

A Síndrome das Pernas Inquietas (SPI) Restless Legs Syndrome (RLS)

Yoga como possível “substituto” da medicação,
com vista a uma gravidez desejável



Características da doença

- Crónica
- Não tem cura
- Pernas e braços
- Sentado ou deitado
- Agrava com a idade
- Aumenta com a ansiedade
- Desencadeada em repouso

Sintomas e Efeitos

Sintomas:

- Formigueiro
- Arrepios
- Sensação de puxar
- Guinadas
- Comichão
- Dor
- Pontadas
- Ardor
- Vontade irresistível de mexer as pernas
- Pioram ao fim do dia
- Espasmos noturnos nas pernas

Efeitos:

- Sonolência diurna
- Desconforto
- Dificuldade concentração
- Dificuldade locomoção
- Dificuldade em relaxar, dormir
- Ansiedade
- Depressão
- Insónias ou noites mal dormidas



Possivelmente relacionado com

- Desequilíbrio no cérebro da dopamina (controla os movimentos)
- **Sedentarismo**
- Hereditariedade
- Desordem de movimento periódica do membro (PLMD), que causa movimentos involuntários de extensão e flexão das pernas durante o sono — sem ter consciência do movimento. Pode ocorrer centenas de vezes durante a noite e, se muito grave, também pode ocorrer quando se está acordado.

Tratamento / Medicamentos / Alívio

Tratamento / Alívio

- Tratamento da doença subjacente, como a anemia, deficiência de ferro ou a neuropatia (danos nos nervos das mãos e pés);
- Mudanças de hábitos;
- Banhos mornos e massagens,
- Yoga ou meditação, para redução do stress;
- Exercícios regulares e moderados que envolvam alongamentos;
- Redução no consumo de cafeína (café, chás, refrigerantes e chocolates);
- Consulta do sono para avaliação adicional (exame de polisonografia);
- Alívio ao mexer-se, levantar-se, esticar-se, sacudir as pernas, caminhar;

Medicamentos

- Para Parkinson - ropinirole, pramipexole, combinação de carbidopa e levodopa;
- Para epilepsia - gabapentina;
- Opióides / narcóticos - codeína, oxicodona, combinação de oxicodona e acetaminofeno, combinação de hidrocodona e acetaminofeno;
- Relaxantes musculares e soníferos - benzodiazepinas, porém não eliminam as sensações nas pernas. Clonazepam, triazolam, eszopiclone, ramelteon, temazepam, zaleplon, zolpidem;



Gravidez

- A maior parte dos medicamentos prescritos para tratar a SPI não são recomendados a gestantes;
- Algumas mulheres conhecem os efeitos de SPI pela primeira vez durante a gravidez, especialmente durante o último trimestre. Mas, na maior parte dos casos, por norma os sinais e sintomas desaparecem rapidamente após o parto.
- A gravidez ou mudanças hormonais poderão piorar temporariamente os sinais e sintomas da SPI.

O Yoga e o seu contributo



Características da patologia

- a. Pernas e braços
- b. Aumenta com a ansiedade
- c. Dificuldade concentração
- d. Dificuldade locomoção
- e. Dificuldade em relaxar, dormir
- f. Depressão
- g. Insónias ou noites mal dormidas
- h. Sedentarismo
- i. Danos nos nervos das mãos e pés
- j. Stress



Características / Resposta do Yoga

- a. Alongamento, flexibilidade, fortalecimento. Trabalha todo o corpo, inclusive nervos, articulações, ligamentos, tendões.
- b. Ajuda no domínio da ansiedade, através do autoconhecimento, do controlo da respiração, da prática regular de meditação e das próprias posturas físicas.
- c. Trabalha a concentração durante toda a prática: coordenação dos movimentos com a respiração, exercícios respiratórios, meditação.
- d. Desenvoltura na locomoção e em todos os movimentos, agilidade, resistência.
- e. Induz ao relaxamento e à tranquilidade durante a prática e depois. O esforço físico, trabalho muscular, prática meditativa e de relaxamento ajudam a dormir bem.
- f. O Yoga fortalece e trabalha o domínio do corpo e da mente. A mente é uma ferramenta ao nosso serviço, tentamos não a entreter com pensamentos negativos nem nos subjugar-mos a ela. Trabalha a ética, os valores positivos, o lado alegre da vida, a conexão com a natureza, com o universo e com o próximo, vemo-nos como parte de um Todo ao invés de nos centrarmos nas nossas angústias e tristezas.
- g. Não faz milagres, mas contribui para uma boa noite de sono.
- h. Muito movimento. “Nómadas”, mas com períodos de aquietamento e introspeção. Não somos nada inativos.
- i. A prática regular “equilibra” os plexos nervosos. Todo o corpo é trabalhado, até à mais ínfima célula. Grande oxigenação. Muito trabalho com os pulsos, mãos, tornozelos, pés.
- j. O stress, ansiedade reduzem imenso com a prática física, a respiração, a meditação, o relaxamento deitado

