

Manual para o
paciente com

Parkinson





Doença de Parkinson

A doença de Parkinson compromete principalmente os movimentos do corpo, mas também pode afetar outras áreas do funcionamento do organismo¹.



Como a doença de Parkinson afeta o cérebro?

Ocorre perda de neurônios em partes do cérebro, o que causa sintomas da doença não relacionados ao movimento, chamados de “sintomas não motores”^{1,2}.

No cérebro de indivíduos com a doença de Parkinson também são encontrados agregados de proteínas, que são chamados de “corpos de Lewy”, e que também contribuem para o desenvolvimento da doença¹⁻³.

Sintomas da doença de Parkinson

Os sintomas clássicos da doença de Parkinson são¹⁻³:



Tremores

Ocorrem quando o indivíduo está em repouso. Inicialmente notados nas mãos ou dedos das mãos. Pode-se perceber um movimento de ir e vir entre o polegar e o indicador, como se estivesse contando notas de dinheiro.



Movimentos lentos
(também chamados de “bradicinesia”)

Com o tempo, os movimentos se tornam mais lentos. Os passos podem se tornar mais curtos e pode ser difícil se levantar de uma cadeira ou da cama. Na doença avançada podem ocorrer episódios de “congelamento”, em que os indivíduos não conseguem se movimentar e sentem que os pés parecem estar grudados no chão.



Rigidez muscular

Qualquer músculo do corpo pode ficar mais rígido. Essa rigidez pode causar dor e limitar os movimentos.



Mudança da postura e alteração do equilíbrio

A postura pode se tornar inclinada, geralmente para frente, e os indivíduos podem ter problemas de equilíbrio, o que pode causar quedas.

Estes também podem ser sinais da doença de Parkinson¹⁻³:

- ↪ **Alteração da voz: torna-se mais baixa e menos nítida;**
- ↪ **Sintomas não motores;**
- ↪ **Redução ou perda do olfato;**
- ↪ **Problemas com o sono (insônia);**
- ↪ **Depressão e ansiedade;**
- ↪ **Fadiga;**
- ↪ **Constipação;**
- ↪ **Perda de peso;**
- ↪ **Perda do desejo sexual e/ou impotência.**



Doença de Parkinson vs. parkinsonismo

A existência de alguns sinais clássicos descritos acima podem indicar a presença de um quadro denominado de “parkinsonismo”. A causa mais comum desse quadro é a doença de Parkinson, porém alguns medicamentos, outras doenças cerebrais e infecções cerebrais também podem causar tal conjunto de sintomas^{2,4}.

Diagnóstico

O diagnóstico será feito pelo médico a partir dos sintomas e de alterações na análise física. Não existe nenhum exame que mostre a doença de Parkinson. Eventualmente, o médico irá solicitar alguns exames, como tomografia ou ressonância magnética cerebral, para afastar a presença de outras doenças¹⁻³.

Tratamento

O tratamento da doença de Parkinson envolve dieta saudável, realização de atividade física (compatível com o estágio da doença), medicamentos e, em alguns casos selecionados, cirurgia.

Medicamentos¹

Seu médico irá escolher o fármaco mais apropriado para o seu tratamento, de acordo com a eficácia de cada um deles, o estágio da doença e os sintomas principais que você apresenta.

Já existem tratamentos que melhoram a qualidade de vida. Procure um médico e saiba mais.

Flutuações motoras⁴

A doença de Parkinson progride lentamente ao longo do tempo. O tratamento inicial geralmente é muito eficaz, com controle dos sintomas. Porém, após muito anos, os indivíduos podem apresentar flutuações motoras. Com isso, podem surgir sintomas motores antes da próxima dose da medicação. Esses períodos ao longo do dia, de boa resposta e de perda da reação positiva à medicação, são diversas vezes denominados de “on” e “off”, respectivamente (“on” é o período em que há resposta ao tratamento e “off” se refere ao período em que não há mais resposta à medicação). O uso de medicações de liberação prolongada pode diminuir a ocorrência de flutuações motoras.

Cirurgia^{1,3}

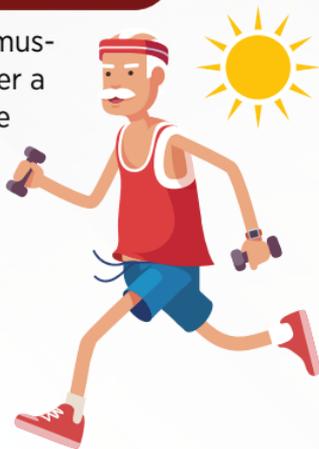
Alguns pacientes podem apresentar sintomas que não são bem controlados com medicamentos, tornando-se candidatos ao tratamento cirúrgico. A cirurgia mais utilizada consiste no implante de eletrodos em regiões específicas dentro do cérebro. Tais eletrodos irão receber impulsos elétricos a partir de um gerador implantado no tórax para a melhora dos sintomas da doença. Alguns pacientes podem apresentar sintomas que não são bem controlados com medicamentos. Esses pacientes excepcionalmente podem se tornar candidatos ao tratamento cirúrgico.

