




Parkinson

O que é que ainda
tenho de saber?

Conhecer melhor a doença de Parkinson
e o tratamento que está a iniciar

ÍNDICE



As informações contidas neste guia têm como objetivo apoiar os doentes no entendimento da sua condição e no acompanhamento do tratamento prescrito. Este material não substitui o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento fornecido pelo seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. As recomendações incluídas neste guia devem ser seguidas de acordo com as indicações do seu médico, respeitando sempre o regime terapêutico individualizado.

1	DOENÇA DE PARKINSON _____	04
	O que é a doença de Parkinson? _____	05
	O que são flutuações? _____	06
	O que são discinesias? _____	07
	Sintomas de Parkinson _____	08

2	HIGIENE ORAL _____	16
----------	---------------------------	-----------

3	QUALIDADE DE VIDA E HÁBITOS SAUDÁVEIS _____	20
	Como posso melhorar a minha qualidade de vida? _____	21
	Exercício Físico _____	22
	Alimentação _____	26
	Atividade mental _____	27

4	DIÁRIO DE EPISÓDIOS "OFF" _____	28
----------	--	-----------

1

DOENÇA DE PARKINSON



O que é a doença de Parkinson?

A **doença de Parkinson é uma doença neurodegenerativa crónica que surge geralmente na meia-idade**, mas poderá iniciar-se mais cedo.

A doença normalmente passa por várias fases, refletindo a perda progressiva dos neurónios produtores de dopamina. Habitualmente o seu tratamento inicial consiste na administração de uma substância semelhante à dopamina. À medida que a doença progride, surgem complicações - movimentos involuntários, como discinesias, e períodos de "ON-OFF", ansiedade, sudação, etc., agravando-se os sintomas que interferem com as atividades sociais e da vida diária.

O que são

flutuações ?

As **flutuações são alterações dos sintomas ao longo do dia**, podendo fazer com que passe de momentos em que se sente bem para outros em que os sintomas da doença, como lentidão de movimentos (bradicinésia) e, tremor, ansiedade e fadiga podem voltar a surgir.

Muitas pessoas com doença de Parkinson descrevem esta sensação como "o combustível a esgotar-se".

"ON"

É quando ESTÁ BEM:

O tratamento funciona, sente-se bem e consegue mover-se normalmente.

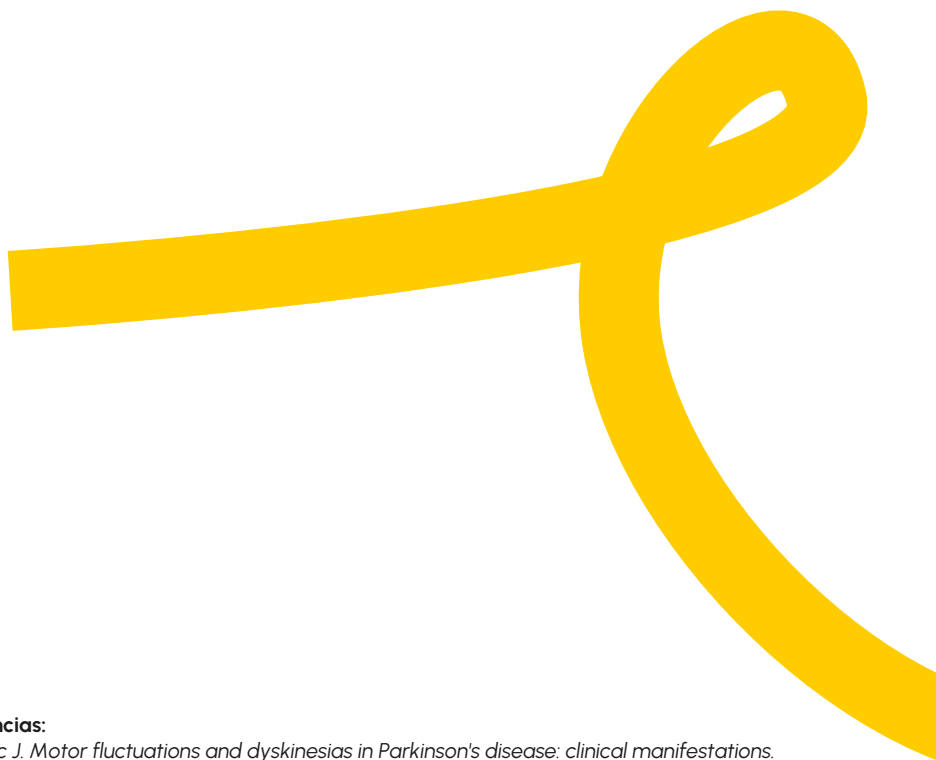
"OFF"

É quando os sintomas NÃO ESTÃO TOTALMENTE CONTROLADOS, porque:

Ocorre uma redução do efeito da medicação no fim da dose; Ou o efeito da medicação demora a começar após a toma; Ou parece que a medicação deixou de fazer efeito de forma repentina.

