

Fabrcia Moreira da Silva
Darlisom Sousa Ferreira
Maria de Nazaré de Souza Ribeiro
Elizabeth Teixeira

SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

DOENÇA DE PARKINSON

DICAS PARA VIVER BEM

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Lucas Mota
Revisão

Cael Fernando
Loredane Queiroz
Finalização

Ficha catalográfica

S586g 2023	Silva, Fabrícia Moreira da O guia doença de Parkinson: dicas para viver bem / Fabrícia Moreira da Silva, Darlisom Sousa Ferreira, Maria de Nazaré de Souza Ribeiro e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023. 20 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte). Ebook, no formato PDF Inclui referências bibliográficas ISBN 978-85-7883-582-8 1. Doença de Parkinson. 2. Autocuidado. I. Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Ribeiro, Maria de Nazaré de Souza. IV. Teixeira, Elizabeth. CDU 1997 – G 616.858(058)
---------------	---

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

Sumário

Parte 1 - Aspectos gerais da doença de Parkinson (DP)

Apresentação.....	5
O que é o Parkinson?.....	6
Sinais e sintomas.....	7
Como se desenvolve a DP?.....	8

Parte 2 - Dicas de autocuidado para o dia a dia

Autonomia e autogestão.....	9
Saúde mental.....	10
Alimentação.....	11
Atividade física.....	12
Musicoterapia e dança.....	13
Acompanhamento multidisciplinar.....	14
O cuidador.....	15
Referências.....	18



Apresentação

Prezado (a) Leitor (a),

Esse Guia traz dicas de autocuidado para o dia a dia de pessoas que vivem com Doença de Parkinson.

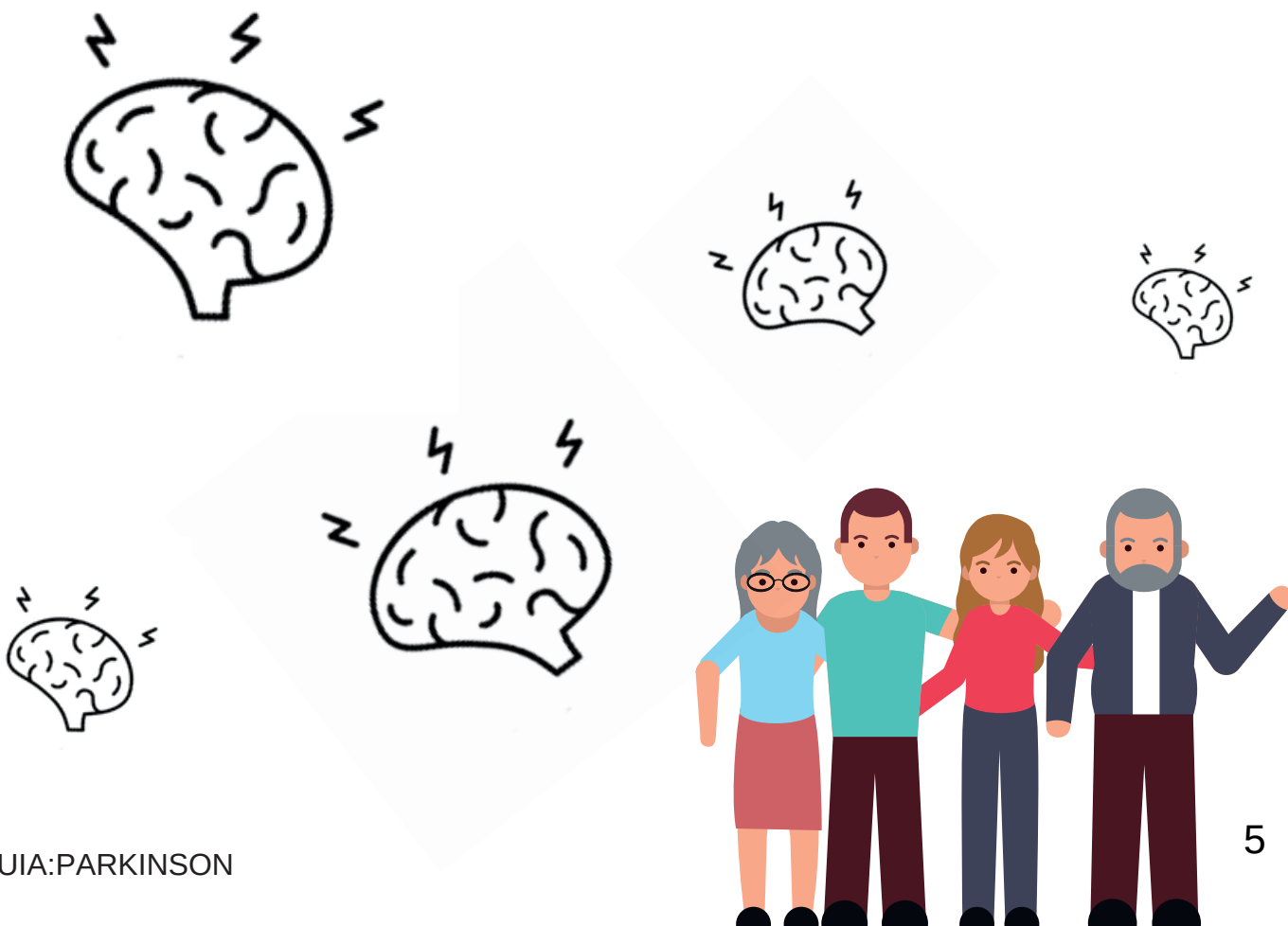
Embora seja uma condição crônica, que acarreta uma série de problemas que influenciam no dia a dia dos pacientes, não afetando apenas o bem-estar físico, mas também o social e o emocional, é possível sim viver com qualidade, existem estratégias que ajudam a viver bem e com qualidade de vida.

