RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Segunda-Feira, 16 de Novembro de 2026

O exercício físico na recuperação das sequelas da chikungunya

JOÃO LOMBARDI

João Lombardi

A chikungunya é uma doença viral transmitida pelo mosquito Aedes aegypti, os mesmos vetores da dengue e do zika vírus. Atualmente, o estado de Mato Grosso registra um surto significativo da doença, trazendo preocupação para a população e profissionais de saúde.

Entre os sintomas mais comuns estão as dores intensas nas articulações e embora a fase aguda seja limitada, muitos pacientes continuam a apresentar artralgia persistente, limitação de movimentos e em alguns casos até mesmo redução de força muscular, impactando sua qualidade de vida.

Diante desse cenário, surgem dúvidas em relação a orientações sobre o exercício físico. Sua prática quando bem orientada após a resolução da doença, pode ser um grande aliado na redução da dor e melhorando a mobilidade articular favorecendo consequentemente a recuperação funcional dos movimentos da articulação acometida. Existem estratégias individualizadas que devem ser supervisionadas no retorno aos treinos e competições, pois a progressão de intensidade é variável de pessoa para pessoa.

O mais importante é avaliação médica clínica para que se tenha uma recuperação mais segura e eficaz ao fazer esforços. Edemas importantes da articulação, dor incapacitante, dificuldade de se mover e diminuição de amplitude de movimentos devem ser interpretados com cautela e esses casos merecem acompanhamento mais de perto. É prudente também lembrar que a duração dos sintomas é individual, mas com exercício físico associado a tendência é a diminuição do tempo de dor nas articulações pós-infecção.

A prática de exercícios físicos supervisionados desempenha um papel essencial no processo de reabilitação das dores pós-chikungunya. Com tratamento certo e acompanhamento, é perfeitamente possível voltar a uma vida sem artralgia.

João Lombardi é *médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio e Paris, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT).*