O que são discinesias?

As **discinesias são movimentos descontrolados e repetitivos que surgem em pessoas com doença de Parkinson** após vários anos de tratamento. Normalmente, ocorrem depois de tomarem a medicação, quando se sentem melhor ou quando os sintomas estão mais controlados.



Referências:

Jankovic J. Motor fluctuations and dyskinesias in Parkinson's disease: clinical manifestations. *Mov Disord.* 2005;20 Suppl 11:S11-6. doi:10.1002/mds.20458.

Sintomas de Parkinson

O que está a acontecer comigo?

Seguem-se alguns sintomas que podem indicar que está a experienciar flutuações.

Assinale na caixa se estiver a sentir estes sintomas:

BLOQUEIOS

São uma incapacidade temporária, involuntária e inesperada de se mover.

Estes ocorrem habitualmente ao caminhar; o movimento fica preso e a sensação é a de ter os pés "colados ao chão". Os bloqueios podem também afetar a fala, a escrita ou mesmo o pestanejar.



Pergunte a si próprio:

Já fiquei parado sem me conseguir mexer quando quis passar por uma porta? Ou quando queria atravessar a rua? Já quis começar a andar, mas as minhas pernas não responderam e demorei algum tempo a fazê-lo?

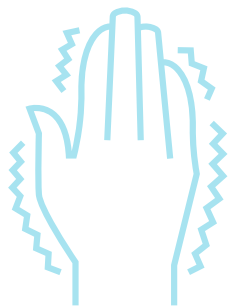


TREMOR

É um dos sintomas característicos, embora nem sempre esteja presente.

Pode ser subtil ou muito exagerado e desaparece ou diminui quando se faz um movimento voluntário.

Pode agravar em situações de nervosismo, irritação ou quando em repouso.



Pergunte a si próprio:

Notei que, quando estou sentado sem fazer nada, os meus dedos tremem? Ou uma mão? O queixo? O pé?



PROBLEMAS DE EQUILÍBRIO

E INSTABILIDADE POSTURAL

No dia a dia, pode manifestar-se quando caminha: andar a balançar para os lados ou à procura de um apoio de uma parede, dificuldade em andar em linha reta ou mudar de direção, ou notar que o corpo se inclina para os lados ou para a frente.



Pergunte a si próprio:

Tive alguma queda ultimamente? Já me disseram que, quando estou sentado, me inclino gradualmente para um lado?



LENTIDÃO DE MOVIMENTOS

OU BRADICINÉSIA

Este é um dos sintomas mais típicos da doença de Parkinson.

Quando se quer fazer um movimento, este é feito mais lentamente do que o esperado e é mais difícil iniciar ou terminá-lo. Este sintoma pode manifestar-se em diferentes atividades diárias e na maioria dos casos há maior lentidão na fase "OFF", caminha-se mais devagar e há uma lentidão geral, em todos os movimentos.

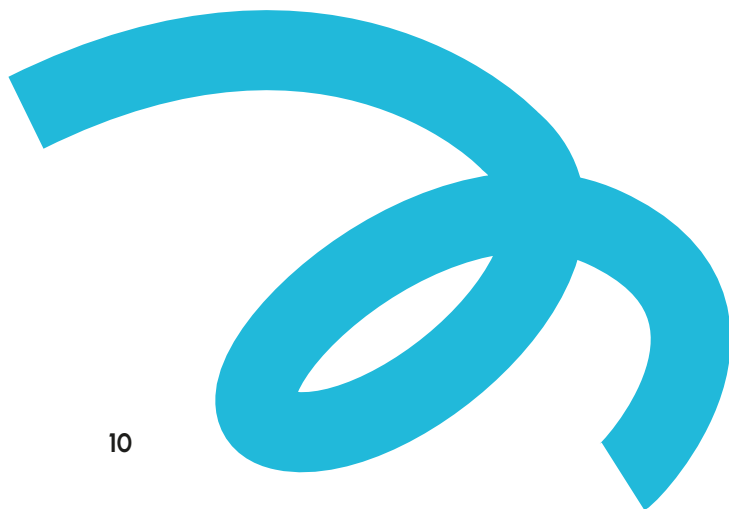


Pergunte a si próprio:

Demoro mais tempo a vestir-me que o habitual?