A paciência e a constância são fortes aliadas para você nesse processo.

Boa Leitura!

Cada dica de autocuidado foi elaborada a partir de evidências científicas!

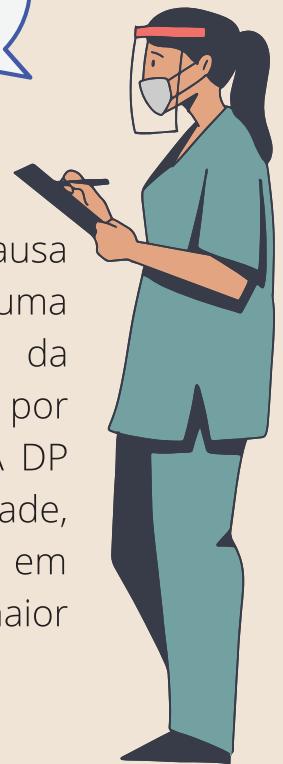
Saudações
A Autora



O que é o Parkinson?

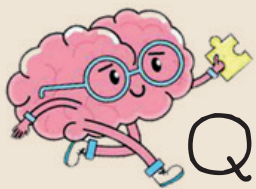
-Olá, sou a enfermeira Bibi, como você está?
Yim falar um pouco com você a respeito da doença
de Parkinson.

Bom, a doença de Parkinson (DP) é idiopática, ou seja, a causa pode não estar aparente ou ser caracterizada, agindo de uma forma lenta e progressiva, levando a limitação acentuada da produção de dopamina, que é o neurotransmissor responsável por levar informações para as mais variadas regiões do corpo. A DP aparece geralmente entre os 50 e os 80 anos de idade, principalmente por volta dos 70, embora possa aparecer em idades mais jovens (casos mais raros), apresentando uma maior prevalência em pacientes do sexo masculino.



O maior problema para as pessoas que convivem DP é a bradicinesia, que é a dificuldade na iniciação dos movimentos e lentidão na execução, logo, as atividades diárias, como o banho, caminhada, escrita são executadas em um tempo maior. Sendo que o diagnóstico é feito de uma forma clínica.

Por a progressão ser relativa para cada paciente, geralmente a equipe busca o tratamento que mais se adequa às necessidades do indivíduo. Diante das técnicas utilizadas tem-se a terapia medicamentosa, a fisioterapia, que apresentou resultados positivos em relação à melhora dos sintomas. Cada vez mais surgem intervenções terapêuticas visando diminuir os sintomas e adiar o avanço da doença. Infelizmente, por mais que existam várias terapias, infelizmente ainda não há uma totalmente eficaz que supra todas as necessidades.



Quais os sinais e sintomas?

