

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



O que é sensibilidade ao espaço e ao movimento?

Pessoas que convivem com distúrbios vestibulares frequentemente experimentam sintomas de desorientação em ambientes visualmente complexos (com muita informação visual) ou em situações em que há movimentos de objetos, pessoas, carros ao seu redor. Essas sensações são às vezes denominadas pelos clínicos, de vertigem visual ou sensibilidade (desconforto) ao movimento. Supermercados, grandes multidões, ou até mesmo postes (cercas) vistos passando pela visão periférica de uma pessoa, pode causar angústia significativa (tonturas, náuseas, ou até mesmo desorientação) naquelas com sensibilidade ao espaço e ao movimento. As crianças podem não tolerar brincar em playgrounds e em ambientes confusos visualmente, ou podem queixar-se de mal estar no estômago ao andar de carro. As crianças mais jovens podem não "reclamar", mas acabam evitando as atividades, aparentam-se adoentadas ou excessivamente atrapalhadas. Alguns cientistas pensam que as sensações que você sente, podem estar relacionadas a um excesso de confiança em sua visão para manter seu equilíbrio, em vez de usar seus outros sentidos (a sensação dos seus pés no chão e as informações provenientes da sua orelha interna).

O que pode ser feito para com o meu desconforto ao espaço e ao movimento?

Um tipo de Fisioterapia chamada de terapia por habituação. A habituação é o processo de se expor a determinados movimentos que provocam os sintomas, para que você se acostume com essas sensações e gradualmente se sinta melhor. Isto é realizado gradualmente. Este tipo de tratamento é normalmente supervisionado em uma clínica e também é praticado por você em casa. Algumas pessoas têm sintomas muito ruins e podem não tolerar esses exercícios de habituação. Quando isso acontece, o Fisioterapeuta irá contactar o seu médico para ver se existe algum medicamento que possa "acalmar" os seus sintomas e, em seguida, será retomado o seu programa de exercícios.