



EXERCÍCIO AJUDA A COMBATER DEPRESSÃO EM DOENÇAS REUMÁTICAS

Exercícios podem refrear a depressão em adultos com artrite e outras doenças reumáticas, tais como fibromialgia, osteoartrite, artrite reumatoide e lúpus eritematoso sistêmico.

Este achado foi obtido a partir de uma revisão sistemática realizada por pesquisadores da Universidade de West Virginia em Morgantown e Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC) em Atlanta.

Dada a melhora dos sintomas depressivos e de outros desfechos com a atividade física, e a falta de eventos adversos, “parece plausível sugerir que exercícios possam ser um acréscimo valioso no tratamentos de adultos com artrite e outras doenças reumáticas”, escreveram os autores da revisão no periódico online *Arthritis research and therapy*.

Mais informações no link abaixo:

<http://arthritis-research.com/content/17/1/21/abstract>