A intensidade e evolução dos sintomas da DP variam de pessoa para pessoa, os sintomas podem ser motores, como tremores, lentidão, desequilíbrio, incontinência urinária, ausência de movimento, rigidez muscular, e não motores, como alterações no sistema urinário, autonômicos e psiquiátricos, além de alterações na fala e na escrita. Vale ressaltar que não é uma doença fatal, nem contagiosa.



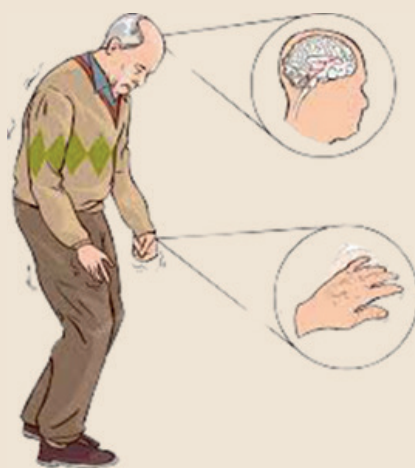
Os relatos mais comuns de quem é acometido com Parkinson que a nossa equipe escuta são: aumento gradual dos tremores, maior lentidão de movimentos, caminhar arrastando os pés e postura inclinada para a frente.



O tremor ocorre quando nenhum movimento está sendo executado, por isso é chamado de tremor repouso, não afetando somente os dedos ou as mãos, mas também pode afetar queixo, cabeça ou os pés.

Como se desenvolve a DP?

Possui uma origem pouco conhecida, porém estudos apontam como causa fatores genéticos e ambientais, por exemplo a exposição a pesticidas e toxinas. Na DP ocorre a degradação das células de uma área do cérebro, denominada substância negra. Essa degradação compromete os neurônios dopaminérgicos e isso conseqüentemente causa ausência de dopamina (que conduz as correntes nervosas ao corpo). A falta ou a diminuição dessa substância leva a pessoa a manifestar os primeiros sintomas, como tremor, desequilíbrio e outros.



Enfermeira Bibi, como é feito o diagnóstico da doença de Parkinson?



O diagnóstico é baseado na história clínica e exame neurológico do paciente, pode ser solicitado eletroencefalograma, tomografia computadorizada, ressonância magnética, análise do líquido espinhal, etc

Autonomia e autogestão

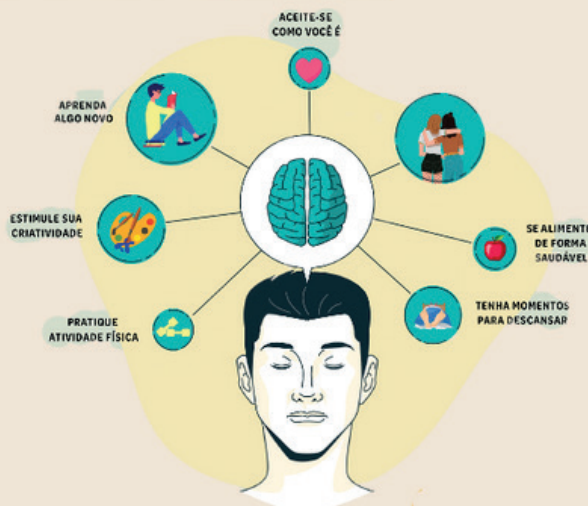


-Bom, antes mesmo do diagnóstico a pessoa já começa a apresentar mudanças nos seus afazeres diários, podendo ser notado por si, ou por familiares, que percebem dificuldades em atividades que antes eram realizadas com mais facilidade, até mesmo no caminhar. Após a persistência desses sintomas, é normal a procura por profissionais especializados, foi assim que aconteceu com você?

Após o diagnóstico, é necessário passar pelo processo de aceitação, que pode ser algo rápido ou longo, normalmente é relatado sentimento de insegurança em relação à progressão da doença, caso você esteja com dificuldade, lembre-se que você não está sozinho, sempre terá um profissional disposto a lhe ajudar.

A sintomatologia da doença juntamente com o processo de envelhecimento traz consequências para a vida diária, gerando um comprometimento na autonomia e no autocuidado. Caso você necessite ou você note que o “ele/a” está precisando de ajuda, não hesite em pedir ou auxiliar. Para o menor comprometimento ou a lenta progressão da DP é importante aderir tratamentos e acompanhamentos com uma equipe multidisciplinar, ter uma alimentação saudável e praticar alguma atividade física.