Ando mais devagar e com passos mais curtos?

A minha caligrafia é cada vez mais pequena quando escrevo? Preciso de mais tempo do que antes para tomar um duche?



RIGIDEZ

Trata-se da incapacidade de um músculo de alongar. Os músculos apresentam-se constantemente tensos e contraídos, oferecendo resistência ao movimento. Por vezes, este sintoma é acompanhado de dor.



Pergunte a si próprio:

Perdi a mobilidade ou tenho dificuldade em dobrar o cotovelo ou o pulso? Se pedir a alguém para me ajudar a esticar o cotovelo, essa pessoa diz-me que é difícil, mesmo que eu não esteja a fazer força?



ANSIEDADE/

ATAQUES DE PÂNICO

A ansiedade é definida como uma sensação contínua de nervosismo e preocupação, frequentemente acompanhada de medos. Por vezes, é de tal forma intensa que pode ocorrer uma crise ou um ataque de pânico.



Pergunte a si próprio:

Preocupo-me excessivamente com coisas que não me preocupavam antes? Estou nervoso, tenso ou inquieto a maior parte do tempo? Tenho a sensação de que vou perder o controlo? Noto falta de ar, inquietação, palpitações ou sensações de desmaio?



ALTERAÇÕES

DO HUMOR

Na evolução da doença podem também ocorrer alterações do humor. Pode notar alterações do seu estado de ânimo num curto espaço de tempo e sem uma causa que o justifique.

Os sentimentos mais frequentes são de tristeza, irritabilidade, nervosismo ou de perda de interesse ou de motivação.



Pergunte a si próprio:

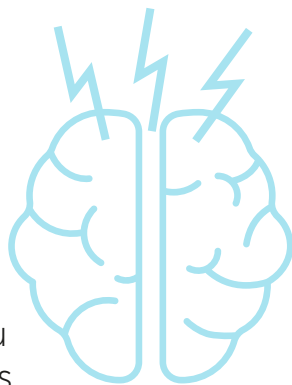
Sinto que o meu estado de ânimo varia sem motivo aparente? Noto que tenho menos vontade de fazer coisas do que antes ou desinteresse por coisas de que costumava gostar? Há alturas em que me sinto mais triste, nervoso ou irritável em relação ao habitual?



NÉVOA MENTAL

OU BRADIPSQUIA

Trata-se da lentidão do pensamento ou do processamento mental. Surgem dificuldades em manter a atenção, uma maior lentidão na resolução de problemas e na tomada de decisões ou dificuldade em realizar múltiplas tarefas.



Pergunte a si próprio:

Quando me fazem uma pergunta, demoro mais tempo a dar uma resposta e, por vezes, têm de me perguntar novamente? Tenho dificuldades em participar numa conversa rápida ou que envolve várias pessoas? Sinto que é complicado seguir a história dos filmes?



DIMINUIÇÃO DA

DESTREZA MANUAL

Pode verificar-se uma **perda de coordenação ou da capacidade de realizar pequenos movimentos** com os dedos.



Pergunte a si próprio:

Por vezes custa-me apertar os botões? Tenho dificuldades em segurar coisas pequenas com uma mão? Houve alturas em que não consegui utilizar molas da roupa? A minha caligrafia mudou, tornou-se mais pequena e ilegível?



Além disso...

Existem outros sintomas que, por vezes, não associará à sua doença e, por isso, habitualmente não os comunica ao neurologista.

Assinale na caixa se tiver algum dos seguintes sintomas:

Quedas

Fadiga ou fraqueza

Visão turva

Náuseas

Salivação excessiva

Formigueiros

Transpiração excessiva

Pouca expressão facial

Dificuldades a engolir

Sonolência

Incontinência

Sensações de frio e calor

Falar cada vez mais baixo

Diminuição do pestanejar

Desconforto abdominal

Dor ou desconforto doloroso

Dificuldade em falar

Cãibras musculares

Dificuldade em levantar-se de uma cadeira

Insónia/dificuldades em dormir

Poderá sentir dificuldade ou embaraço em falar sobre alguns destes sintomas na consulta.

No entanto, lembre-se que o seu neurologista está habituado a vê-los diariamente.

