

## A INFLUÊNCIA DA SÍNDROME DA HIPERMIBILIDADE ARTICULAR NO DESENVOLVIMENTO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS NO COTIDIANO

### THE INFLUENCE OF JOINT HYPERMOBILITY SYNDROME ON THE DEVELOPMENT OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN DAILY LIFE

Gabriel Duarte Ferreira<sup>1</sup>

Arthur Kennedy Martins Costa<sup>2</sup>

Jéssyca Cássia de Faria Barbosa Lima<sup>3</sup>

Igor Pontes Pessole<sup>4</sup>

Dr. Thiago Melanias Araújo de Oliveira<sup>5</sup>

A Síndrome da Hiper mobilidade Articular (SHA) é uma condição comum, caracterizada pela capacidade das articulações de se moverem para além dos limites normais. Embora seja frequentemente vista como uma vantagem, essa flexibilidade excessiva pode levar a lesões musculoesqueléticas no cotidiano. A prevalência da SHA na população em geral é significativa, estimando-se que afete entre 10% e 20% das pessoas em todo o mundo. No entanto, a conscientização sobre os riscos associados a essa condição muitas vezes é limitada, levando a uma subestimação de seus potenciais consequências. O presente estudo busca compreender os mecanismos pelos quais a hiper mobilidade articular contribui para o surgimento de lesões musculoesqueléticas no cotidiano, destacando os sinais e sintomas clássicos, além de buscar os fatores que podem modular o risco e a gravidade das lesões associadas à hiper mobilidade articular. Consiste em uma revisão narrativa, que compreendeu a busca por artigos nas bases de dados do Google Acadêmico, SciELO e PubMed, utilizando os descritores "Síndrome", " Hiper mobilidade articular " e "Lesões", no período de 2018 a 2024. Na SHA ocorre uma alteração na síntese e na estrutura do colágeno, sendo ele responsável por manter a integridade estrutural e a resistência à tensão, o que resulta na articulação deslocando para uma amplitude prejudicial. Na tentativa de compensar essa estrutura hiper móvel, ocorre um tensionamento dos músculos para buscar o equilíbrio e, por isso, surgem sinais e sintomas como artralgia, irritabilidade, mialgia, fraqueza, palpitações e

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: @gdfclash13@academico.unifimes.edu.br

<sup>2</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

<sup>3</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

<sup>4</sup> Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

<sup>5</sup> Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

entre outros. Quando não forem tratados esses acometimentos, pode resultar em uma lesão musculoesquelética-ligamentar no paciente, que, no intuito de evitar esse desfecho, deve ser conscientizado o indivíduo acometido a necessidade de manutenção da postura corporal e atentar-se ao excesso de carga, à movimentação adequada das articulações nas atividades do cotidiano e à quantidade de repetições realizadas. Em suma, a SHA é uma condição comum, mas muitas vezes postergada. Portanto, é crucial aumentar a compreensão pública e médica sobre a SHA, garantindo que indivíduos afetados recebam o apoio necessário para prevenir lesões e gerenciar os sintomas associados.

**Palavras-chave:** Síndrome. Hiper mobilidade articular. Lesões.

**Keywords:** Syndrome. Joint hypermobility. Injuries.