

Atividade física como complemento no cuidado à pessoa com hemofilia: um relato de experiência

Autores: Clara Avelino Alves Henrique; Cassiane Araujo Elias; Victoria Regina Antonina Lisboa; Thays Eller Vasconcelos Lima; Francisco Paula Careta.

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo - Alegre - Espírito Santo Brasil.

Relato de experiência: A hemofilia é uma doença hemorrágica hereditária caracterizada pela deficiência dos fatores de coagulação VIII (hemofilia A) ou IX (hemofilia B), o que leva a episódios de sangramentos, principalmente em articulações e músculos¹. Embora por muito tempo o exercício físico fosse contraindicado nesses pacientes devido ao risco de sangramentos, evidências científicas demonstram que, quando realizados com segurança e supervisão, os exercícios promovem benefícios significativos, como melhora da força muscular, estabilidade articular e qualidade de vida^{2,3}. Essa mudança de paradigma tem sido enfatizada por diretrizes internacionais e nacionais, que apontam o exercício físico como parte importante da abordagem terapêutica da hemofilia, especialmente quando associado à profilaxia com concentrados de fator^{4,5}. Diante disso, este relato apresenta o processo de construção de um material educativo como estratégia para promover a conscientização sobre os benefícios da atividade física em pessoas com hemofilia. O desenvolvimento do material educativo teve como objetivo principal traduzir informações científicas sobre hemofilia e os benefícios da prática de atividade física de forma acessível e visualmente atrativa. Para isso, foram consultadas fontes confiáveis como o Manual de Hemofilia do Ministério da Saúde (2015), diretrizes internacionais sobre o manejo da hemofilia e publicações científicas sobre exercício físico e profilaxia^{2,3,4}. Inicialmente, foram reunidas informações fundamentais sobre a hemofilia, como definição, sintomas, tipos e formas de tratamento. Na sequência, foram selecionados dados sobre os benefícios da profilaxia e do exercício físico para pessoas com a condição, com ênfase na melhora da qualidade de vida, fortalecimento muscular, redução de dores e maior autonomia^{3,5,6}. Também foram considerados aspectos relevantes sobre os riscos e cuidados relacionados à prática esportiva, organizando-os em categorias de risco (baixo, moderado e alto), de modo a facilitar a compreensão por parte do público leigo^{7,8}. O folder foi elaborado com foco na linguagem simples e ilustrações que facilitassem o entendimento. Optou-se por utilizar gráficos e ícones que sintetizassem as informações mais relevantes, como a comparação visual da meia-vida do fator de coagulação e os benefícios da profilaxia. Buscou-se evitar o uso de jargões técnicos e tornar o material aplicável a diferentes faixas etárias e níveis de escolaridade. A construção do folder permitiu a aplicação dos conhecimentos adquiridos na graduação em Farmácia e a reflexão sobre o papel da educação em saúde na promoção da autonomia e qualidade de vida. A experiência contribuiu para a formação profissional e busca fomentar a conscientização sobre a importância do exercício físico seguro como parte do cuidado integral à pessoa com hemofilia.

Palavras-chave: Hemofilia; Educação em Saúde; Atividade Física; Profilaxia.

Referências Bibliográficas

1. Srivastava A et al. Guidelines for the management of hemophilia. *Haemophilia*. 2020; 26(Suppl 6): 1–158.
2. Ministério da Saúde. Manual de Hemofilia. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
3. Mazzei JAM et al. Efeitos do exercício físico na qualidade de vida de pessoas com hemofilia: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia*, 2016; 38(1): 54–59.
4. World Federation of Hemophilia. *Physical Therapy in Hemophilia*. Montreal: WFH, 2012.
5. Silva AG et al. Perfil clínico e terapêutico de pacientes com hemofilia em uso de profilaxia. *Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia*, 2017; 39(4): 330–336.
6. Antunes SV et al. A importância da profilaxia primária no tratamento da hemofilia. *Jornal Brasileiro de Hematologia e Hemoterapia*, 2011; 33(1): 47–49.
7. National Hemophilia Foundation. *Playing It Safe: Bleeding Disorders, Sports and Exercise*, 2021.
8. Rodriguez-Merchan EC. Musculoskeletal complications of hemophilia. *HemaSphere*, 2012; 96(1): 89–94.
9. Souza DB et al. Educação em saúde como estratégia de empoderamento de pessoas com doenças crônicas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2018; 23(10): 3341–3350.