Não hesite em mencioná-los ao seu médico, para que este o possa ajudar a encontrar soluções.



2

HIGIENE
ORAL



É muito importante:

- Manter uma boa higiene oral;
- Escovar a língua diariamente;
- Evitar tabaco e álcool.



Dicas para facilitar a higiene oral

- **Escova adaptada:** utilize uma escova elétrica ou engrosse o cabo da escova manual com material antiderrapante para facilitar a pega.
 - Agarre a escova com a mão como se estivesse a agarrar o volante de uma bicicleta ou uma raquete de ténis.
 - Como a rigidez e o tremor podem ser piores num dos lados do corpo, é importante aprender a escovar os dentes com as duas mãos – alternando regularmente entre a mão direita e a mão esquerda.
- **Técnica de escovagem simplificada:**
 - **Posição da escova:** incline a escova em direção aos dentes e à gengiva e faça pequenos movimentos circulares ou vibratórios, realizando movimentos curtos e suaves.
 - **Ordem da escovagem:**
 - Comece pela parte externa dos dentes (lado da bochecha), desde o último dente de um lado até ao último do outro.
 - Depois, escove a parte interna dos dentes (lado da língua), seguindo a mesma sequência.
 - Por fim, escove as superfícies mastigatórias com movimentos de vaivém.



Finalização:

Cuspa o excesso de pasta e não enxague com água, para manter o flúor ativo por mais tempo

Se começar a sentir alterações no paladar que o façam perder o interesse pela comida e/ou dificultem a alimentação, pode:

- Criar refeições **aromáticas e coloridas**, substituindo o paladar pelo aroma;
- **Mastigar os alimentos lentamente** para libertar mais sabor e estimular a produção de saliva;
- **Alternar os alimentos** durante a refeição para evitar a adaptação dos recetores gustativos;
- **Evitar o excesso de alimentos ricos em proteínas** (geralmente mal tolerados). Carnes brancas, ovos e queijos são mais bem tolerados que outros alimentos proteicos;
- Os **alimentos frios são geralmente mais bem tolerados** do que os quentes, devido à redução dos odores emitidos;
- **Utilizar utensílios de plástico** quando há queixas de sabor metálico.



Se começar a sentir a boca seca e que isso

Ihe dificulta a alimentação ou a fala, pode:

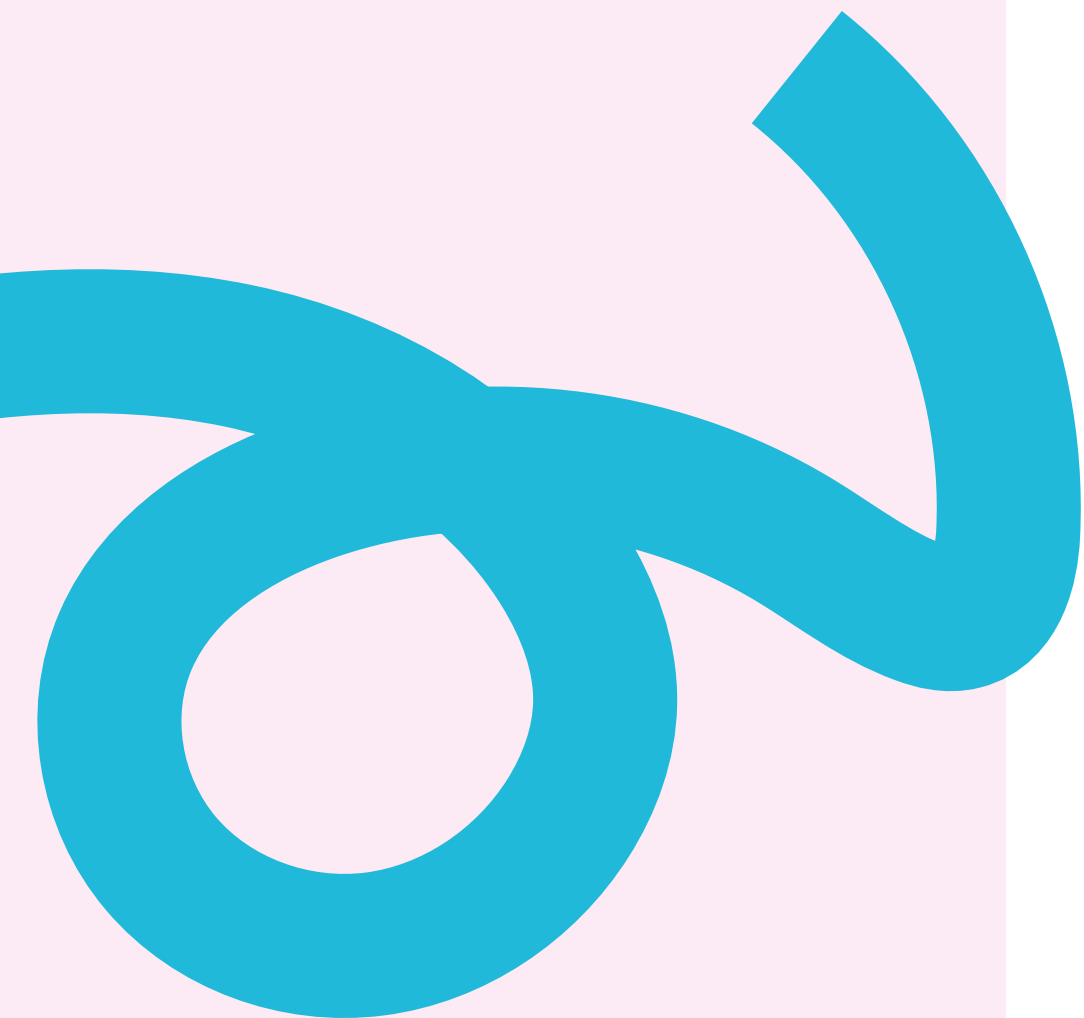
- **Usar alimentos fáceis de mastigar** e que contêm uma quantidade adequada de líquido, como sopas, vegetais cozidos e estufados.
- **Preferir frutas com alto teor de água**, como melancia e melão.
- **Usar ervas aromáticas** como tempero e **menos sal**.
- **Beber pequenas quantidades de líquidos** durante as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição.
- **Evitar alimentos doces** e tentar escovar os dentes após a refeição.
- **Manter os lábios hidratados** e lubrificados com vaselina ou um creme gordo.
- **Enxaguar a boca com colutórios** (elixires) simples sem álcool e **usar pastas de dentes ricas em flúor**. Peça ajuda ao seu farmacêutico.
- Também pode pedir ao farmacêutico um **produto que substitua a saliva** (em spray, comprimidos ou gel), se sentir necessidade.
- **Evitar usar próteses dentárias à noite** (período de repouso noturno).



Visite o seu dentista ou estomatologista regularmente (pelo menos 1 vez por ano e sempre que tiver queixas).

3

QUALIDADE
DE VIDA E
HÁBITOS
SAUDÁVEIS



Qualidade de vida

e hábitos saudáveis

Como posso melhorar a minha qualidade de vida?

Existem três fatores fundamentais para se manter ativo todos os dias:



Exercício físico



Alimentação



**Saúde e
atividade mental**

Exercício Físico

O exercício físico é um aliado muito importante no combate de alguns sintomas associados à doença de Parkinson, podendo melhorar o equilíbrio e a força muscular.

Pode começar com atividades especialmente indicadas para a sua condição como por exemplo:

Segurança em primeiro lugar:

Exercite-se durante os períodos "ON", quando o medicamento está a fazer efeito. Se não for seguro fazer exercícios sozinho/a, tenha alguém por perto

ATIVIDADE AERÓBICA



3x/semana



Mín. 30 min.

INTENSIDADE: moderada a vigorosa

EXERCÍCIO: Caminhada rápida, corrida, aulas aeróbicas, bicicleta, elíptica, remo, natação (se necessário, acompanhado).



ATENÇÃO: A sua segurança está em primeiro lugar! Acautele o risco de congelamento da marcha, pressão arterial baixa e resposta da frequência cardíaca diminuída.

ALONGAMENTO



2-3 dias/semana, a prática diária é mais eficaz.

EXERCÍCIO: Alongamento sustentado com respiração profunda ou alongamento dinâmico antes do exercício.

ATENÇÃO: Pode exigir adaptações para postura fletida, osteoporose e dor.



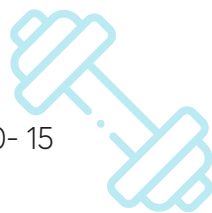
TREINO DE FORÇA



2-3 dias não consecutivos/
semana no mín.



3 séries entre 10- 15
repetições de
cada exercício.



FOCO: Resistência, velocidade ou potência.

TIPO: Principais grupos musculares das pernas e braços, através do uso de aparelhos de musculação, faixas de resistência, halteres leves/moderados ou o próprio peso corporal.