PRESERVANDO A SAÚDE MENTAL





É importante que você não trate uma pessoa com Parkinson como uma criança, pois isso pode trazer sentimentos de frustração e de incapacidade, então tudo que ele tem a capacidade de realizar, como se alimentar sozinho, banhar-se, vestir-se, deixe-o ter essa autonomia, no entanto caso perceba algum risco, como risco de queda no banho, o auxilie, mas não deixando-o se sentir incapaz.

Saúde mental.

A convivência diária com os sintomas da DP é causa de muito estresse, além de estudos apontarem que a ansiedade acaba se tornando muito prevalente. Há dois tipos de tratamentos, os farmacológicos e os não farmacológicos, os primeiros infelizmente trazem consigo os efeitos colaterais, como sono durante o dia, disfunção cognitiva, alucinações, risco de queda, alterações na marcha, além de outros, o que traz uma preocupação, pois são idosos que já tem uma fragilidade devido à idade, por mais que seja mínima.

Por isso, a importância da adesão de tratamentos não farmacológicos para amenizar a ansiedade em pessoas com DP.

- Procure um profissional especializado que possa lhe ensinar sobre a respiração focada, pois é um método seguro e acessível.
- Caso você tenha um hobby, não deixe de fazê-lo, como caminhar, costurar, nadar, plantar, jogar, tente colocar isso na sua rotina diariamente.
- Se reúna com a família em um final de semana.
- Se alimente bem, como já foi dito anteriormente
- Faça a prática de algum esporte.



Alimentação

Como já foi dito, a alimentação é essencial, assim como se manter bem hidratado bebendo bastante água. Para uma refeição equilibrada e saudável, é importante ter uma alimentação colorida, composta por vegetais, frutas, peixes, azeite, sementes, nozes e outros. Além de evitar certos alimentos, como: frituras, doces, massas, manteigas e margarinas.

Alimentos recomendados para pacientes com Doença de Parkinson.

Água



Ameixas



Salmão



Sardinha



Atum



Mel



Azeite e abacate



Brócolis e Folhas Verdes



Mamão



Iogurte Natural



Chocolate (um pedaço de chocolate 70% está liberado 01 vez ao dia.) Seja consciente nesse pedaço, nada de exagerar.

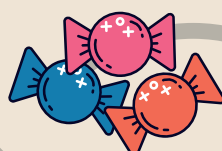


O que deve ser evitado?

Carne vermelha

Bebidas alcoólicas não devem ser consumidas, porque também vão causar um desequilíbrio e aumentar o nível inflamatório.

Doces, industrializados, processados e fast-food.



Atividades físicas

Sabemos que as alterações da marcha e a sintomatologia compromete a área motora, incentivando a vida sedentária. Mas deve-se buscar praticar algum exercício físico, visto que a inatividade física pode agravar sintomas como constipação e insônia, além de estimular a progressão da perda de flexibilidade.

Caso se sinta cansado com facilidade, evite exercícios que lhe exijam muitos esforços.

- Pratique uma caminhada na própria rua, no quintal de casa ou nos parques.
- Faça pilates.
- Faça yoga.
- Dance.
- Faça musculação, sem exagerar.
- Caminhadas.
- Tenha um hobby.



Estudos trazem que exercícios aquáticos apresentam uma melhora no alcance funcional e flexibilidade, assim como as fisioterapias convencionais.

A prática de exercícios é essencial para melhorar a resistência, mobilidade e equilíbrio, então não deixe de incentivar ou praticar atividades físicas.



Musicoterapia e dança



Você já conhece a musicoterapia? Bom, ela é uma terapia não medicamentosa que envolve músicas e sons, que tem como objetivo trazer o bem-estar físico, mental e social.

Os benefícios dessa terapia são bem amplos, melhorando a comunicação, deglutição, respiração, as habilidades cognitivas, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade.

Temos as pistas auditivas rítmicas, que fornecem sons que auxiliam na execução de movimentos automáticos, que são bastante benéficas para a melhora da marcha.



Acompanhamento multidisciplinar

Você já viu a importância de um acompanhamento com profissionais especializados, como médico, enfermeiro, nutricionista, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, dentistas e outros, não deixe de buscar assistência e sempre leve suas dúvidas para as consultas.



"A doença me interiorizou. Fiquei menos exibido, menos festivo. Passei a escrever. Antes, me torturava para escrever qualquer coisa. Hoje me divirto. Digo que tenho Parkinson de diversões"
(Paulo José)

Curiosidade!!!