É possível ter qualidade de vida com a doença de Parkinson ⁵

A atividade física pode melhorar sua força muscular, sua flexibilidade e seu equilíbrio, favorecer a sensação de bem-estar, diminuir a depressão e a ansiedade, além de beneficiar a qualidade do sono².

O ideal é combinar atividades:

- 🌀 **Aeróbicas:** caminhar, nadar, dançar etc.
- 🌀 **Alongamentos.**
- 🌀 **Fortalecimento muscular.**



Converse com seu médico ou fisioterapeuta para ver quais exercícios são os mais adequados de acordo com o estágio de sua doença.

Alongamentos:⁵

- 🌀 **Faça pelo menos dez minutos de alongamento diariamente (ou pelo menos de três a quatro vezes por semana).**
- 🌀 **Mantenha-se na posição alongada entre 10 e 30 segundos.**
- 🌀 **Realize de três a quatro repetições de cada alongamento.**
- 🌀 **O alongamento ajuda a melhorar a rigidez muscular.**

Alongamento do tórax:

Fique de frente para uma quina (encontro das paredes) com as mãos e antebraços encostados em cada parede. Incline o corpo para frente. Mantenha a cabeça reta e os pés totalmente apoiados no chão. Permanecer na posição entre 10 e 30 segundos.



Alongamento das costas:

Fique em pé com os pés um pouco afastados. Coloque as palmas das mãos na região lombar. Incline suavemente o tronco e o pescoço para trás. Permanecer na posição entre 10 e 30 segundos.



Alongamento dos ombros:

Fique de pé com os pés um pouco afastados. Segure as mãos atrás das costas. Levante suavemente os braços, mantendo a cabeça reta. Permanecer na posição entre 10 e 30 segundos.



Alongamento em rotação:

Sente em uma cadeira com seu braço direito atrás dela. Posicione seu braço esquerdo na frente, de forma a agarrar o encosto da cadeira. Vire seu pescoço e olhe por cima do ombro direito. Repita com o outro lado. Permanecer na posição entre 10 e 30 segundos.





Cuidados no Dia a dia

Caminhando⁵

- ≈ Foque em cada movimento enquanto está andando.
- ≈ Posicione primeiro o calcanhar no chão.
- ≈ Levante a perna com a ajuda do joelho.
- ≈ Concentre-se no tamanho do seu passo, em vez da velocidade do caminhar.
- ≈ Evite carregar objetos enquanto estiver andando.
- ≈ Caminhe de forma ereta, olhando para frente. Evite olhar para os pés.
- ≈ Se você sentir que irá “congelar”, tente parar completamente o movimento antes. Respire fundo, fique ereto e inicie novamente.
- ≈ Utilize órteses (bengala, muleta) conforme orientação do seu médico ou fisioterapeuta.



Virando de lado durante uma caminhada⁵

- ≈ Ao iniciar uma virada do corpo com ele parado, inicie pelos pés, não com o tronco.
- ≈ Se você deseja virar para a direita, deixe o peso do corpo sobre o pé esquerdo e dê um passo com o pé direito.



Como se sentar e se levantar de uma cadeira⁵

☞ Ao se sentar, vire de costas para a cadeira, de forma que a parte de trás das pernas encoste nela. Vá para trás, desça lentamente, com ambos os braços, até tocar na cadeira, e desça todo o corpo, sentando-se lentamente.

☞ Para se levantar, mova-se para a frente da cadeira. Coloque as pernas abertas no chão. Dobre os joelhos e apoie as mãos na cadeira. Incline-se para frente de forma que seu peso fique sobre a ponta dos pés, e levante-se lentamente da cadeira.



Como levantar da cama⁵

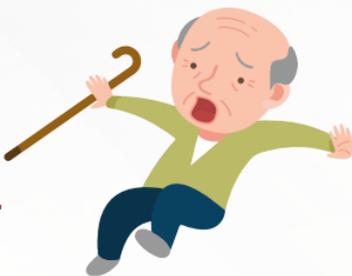
☞ Deite-se de lado e dobre os joelhos. Coloque os pés para fora da cama. Impulsione o corpo com os braços e levante.



Evitando quedas⁵

Além das dicas relacionadas ao andar e à rotação do corpo, outras medidas que ajudam a evitar quedas são:

- 🌀 **Remova os tapetes.**
- 🌀 **Mantenha as áreas bem iluminadas.**
- 🌀 **Instale barras de apoio no banheiro.**
- 🌀 **Tenha corrimão em todas as escadas.**
- 🌀 **Evite deixar objetos no chão.**
- 🌀 **Não use sapatos com solado liso.**



Se ocorrer uma queda:

- 🌀 Permaneça calmo. Observe se ocorreu alguma lesão antes de tentar se levantar. Planeje cuidadosamente como irá se levantar.
- 🌀 Utilize um móvel pesado para se apoiar ao se levantar. Se estiver em dúvida se será capaz de se levantar, chame ajuda. Se estiver sozinho, arraste-se até um telefone para chamar ajuda.

