

Fisioterapia entrevista Arésio Souza

Interview with Arésio Souza

Arésio Vinícius Alencar de Souza é fisioterapeuta graduado no Brasil. No mesmo país, se tornou Mestre em Fisioterapia (Universidade Metodista de Piracicaba, UNIMEP). Posteriormente, nos EUA, tornou-se Mestre e Doutor em Ergonomics and Biomechanics (New York University, NYU).

Sileno Martinho Silva Ribeiro Júnior^{1*}

Laura Boechat²

Milena Andrade²

Camila Gonçalves Santana^{1,3}

Felipe Sampaio-Jorge^{1,4}

(1) Docente do ISECENSA

(2) Discente do Curso de Fisioterapia do ISECENSA

(3) Coordenadora Adjunta do Curso de Fisioterapia do ISECENSA

(4) Coordenador do Curso de Fisioterapia do ISECENSA

* silenofisio@hotmail.com

O HIIT é o treinamento intercalado de alta intensidade onde exige 100% de esforço em exercícios rápidos e intensos em um intervalo curto de tempo. Como o HIIT pode trazer benefícios ao tratamento da coluna lombar?

Hoje existe uma crise mundial voltada ao grande número de consumidores de remédios para o controle da dor, principalmente um medicamento chamado Opióide. Nos Estados Unidos é muito comum o uso desse medicamento para a diminuição das dores lombar, onde as pessoas acabam se tornando dependentes quimicamente. A fisioterapia, por entender os mecanismos fisiológicos e biomecânicos do corpo humano, se tornou o melhor tratamento para a diminuição no consumo de Opióide.

Os exercícios de alta intensidade criam liberação de opioide endógeno, assim a pessoa não precisa usar a mesma quantidade de opioide exógeno, que seria a pílula, para modular a dor.

As melhores evidências na dor lombar não é terapia manual ou eletroterapia, mas sim, exercícios baseados em controle preciso do movimento e aqueles baseados na fisiologia dos exercícios, ou seja, são exercícios cardiovasculares que liberam o opioide endógeno.

Quais são os melhores resultados do tratamento com HIIT: na lombalgia crônica ou aguda?

Na dor aguda é onde o fisioterapeuta tem maior dificuldade de reconhecer a causa, porque em qualquer movimento que

o paciente fizer, ele apresentará dor. No padrão de dor lombar, ao fazer testes específicos, a dor terá um padrão ou uma direção específica, como, por exemplo, ser bilateral, ser irradiada ou só estar presente na região lombar. Quando identificar o padrão de movimento específico, como dor ao fletir a coluna, o fisioterapeuta deverá trabalhar com movimentos que não sensibilizam esse padrão.

Existem alguns exercícios onde você consegue atingir uma alta intensidade somente usando somente os membros superiores, ou sentado numa bicicleta ergonômica, entre muitas outras posições que você consegue chegar a seu objetivo que é a liberação de opioide endógeno sem comprometer a coluna lombar. Buscando sempre qual é a melhor forma para o paciente.

O HIIT para dor lombar tem benefício em qualquer faixa etária?

Existem poucos estudos que sobre HIIT em dor lombar, o que torna o estudo um pouco restrito e dificulta a determinação da idade. Porém existem estudos que falam dos benefícios dos exercícios de alta intensidade em pacientes com idades distintas, por trazer um melhor condicionamento metabólico, físico e cardiovascular, aumento de força, que está totalmente relacionada à diminuição de lesão, além de ser um incentivo a perda de peso e ao sedentarismo.

Esse tratamento é para qualquer fator, intrínseco ou extrínseco, no caso da origem da dor, como por exemplo, hérnia de disco?

O mecanismo que faz a liberação de Opióide exógeno é associado ao esforço cardiovascular do indivíduo. Então dores de origem músculo esquelético não são um fator limitante para o tratamento, porém uma dor talâmica, de origem óssea, por exemplo, seria um limitante.

Qual o perfil dos pacientes para entrar nesse tipo de tratamento, existe algum tipo de classificação?

Não existe ainda um quadro de classificação de paciente com dor lombar. Porém sabemos que existem diferentes grupos: aqueles que apresentam dores constantes, dores esporádicas, dores em um determinado movimento, cinesiofóbicos (medo de realizar o movimento), entre outros. Hoje, eu Arésio, não trabalho com protocolos pré-determinados, por trabalhar numa academia com foco de prevenção a lesão nos atletas.

Assim cada um tem um protocolo, cada um apresenta uma disfunção ligada ao seu tipo de trabalho que também é único.

Muitas vezes as disfunções encontradas levam a doenças, mas doenças também levam a disfunções, assim os ciclos se cruzam. Se você faz uma carga irregular que não tem um movimento preciso, como um agachamento, onde o atleta realiza o padrão de movimento incorreto constantemente, isso pode ocasionar uma ruptura ligamentar no joelho por



sobrecarga. Então conhecer o seu paciente é a melhor prevenção.

O HIIT pode ser associado a outra técnica como forma de tratamento para lombalgia?

Quando você trabalha com atletas dentro da academia fica mais fácil para essa associação com eletroterapia, voltada à estimulação muscular. Mas nos EUA é muito comum atividades de alta intensidade em ambientes externos, como com bicicleta, por exemplo, assim essa associação não é possível.

Quais são os cuidados que devemos ter ao executar essa técnica?

O tratamento é muito voltado a exercícios gradativos, ou seja, aumento de repetição e peso gradativamente. O benefício disso é que aqueles atletas mal condicionados cheguem à alta intensidade muito fácil. Assim para entrar numa zona de HIIT não precisa de muito tempo, pois a frequência cardíaca se leva em apenas dois minutos, mais ou menos, não havendo necessidade de ficar muito tempo em exercício. Lembrando que o paciente que chega nessa fase de tratamento já tem uma qualidade de movimento sem dor. Ao fazer a avaliação você determina quais as direções de movimento possíveis a ele e vai trabalhar em cima desses exercícios. Caso a dor seja muito difusa é melhor usar outras formas de tratamento mais brandas.

No Brasil, a maioria dos tratamentos são voltados para aqueles de reabilitação. Nos EUA também é assim, ou voltados para o setor de prevenção?

Voltado à reabilitação também. Os investimentos na prevenção vem de empresas privadas, pois os planos de saúde são predominantemente privados. Na reabilitação é o oposto, por vir diretamente do governo, atuante em hospitais.

Quais foram as dificuldades que você encontrou para sua atuação como fisioterapeuta nos EUA?

Foi uma experiência de humildade pra mim, Arésio. Porque eu sempre tive oportunidade de estudar em grandes faculdades com profissionais renomados, trabalhar em grandes centros de fisioterapia no Brasil com atletas conhecidos, como o jogador de futebol Romário.

Quando fui ao EUA meu objetivo era o doutorado, então fui com objetivo de me preparar para ele. Comecei a trabalhar com fisioterapia depois de 9 meses estando nos Estados Unidos, mas não como fisioterapeuta, como assistente. Era quem limpava as macas, arrumava as salas, limpava mesas. Depois de um tempo, por ter um entendimento de fisioterapia, comecei a trabalhar somente com a parte de eletroterapia e hidroterapia nos pacientes da clínica. No ano seguinte consegui entrar no Doutorado e passei nas provas para validar e poder atuar como fisioterapeuta. Desde então tenho autonomia para trabalhar em todo país como Fisioterapeuta.