Você sabe o porquê da tulipa vermelha e branca?



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cor verde representa a esperança de cura para os doentes. Já o vermelho faz referência à tulipa vermelha, símbolo mundial da Doença de Parkinson. O uso desse símbolo remonta à década de 80, quando um horticultor holandês que vivia com Parkinson desenvolveu uma nova variedade de tulipa, vermelha e branca, e batizou-a de "tulipa Dr. James Parkinson".

O cuidador

Esse espaço dedico a você: cuidador, pois é você que acompanha diretamente as mudanças que ocorrem devido à progressão da DP, zelando pela integridade física e mental de quem está recebendo o cuidado. Essa jornada vai lhe gerar alguns estresses, trazer sentimentos de impotência e fragilidade, em alguns momentos você precisará desenvolver técnicas para lidar com pressões, exigências, ansiedade. Se necessário busque orientação com um profissional ou procure um grupo de apoio, no qual terá relatos de experiência de outras pessoas em situações parecidas, cuide-se bem, tanto fisicamente como mentalmente, faça exercícios, tenha uma boa alimentação e não esqueça que a sua saúde também é essencial.

"Mesmo com inevitáveis limitações físicas, é possível encontrar um novo sentido para viver" (Autor desconhecido)



Saudações!!!
Fabrícia Moreira

Links para auxiliar você

Aula de yoga para iniciantes -
https://www.youtube.com/watch?v=ao8376g9O_A



Exercícios de mobilidade -
<https://www.youtube.com/watch?v=4Uyhctlkq8>



Use a música ao seu favor -
https://www.youtube.com/watch?v=3ny1bxOh_0U



Canal dança e Parkinson -
<https://www.youtube.com/channel/UCILPKVSA-7LygQ-zAh5wR3A/featured>



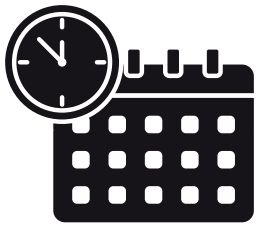
Alimentação -
<https://www.youtube.com/watch?v=rKmfc3Yyppo>



Fundação Michael J fox - conheça mais sobre o ator de "De volta para o futuro", que foi diagnosticado aos 29 anos



Para atividades presenciais verifique a existência de grupos de encontro na sua cidade e caso seja possível frequente o CRAS de sua região.



Consultas e exames

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Data:
Horário:
Especialidade:

Referências

ANDREJACK, J.; MATHUR, S. What People with Parkinson's Disease Want. *J Parkinsons Dis.*, v. 10, n. 1, p. 5-10, 2020. doi: 10.3233/JPD-202107. PMID: 32651334; PMCID: PMC7592662.

ATTERBURY, E. M.; WELMAN, K. E. Balance training in individuals with Parkinson's disease: Therapist-supervised vs. home-based exercise programme. *Gait Posture*, v. 55, p. 138-144, jun. 2017. doi: 10.1016/j.gaitpost.2017.04.006. Epub 2017 Apr 4. PMID: 28445854.

CHANDLER, S. K.; ROBINS, J. L.; KINSER, P. A. Nonpharmacologic Interventions for the Self-Management of Anxiety in Parkinson's Disease: A Comprehensive Review. *Behav Neurol.*, 2019 May 2;2019:8459579. doi: 10.1155/2019/8459579. PMID: 31191740; PMCID:PMC6525888.

COSTA, P. S.; BÔAS, E. C. C. V.; FONSECA, E. P. Efetividade do treino de marcha na água para pacientes com Doença de Parkinson: revisão sistemática. *Rev. Pesqui. Fisioter.*, v. 8, n. 4, p. 551-557, nov. 2018.

FELISETE, R. C.; SILVA, E. G. F.; FERREIRA, L. P. Proposta de intervenção fonoaudiológica com jogos teatrais na Doença de Parkinson: estudo de caso clínico. *Rev. Kairós*, v. 20, n. 1, p. 337-352, fev. 2017.

GARCIA, G.; NUERNBERG, M. A. A.; CLÁUDIO, M. M.; GARCIA, V. G.; THEODORO, L. H. Consequências da doença de Parkinson na saúde periodontal. *ImplantNewsPerio*, v. 2, n. 1, p. 117-123, jan./fev. 2017. ID: biblio-847090.