Como o yoga pode ajudar

Uma prática típica consiste em

- Aquietamento inicial
- Posturas físicas (em pé, sentado e deitado) com movimento ou em permanência de:
 - Anteflexão
 - Retroflexão
 - Lateroflexão
 - Equilíbrio
 - Torção de tronco
 - Invertidas
- Mantras (versos ou cânticos em sânscrito)
- Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas)
- Meditação (guiada ou não)
- Relaxamento profundo deitado (Yoganidra)



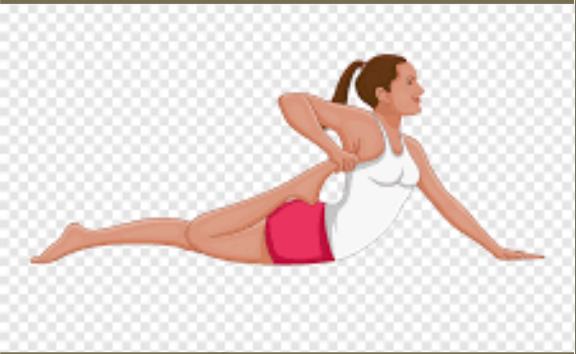
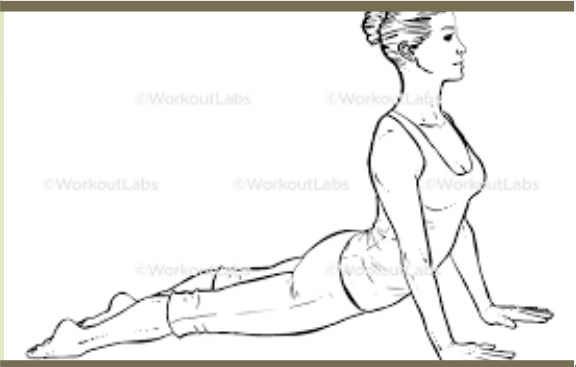


Cristina Diniz_Yoga

Como o yoga pode ajudar

► **Aquietamento inicial**

- Consciência do corpo, respiração, pensamentos;
- Presença;
- Tranquilidade;
- Foco;



Como o yoga pode ajudar

► Posturas físicas / Asanas

- Anteflexão (alongamento pernas, rotação interior, soltar tensão)
- Retroflexão (alongamento tronco, braços, pernas, ativação coluna vertebral)
- Lateroflexão (fortalecimento pernas, alongamento, expansão peito)



Como o yoga pode ajudar

► Posturas físicas / Asanas

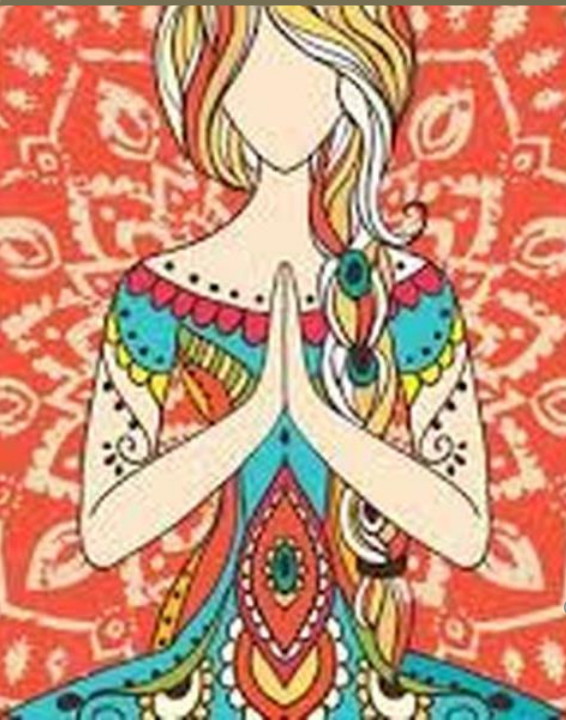
- Torção de tronco (irrigação órgãos abdominais, massagem interna, alongamento músculos das costas e abdominais, flexibilização, alinhamento e elasticidade da coluna vertebral e a tonificação dos nervos espinhais)
- Invertidas (irrigação cerebral, pescoço e peito, sangue venoso flui facilmente para o coração, tranquilizante no sistema nervoso, alívio de insónia e fadiga)
- Equilíbrio (concentração, alinhamento, equilíbrio)



Gáyatrí Mantra

Om bhúr bhuvá sváh
tat savítur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhyoyo nah prachodayát

Om. Contemplemos o esplendor do divino Sol vivificante, presente na terra, na atmosfera e no céu. Que ele ilumine a nossa visão (nosso pensamento).



Como o yoga pode ajudar

➔ Mantras

- Presença;
- Tranquilidade;
- Raciocínio sobre os temas;
- Valores éticos;
- Alegria;



Como o yoga pode ajudar

- **Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas)**
- Acalma sistema nervoso central;
- Combate ansiedade;
- Consciência do presente;
- Aquecimento ou arrefecimento corporal;
- Limpeza vias nasais;
- Expande capacidade pulmonar;
- Conexão connosco próprios;
- Foco

Como o yoga pode ajudar

➤ Meditação

- Acalma sistema nervoso central;
- Diminui o stress /atenua ansiedade e depressão;
- Consciência do presente;
- Conexão conosco próprios;
- Concentração / plena atenção;
- Reflexão;
- Diminui déficit de atenção e a hiperatividade;
- Estimula a cognição;
- Paz, descontração, bem-estar e tranquilidade;
- Acalma as emoções;
- Fortalecimento da musculatura das costas;



Como o yoga pode ajudar

► Relaxamento profundo deitado (Yoganidra)

- Acalma sistema nervoso central;
- Combate ansiedade;
- Relaxamento;
- Aprender a confiar, a largar, a não controlar;
- Assimilação corporal dos benefícios da prática





Yoga na Gravidez

Uma Maravilha a não
perder

TRAIN YOUR
MIND TO SEE THE GOOD
IN EVERY SITUATION



Yoga Agora
Claro!

Só existe o Agora, é o único
momento que podemos influenciar.
Nada a perder, só a ganhar.

The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome (RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial

<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/294058/>

1.

- Programa de 8 semanas com prática de 90 minutos de Iyengar yoga 2 x por semana + prática de 30 minutos em casa nos dias em que não há aulas. → **Muito Yoga !!**
- Restrito a mulheres pós-menopausa, sedentárias e com excesso de peso
- 2 grupos de comparação: yoga e filme

O questionário também incluía um item relativo à frequência dos sintomas:

- nunca, ocasionalmente (<1x/mês),
- às vezes (1–3x/mês),
- frequentemente (1-2x/semana a diário),
- ou só no passado



Efeitos adversos: 3 participantes reportaram dores musculares suaves e temporárias nas primeiras semanas. Nenhum reportou dores significantes, desconforto ou outros efeitos adversos.

Conclusão:

- o yoga pode oferecer um novo, seguro e promissor tratamento para esta população
- o yoga poderá ser uma alternativa viável à terapia farmacêutica para alguns doentes
- tal parece atribuir-se, pelo menos parcialmente à **consciência plena**, **respiração** e outros **exercícios de redução de stress**

The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome (RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial

<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/294058/>

2.



O estudo sugere que o Yoga:

- melhora a qualidade, eficiência e duração do sono;
- melhora a tensão arterial, a tolerância à glucose, os perfis lípidos, a composição corporal e função autônoma;
- aumenta a força, flexibilidade, mobilidade, energia e bem-estar;
- aumenta a consciência corporal;
- aumenta sentimentos de paz, tranquilidade e relaxamento;
- aumenta os níveis cerebrais da dopamina, um neurotransmissor relacionado com o desenvolvimento da SPI e que se pensa ter um papel crucial no processamento da dor, no sono, no controlo motor e na regulação metabólica;
- aumenta o nível cerebral de GABA (ácido gama-amino-butírico), um neurotransmissor inibitório relacionado com a regulação da excitabilidade muscular, do humor, do sono e do processamento da dor;
- reduz a dor e desconforto associados à SPI
- reduz a insónia;
- reduz a ansiedade, o stress;
- reduz a ativação e reatividade do sistema nervoso simpático e do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal (HPA), fatores responsáveis pela etiologia da SPI e que se sabe terem relação bidirecional forte com o sono e a disposição;
- pode reduzir a excitabilidade muscular e induzir o relaxamento muscular;
- pode promover mudanças a jusante do estado metabólico, da função neuroendócrina e das respostas inflamatórias;
- pode aliviar os sintomas inquietantes melhorando a saída parassimpática através da estimulação do nervo vago e deste modo mudar o equilíbrio do sistema nervoso autónomo de simpático para parassimpático, o que por sua vez pode melhorar o sono e disposição, reduzir a dor, promover relaxamento muscular e conduzir a mudanças positivas da função cardiovagal.