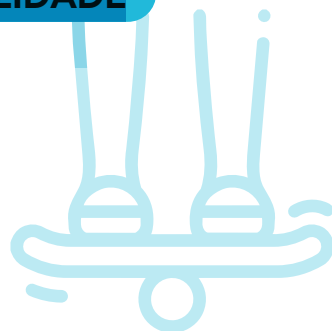
ATENÇÃO: Rigidez muscular ou instabilidade postural podem limitar a amplitude de movimento.

TREINO DE EQUILÍBRIO, AGILIDADE

E MULTI-TAREFA



2-3 dias/semana, com prática diária, se possível.



EXERCÍCIO: Dar passos em multidireções, transferências de peso, atividades de equilíbrio dinâmico, movimentos amplos, ioga, tai chi, dança, boxe e treino dupla tarefa:

- Sentar e levantar da cadeira enquanto diz uma palavra por cada letra do alfabeto (e.: A, Albania; B, bebé; C, Cão etc.)

ATENÇÃO: Se tiver alterações do equilíbrio moderadas-graves e história de quedas, é indispensável o treino de equilíbrio ser feito com supervisão e com acompanhamento especializado.

Conselhos para manter a consistência

no exercício físico:

- **Consulte um fisioterapeuta especialista** em Parkinson para uma avaliação funcional completa e recomendações.
- **É importante modificar e progredir na sua rotina de exercícios ao longo do tempo.**
- **Participe no mínimo em 150 minutos de exercícios moderados a vigorosos por semana.**

Adaptado com permissão da "Parkinson's Foundation" e com a colaboração das fisioterapeutas Daniela Guerreiro e Josefa Domingos

Alimentação

Não existe uma dieta específica para o Parkinson. Existem, no entanto, uma série de recomendações que podem ajudar a **gerir sintomas como, por exemplo, a obstipação (o que ajudará a melhorar a eficácia dos medicamentos) e dificuldades de deglutição.**

Conselhos para uma alimentação

segura e saudável

- Beba pelo menos **2 litros de água por dia**, mesmo que não sinta sede.
- Coma **alimentos ricos em fibras**, por exemplo, verduras, fruta, cereais e frutos secos.
- Inclua **probióticos** na sua dieta, tais como o iogurte ou kefir.
- **Beba num copo** e evite beber pela garrafa.
- Coma **alimentos moles** para evitar engasgar-se.
- **Misture alimentos duros, secos ou estaladiços com alimentos húmidos**, como iogurte com frutos secos picados.
- Para evitar engasgar-se, **concentre-se na tarefa enquanto come ou bebe** e evite fazer outra coisa ao mesmo tempo, como ver televisão.

Atividade Mental

Manter a mente ativa ajuda a retardar o declínio cognitivo.

Realize exercícios mentais diários que ajudem a preservar funções como a memória, a atenção e a orientação espacial:



Ler e escrever



Jogos de tabuleiro (cartas, dados, dominó, xadrez ou damas)



Palavras cruzadas, puzzles ou sudoku

bialive

Consulte o website <https://bialive.pt/> para mais dicas que o vão ajudar a promover a sua qualidade de vida e hábitos saudáveis!



4 DIÁRIO DE EPISÓDIOS "OFF"



5 sinais de alerta:

- A** Atraso no efeito da medicação
- L** Lentidão que regressa entre tomas de levodopa
- E** Efeito da medicação mais curto que o habitual
- R** Rigidez que regressa entre tomas de levodopa
- T** Tremor que reaparece
- A** Atividades diárias ficam mais difíceis

Diário Terapêutico

Registe neste diário o efeito da medicação nos seus sintomas "OFF" e o que está a sentir após cada administração



Bem



Mais ou menos



Mal

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ **Hora:** _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ **Hora:** _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ **Hora:** _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?

Dia: _____ Hora: _____

Tipo de sintoma "OFF"

O que senti para tomar a medicação?

Quando?

Após acordar?
Após refeição?
Após sair de casa?

Como é que se sentiu no alívio dos seus sintomas "OFF"?

Como é que tolerou o medicamento?



BIAL/DEZ25/PT125
PPTP26LTPKM01

The background features a dark blue field with large, flowing, organic shapes in a lighter cyan and a bright yellow. The shapes are reminiscent of stylized waves or flowing ribbons, creating a sense of movement and depth. The cyan shapes are positioned in the upper half, while the yellow shapes dominate the lower half.

Bial Keeping
life in mind