização de tarefas do quotidiano;
- diminuição da massa gorda e aumento da massa magra;
- aumento do bem-estar físico e psicológico;
- aumento da auto-estima...

Uma aula típica de **Karaté-do Shotokai** envolve:

TAI SO (aquecimento) – nesta fase inicial da aula, mobilizam-se as principais estruturas musculares, assim como articulações, em conjunto com exercícios respiratório/energéticos. Aqui também se dá extrema importância à flexibilidade (na fibromialgia devem ser executados até à amplitude máxima).

KEIKO (parte principal da aula) – nesta fase dá-se importância à técnica (coordenação óculo manual), resistência muscular e auto disciplina.

MEDITAÇÃO – que poderá ser inserida em qualquer parte da aula ou mesmo em toda a aula. Esta favorece o fortalecimento espiritual, aumenta a auto-estima e confiança, assim como disciplina mental.

Espero com este pequeno artigo contribuir para o “primeiro passo”.

Bons treinos!

Bruno dos Santos

Professor de Educação Física

3º Dan Karaté-do Shotokai

A minha experiência

Sendo a artrite uma inflamação quase permanente nas articulações, mesmo nas fases menos agressivas desta doença, causa um cansaço corporal acrescido. A prática de um desporto, desde que adequado à patologia que exista, aumenta a resistência física e consequentemente, ajuda a combater este cansaço, melhorando o bem-estar físico do paciente.

Existem muitos tipos de artrites, sendo que a mais conhecida e talvez a mais agressiva é a artrite reumatóide.

O que o reumatologista me diagnosticou é artrite psoriática. Tal como a artrite reumatóide é uma doença auto-imune, de origem desconhecida, e sem tratamento. Trata-se, no entanto, de uma doença que pode ser muito menos agressiva do que a AR.

Hoje em dia, apenas se conseguem tratar os sintomas da artrite, mas não existe cura para a mesma. O alívio dos sintomas, que passa em grande escala pela redução das inflamações, permite uma significativa melhoria da qualidade de vida dos doentes, mas também uma degeneração mais lenta das articulações, pela diminuição da agressão a que estão sujeitas. A medicação é, no entanto, ainda significativamente agressiva para outros órgãos do corpo, nomeadamente, pelo uso persistente de anti-inflamatórios.

É por isso muito importante, encontrar um equilíbrio entre a necessidade de medicação e a capacidade de continuar sem ela.

No meu caso específico, senti melhorias imediatas e muito visíveis desde a primeira aula de karaté. O bem-estar que sinto após cada aula foi, desde o início, uma grande surpresa para mim. Pelas dores constantes que sentia, e porque queria a todo o custo evitar aumentar a medicação, e por isso, não me sujeitar a mais esforços físicos “desnecessários”, adiei por meses a decisão de tentar fazer algumas aulas. Mas a surpresa foi total.

Na minha experiência muito pessoal, atribuo esta melhoria não só ao exercício físico em si, mas sobretudo ao equilíbrio mental e físico que a prática do karaté-do shotokai nos proporciona. Sem pensarmos nisso, e focados apenas nos exercícios que temos de fazer, aprendemos a redistribuir a energia pelo nosso corpo, a desbloquear pontos de tensão e a manter a nossa mente em branco.

Há alguns anos atrás consegui este efeito com sessões contínuas de acupuntura. Ao fim de 8 anos de artrite, e sem melhor explicação por parte da medicina tradicional, entendo esta doença como algo que se consegue ir controlando através do equilíbrio do corpo e da mente. Senti sem qualquer dúvida, e já por diversas vezes na minha vida, que este equilíbrio é fulcral para um maior controlo desta doença.

Antonieta Moura

Praticante de Karaté-do Shotokai (6º Kyu)