Effects of a 12-week yoga versus a 12-week educational film intervention on symptoms of restless legs syndrome and related outcomes: an exploratory randomized controlled trial

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31957638/>



- Estudo feito a 41 adultos
- 2 grupos de comparação: yoga e filme educacional
- Além das aulas também praticavam diariamente 30 minutos em casa nos dias em que não tinham aulas
- Relativamente ao grupo do filme, os participantes de yoga demonstraram maiores:
 - reduções nos sintomas de SPI e na sua gravidade;
 - melhoras nos níveis de stress percebido e no humor;
 - melhoras na qualidade do sono;
 - Os sintomas de SPI reduziram ao mínimo / suave em 77% do grupo de yoga e ninguém apresentou sintomas graves no final do estudo, versus 24% and 12%, respetivamente nos participantes do filme.
- Conclusão:

O yoga pode ser efetivo a reduzir os sintomas da SPI e a sua gravidade, a reduzir o stress e a melhorar o humor e o sono em adultos com SPI.

Restless Legs Syndrome: How Yoga and Meditation Can Reduce Your Symptoms

<https://yogauonline.com/yoga-anatomy/restless-legs-syndrome-how-yoga-and-meditation-can-reduce-your-symptoms>



- SPI ou Doença de Willis-Ekbom
- Classificada como distúrbio de movimento, distúrbio de sono, mas sobretudo como um distúrbio sensório-motor neurológico porque os sintomas são produzidos no cérebro
- Ocorre entre 3.9 % e 15% da população mundial
- Maior incidência entre caucasianos e nos países ocidentais do que na população da Ásia ou Índia
- Maior prevalência (aprox. dobro) nas mulheres do que nos homens (talvez gravidez, diferenças hormonais, papéis sociais)
- Os sintomas pioram à noite quando produzimos melatonina, que inibe a dopamina
- Os 2 fatores presentes e relacionados entre si são a deficiência de ferro e a disfunção do sistema dopaminérgico
- **Como reduzir o stress com o Yoga e Meditação:**
 - Exercício regular diminui a gravidade dos sintomas e é benéfico porque aumenta o fluxo sanguíneo (que perdura para além da prática), liberta endorfinas, liberta dopamina, melhora a qualidade do sono, melhora o stress e o humor;
 - Quanto mais vezes praticarem por semana, melhores serão os resultados;
 - O yoga reduz as hormonas do stress e aumenta a dopamina;
 - **Yoganidra (relaxamento profundo guiado) e a meditação aumentam a libertação da dopamina em 65 %;**
 - A redução de stress baseada em mindfulness / atenção plena / meditação [mindfulness-based stress reduction (MSBR)] provou ser efetiva na redução da gravidade dos sintomas da SPI, na qualidade de vida, de sono e na sonolência diurna;
 - **O Yoga torna-nos conscientes de preocupações desnecessárias e dos padrões de pensamentos negativos e conduz-nos para uma visão alegre da vida (adaptado CDiniz)**

Efficacy of an eight-week yoga intervention on symptoms of restless legs syndrome (RLS): a pilot study

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23270319/>



- População: 13 mulheres com idades entre os 32 e os 66, não fumadoras, com SPI moderado a grave, sem diabetes, sem apneia do sono ou qualquer outra condição séria concomitante e que não estavam grávidas.
- Submetidas a um programa de 8 semanas de Iyengar Yoga suave
- Avaliação e resultados:
 - Sintomas de SPI – **redução surpreendente, sintomas a decrescerem a mínimos / suaves. Redução significativa com acréscimo de prática em casa**
 - Gravidade dos sintomas - redução surpreendente
 - Qualidade do sono – melhoras significativas
 - Humor / disposição – melhoras significativas
 - Stress percecionado – melhoras significativas
- Conclusões: **O yoga pode ser efetivo na atenuação dos sintomas e sua gravidade, na redução do stress percecionado e na melhoria do sono e humor em mulheres com SPI.**

Bibliografia

- <https://yogainternational.com/class/myofascial-release-and-yoga-for-restless-legs>

Video que mostra como equilibrar a tensão e a força entre os adutores / interior das coxas com o exterior dos quadris, em particular com os glúteos médios. Os adutores puxam e causam pressão nos glúteos médios, o que causa a síndrome das pernas inquietas. **Vê sem falta pois tem exercícios terapêuticos para o alívio dos sintomas.**

- <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/guia-de-saude/dicionario-de-saude/S/386/sindrome-das-pernas-inquietas>
- <https://www.sanfil.pt/sindrome-das-pernas-inquietas>
- <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/sindrome-das-pernas-inquietas>
- <https://www.cochrane.org/CD006457/MOVEMENT+there-is-insufficient-evidence-to-support-the-use-of-acupuncture-for-the-symptomatic-treatment-of-restless-legs-syndrome>.
- <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/294058/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31957638/>
- <https://yogauonline.com/yoga-anatomy/restless-legs-syndrome-how-yoga-and-meditation-can-reduce-your-symptoms>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23270319/>

Cristina Diniz
913932157
diniz.anacristina@gmail.com