MACHADO SOTOMAYOR, M. J.; ARUFE-GIRÁLDEZ, V.; RUÍZ-RICO, G.; NAVARRO-PATÓN, R. Music Therapy and Parkinson's Disease: A Systematic Review from 2015-2020. *Int J Environ Res Public Health.*, v. 18, n. 21, 4 nov. 2021. 11618. doi: 10.3390/ijerph182111618. PMID: 34770129; PMCID: PMC8582661.

MARTELI, L. N.; PASCHOARELLI, L. C. Pessoa idosa com doença de Parkinson e a relação da usabilidade na interação com aviamentos de fechos presentes no vestuário. *Geriatr. Gerontol. Aging.*, v. 13, n. 1, p. 57-58, jan./mar. 2019. ID: biblio-1005573. Biblioteca responsável: BR275.1.

NUNES, S. F. L.; ALVARES, A. M.; VALCARENGHI, R. V.; BAPTISTA, R. Cuidado na doença de Parkinson: padrões de resposta do cuidador familiar de idosos. *Saude soc.*, v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020200511>.

POOCH, C. B. *Idoso com Parkinson e exercício físico: como a educação física e a estratégia saúde da família podem atuar em conjunto*. Porto Alegre: s.n; 2019. s.p.p, Tese em Português | LILACS | ID: biblio-1047437. Biblioteca responsável: BR1751.1.

REIS, R. D.; DIAS, E. N.; BATISTA, M. A.; MESQUITA FILHO, M.; SILVA, J. V. Doença de Parkinson: sentimentos atribuídos ao convívio à luz do cuidador familiar. *Estud. interdiscip. envelhec.*, v. 24, n. 3, p. 115-127, dez. 2019.

SANTOS, L. R.; SOUSA, L. R.; LOPES, C. R.; DIONÍSIO, J.; FENELON, S. B.; HALLAL, C. Z. Game terapia na Doença de Parkinson: influência da adição de carga e diferentes níveis de dificuldade sobre a amplitude de movimento de abdução de ombro. *Rev. bras. ciênc. mov.*, v. 25, n. 4, p. 32-38, out./dez. 2017.

SCHEFFER, D. L.; AGUIAR JUNIOR, A. S.; LATINI, A. Fadiga e prática de atividade física na doença de Parkinson: revisão de literatura. *Arq. Ciênc. Saúde.*, v. 25, n. 1, p. 13-17, 23 abr. 2018.

SOUSA, A. S. K.; LOPES, K. L.; FRAGNANI, S. G.; NERY, T.; WERNER, E.; BEZERRA, P. P. Fisioterapia associada à yoga e musicoterapia na doença de Parkinson: ensaio clínico. *Rev. bras. neurol.*, v. 53, n. 3, p. 31-40, jul./set. 2017.

SOUZA, W. C.; PAIM, G. O. L.; FERNANDES, A. B. S.; BOUZADA, M. F.; ORSINI, M. Efeito de pistas auditivas rítmicas na marcha de pacientes com Doença de Parkinson. *Fisioter. Bras.*, v. 19, n. 1, p. 58-64, 2018.

TONIAL, L. P.; MOCELIN, T. K.; SILVA, A. Z.; YAMAGUCHI, B.; ISRAEL, V. L. Efeitos de exercícios físicos aquáticos na flexibilidade e alcance funcional de indivíduos com doença de Parkinson. *Rev. bras. ciênc. mov.*, v. 27, n. 4, p. 13-19, 2019.

MARTINS, A. C. M.; OLIVEIRA, E. B.; MEDEIROS, L. E. B.; ROMAN, R. (orgs.). *Telecondutas: tremor e síndromes parkinsonianas*. Porto Alegre: TelessaúdeRS-UFRGS, 02 mar. 2021. Disponível em:
https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/tc_parkinson.pdf

VALCARENGHI, R. V.; ALVAREZ, A. M.; NUNES, S. F. L.; TOMASI, A. V. R.; SIEWERT, J. S.; BAPTISTA, R. A fase inicial do processo da vivência com a doença de Parkinson. *Revista de enfermagem e atenção à saúde*, v. 8, n. 1, p. 4-16, 2019.

Anotações





DOENÇA DE PARKINSON

DICAS PARA VIVER BEM

SÉRIE **VALIDTE**
Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde