

ataxia



SINAIS QUE PODEM INDICAR ATAXIA

- Tropeços frequentes e quedas sem explicação.
- Dificuldade para caminhar com estabilidade.
- Perda de precisão ao escrever, abotoar roupas ou utilizar talheres.
- Tremores ao tentar alcançar objetos.
- Fala arrastada.
- Visão dupla e movimentos involuntários dos olhos.
- Engasgos ou dificuldade para engolir.

QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO

- **Sintomas persistentes:** alterações no equilíbrio e na coordenação que não desaparecem ou pioram devem ser avaliadas por um neurologista.
- **Início súbito:** dificuldade para caminhar, perda de coordenação, fala alterada ou visão dupla que surgem repentinamente podem indicar um AVC. Nesses casos, procure imediatamente um serviço de emergência.
- **Histórico familiar:** a presença de casos semelhantes na família pode ajudar na investigação de ataxias hereditárias, mas a ausência desse histórico não descarta essas condições.

ADAPTAÇÕES PARA PREVENIR QUEDAS

- Pequenas mudanças em casa podem reduzir o risco de acidentes e favorecer a independência de pessoas com ataxia.
- Retire tapetes soltos e outros objetos que possam provocar tropeços.
- Mantenha os ambientes bem iluminados.
- Deixe livres os caminhos de circulação.
- Instale barras de apoio quando necessário.
- Avalie, com orientação profissional, o uso de bengalas, andadores ou outros dispositivos auxiliares de marcha.
- As adaptações devem considerar as necessidades individuais, promovendo segurança sem restringir desnecessariamente a autonomia.

OS IMPACTOS NA AUTOESTIMA E NA QUALIDADE DE VIDA

A ataxia pode afetar não apenas a mobilidade, mas também a saúde emocional e a convivência social. A dificuldade para realizar tarefas antes feitas sem ajuda pode provocar:

- Frustração diante da perda de independência.
- Insegurança e medo de cair.
- Redução da autoestima.
- Isolamento social.

Palavra do especialista

Como a ataxia interfere no equilíbrio, na coordenação motora e na capacidade de realizar atividades do dia a dia?

A ataxia compromete a coordenação e a precisão dos movimentos, podendo causar instabilidade, dificuldade para caminhar e alterações no equilíbrio. Atividades que parecem simples, como levantar de uma cadeira, tomar banho, vestir-se ou caminhar, podem se tornar desafiadoras. Isso acontece porque o corpo apresenta dificuldade para controlar e ajustar os movimentos de maneira coordenada, aumentando o risco de quedas e comprometendo a independência.

Qual é a importância da fisioterapia no acompanhamento de pessoas com ataxia?

A fisioterapia neurofuncional tem um papel fundamental na manutenção da mobilidade, do equilíbrio e da independência funcional. Por meio de uma avaliação individualizada, identificamos as principais dificuldades e desenvolvemos estratégias para melhorar a segurança e a realização das atividades diárias. Mesmo em condições progressivas, a reabilitação pode proporcionar ganhos funcionais e ajudar a preservar capacidades. Nosso objetivo não é apenas trabalhar movimentos, mas permitir que o paciente continue participando da própria rotina com o máximo de autonomia possível.

Quais exercícios ou estratégias podem ajudar o paciente a preservar a mobilidade e a autonomia?

Trabalhamos principalmente exercícios de coordenação motora, equilíbrio, fortalecimento muscular e treinamento de marcha. Também priorizamos atividades funcionais, como sentar e levantar, mudar de direção, alcançar objetos e superar obstáculos com segurança. O mais importante é que os exercícios sejam individualizados, considerando as dificuldades, as capacidades e os objetivos de cada paciente. Afinal, não basta melhorar o desempenho durante a fisioterapia; precisamos transformar esses ganhos em funcionalidade no dia a dia.

Maíra Lima é fisioterapeuta neurofuncional