Para se vestir⁶

- 🌀 Não tenha pressa. Reserve tempo para se vestir.
- 🌀 Coloque uma peça de roupa e cada item dela (ex.: manga) por vez. Não tente colocar mais de uma roupa ou elemento ao mesmo tempo.
- 🌀 Prefira roupas sem botões.
- 🌀 Prefira sapatos sem cadarço e fáceis de calçar.

Refeições⁷

- 🌀 Não tenha pressa. Coma lentamente.
- 🌀 Use talheres com cabos largos.

Utensílios que podem ajudar indivíduos com doença de Parkinson

Talheres

Talheres mais pesados e com cabos mais grossos auxiliam no controle dos tremores durante as refeições.



Equipe eCycle. [Fotografia]. eCycle; [s.d.]⁸

Caneca com alças

As grandes alças facilitam segurar a caneca e formam um tripé, impedindo que líquido entorne.



Kangaroo Cup. [Fotografia]. B9 Conteúdo e Mídia Ltda; 2014.⁹

Alonga dedos

O uso diário alivia as dores e ajuda a restaurar a flexibilidade.



Alonga dedos. [Fotografia]. Curitiba: Loja do Avô; [s.d.]¹⁰

Higiene bucal e barbear⁷

🌀 É melhor se sentar para escovar os dentes, barbear-se ou secar o cabelo.

🌀 Pode apoiar os cotovelos na pia ao se barbear, pentear ou escovar os dentes.

🌀 Dê preferência ao barbeador elétrico.

Lidando com a doença²

Embora não exista uma cura para a doença de Parkinson, há tratamentos que melhoram os sintomas e permitem que você tenha uma vida ativa e satisfatória².

Tente manter a sua vida habitual, mantendo contato frequente com amigos e familiares.

Se você se sentir deprimido ou ansioso, converse com seu médico. Existem tratamentos que auxiliam também nesse aspecto.

EXISTEM MÉTODOS E TRATAMENTOS QUE CONTRIBUEM PARA MELHORAR A DOENÇA DE PARKINSON. PROCURE SEU MÉDICO E SAIBA MAIS.

Referências:

1. Gazewood JD, Richards DR, Clebak K. Parkinson disease: an update. *Am Fam Physician*. 2013;87(4):267-73
 2. American Parkinson Disease Association. *Parkinson's Disease Handbook*. [Internet]. Staten Island, NY: American Parkinson Disease Association; [s.d.]. Disponível em: https://www.apdaparkinson.org/wp-content/uploads/2017/02/APDA1703_Basic-Handbook-D5V4-4web.pdf. Acesso em: maio/2019.
 3. Mayo Clinic Staff. Parkinson's disease. [Internet]. [s.l.]: Mayo Clinic; 2018. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/parkinsons-disease/symptoms-causes/syc-20376055>. Acesso em: maio/2019.
 4. Merck Sharp & Dohme Corp., subsidiária da Merck & Co., Inc. *Manual MSD. Parkinsonismo secundário e atípico*. [Internet]. Kenilworth, NJ: Merck Sharp & Dohme Corp; 2019. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/distúrbios-neurológicos/transtornos-de-movimento-e-cerebelares/parkinsonismo-secundário-e-atípico>. Acesso em: maio/2019.
 5. Parkinson's Foundation. *Fitness counts. Body Guide to Parkinson's Disease*. [Internet]. New York, NY: Parkinson's Foundation; [s.d.]. Disponível em: https://www.parkinson.org/sites/default/files/Fitness_Counts.pdf. Acesso em: maio/2019.
 6. Sikana Brasil. *Como se levantar da cama. Atividade física na terceira idade*. [Internet]. [s. l.]: Canal Sikana Brasil no Youtube; 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=unJd3UZG9cw>. Acesso em: maio de 2019.
 7. Parkinson's Foundation. *Activities of Daily Living: Practical Pointers for Parkinson's Disease*. [Internet]. New York, NY: Parkinson's Foundation; [s.d.]. Disponível em: http://www3.parkinson.org/site/DocServer/Practical_Pointers.pdf?docID=194. Acesso em: maio/2019.
 8. Equipe eCycle. *Colher inteligente facilita a vida dos que sofrem com mal de Parkinson*. [Internet]. [s.l.]: eCycle; [s.d.]. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/component/content/article/8-tecnologia-a-favor/1887-colher-inteligente-facilita-a-vida-dos-que-sofrem-com-mal-de-parkinson.html>. Acesso em: maio de 2019.
 9. B9 Conteúdo e Mídia Ltda. *Kangaroo Cup, a caneca com perninhas criada por uma menina de 11 anos*. [Internet]. [s.l.]: B9 Conteúdo e Mídia Ltda; 2014. Disponível em: <https://www.b9.com.br/49369/kangaroo-cup-caneca-com-perninhas-criada-por-uma-menina-de-11-anos/>. Acesso em: maio de 2019.
 10. Loja do Avô. *Alonga dedos*. [Fotografia]. Curitiba: Loja do Avô; [s.d.]. Disponível em: <https://www.lojadoavo.com.br/p/1150/alonga---dedos/t/30>. Acesso em: maio de 2019.
-