

5 PASSOS PARA VIVER MELHOR COM PARKINSON



PORTAL DO
PARKINSON



**“Existem dois caminhos a seguir.
Ou ter consciência da doença e buscar
o tratamento, tornando-se um agente
transformador, ou então ser vítima
da doença e se isolar do mundo”.**

**Ângela Maria Possebom Garcia,
vice-presidente da Associação
de Parkinson do Rio Grande do Sul.**

IMPORTANTE

Este eBook foi desenvolvido para auxiliar e somar no tratamento da doença de Parkinson, portanto não substitui o tratamento e acompanhamento médico regular.

SUMÁRIO

- 04 Introdução
- 05 Aceite a doença
- 08 Ataque a depressão
- 11 Cuidado com a alimentação
- 14 Pratique atividades físicas
- 17 Exercite sua mente
- 19 Conclusão

INTRODUÇÃO

Os pacientes portadores da doença de Parkinson precisam ser criativos para se adaptarem as mudanças em seu dia a dia. É importante buscar apoio e muita compreensão e paciência por parte dos familiares e amigos.

Desenvolver hábitos saudáveis e praticar regularmente exercícios simples pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

Separamos aqui nesse eBook 5 passos para você viver melhor com Parkinson.

Boa leitura!

PASSO 1

ACEITE A DOENÇA

ACEITE A DOENÇA

O primeiro e mais importante passo é aceitar a doença. Isso mesmo. Você precisa ter a consciência de que o Parkinson é uma doença progressiva e que não tem cura, portanto você deve buscar qualidade de vida para viver e conviver melhor com Parkinson.

Isso não é fácil, mas não se esconda e não tenha vergonha de pedir ajuda. Fique atento aos seus direitos e carregue sempre algum documento que identifique o seu diagnóstico.

Verifique se na sua cidade (ou em alguma cidade próxima) existe alguma associação dos portadores da doença de Parkinson.

As associações contam com grupos de apoio e profissionais especializados na doença.

Outra dica são os grupos no Facebook. Se você possui um perfil na rede social você pode encontrar facilmente os grupos, onde diversas pessoas (portadores da doença, familiares e profissionais da saúde) trocam informações diariamente.



SUGESTÕES DE GRUPOS NO FACEBOOK

Grupo Amigos do Parkinson:

www.facebook.com/groups/grupodeamigosparkinsonianos

Grupo Associação Brasil Parkinson:

www.facebook.com/groups/associacaobrasilparkinson



PASSO 2

ATAQUE A DEPRESSÃO



ATAQUE A DEPRESSÃO

É importante entendermos que quadros depressivos e de ansiedade (infelizmente) são extremamente comuns em todo o mundo. E estimativas indicam que em portadores de Parkinson o número de pessoas com depressão excede 50% dos casos.

Apesar de uma evolução positiva com o passar dos tempos, admitir que a vida perdeu o sentido ainda é uma tarefa árdua e vergonhosa para muitas pessoas. E pior, muitos profissionais da saúde acabam não dando a devida atenção aos sintomas depressivos, e acabam deixando os portadores de Parkinson sem o tratamento necessário para reverter o quadro.

É importante que você reflita e preste atenção em como se encontra o seu estado emocional, para que assim possa passar todas as informações necessárias para seu médico de confiança.

E se perceber que o profissional não está dando a devida atenção não hesite em buscar ajuda com outros profissionais. Sabemos que não é uma situação agradável, mas em muitos casos ela é necessária. Não desista!

“É preciso ter força para sentir a dor de um amigo, mas é preciso coragem para sentir as próprias dores. Depressão nada mais é que um ciclo vicioso pessimista. Quanto mais se pensa, mais se enfraquece; quanto menos se age, mais se afoga.”

Larisse Ribeiro



PASSO 3

CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO



CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO

Uma dieta balanceada é essencial na qualidade de vida dos portadores de Parkinson, portanto fique atento.

Você está se alimentando de forma equilibrada ou está vivendo a base de refrigerantes, doces, massas em excesso e comidas gordas?

Você é o que você come e você deve entrar na linha!

Evite ingerir alimentos com quantidade de calorias em excesso para não ganhar muito peso, afim de não aumentar as dificuldade do dia a dia.

Em muitos casos, pelas limitações adquiridas pela doença, o parkinsoniano tem dificuldades para mastigar e engolir os alimentos, que devem ser pequenos para evitar que se engasguem.

Procure variar sua alimentação para receber todos os tipos de nutrientes e evitar possíveis carências. E não esqueça de ingerir água durante todo o dia.

O ideal é que você procure um nutricionista qualificado para auxiliar e montar uma dieta específica e balanceada.



PASSO 4

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

A prática de exercícios físicos regulares é fundamental para melhorar o bem-estar e a coordenação motora de pessoas com Parkinson. As atividades fortalecem os músculos, articulações, e melhoram, por exemplo, a estabilidade na hora de uma simples caminhada. Ajudam também no alinhamento da postura e melhoram o funcionamento cerebral.

Estudos recentes revelaram que pedalar é extremamente benéfico para os parkinsonianos. O exercício melhora a comunicação entre diferentes regiões do cérebro, promove grande oxigenação cerebral e reduz os sintomas da doença. E notou-se que quanto mais intensa for a pedalada, maior são os benefícios.

Mas não é somente a pedalada que é indicada ao parkinsoniano. Busque informações com seu médico a respeito de quais tipos de exercícios físicos se encaixam melhor para a fase atual da sua doença. Fisioterapia, RPG e Pilates também costumam ser muito benéficos.

Mova-se!



PASSO 5

EXERCITE SUA MENTE



EXERCITE SUA MENTE

O portador da doença de Parkinson também pode apresentar problemas de raciocínio e memória.

É importante exercitar a mente com leitura, jogos, aulas de música, canto e também com palavras cruzadas. Se tiver dificuldades em leituras grandes uma excelente opção são os audiolivros (audiobooks) e também podcasts, formatos que surgiram nos Estados Unidos e que estão ganhando cada vez mais força no Brasil. Ambos são encontrados facilmente na internet.

Meditação e yoga também são muito recomendados. As atividades podem ser diárias e de acordo com a preferência ou aptidão do paciente.

CONCLUSÃO

Esperamos que essas dicas possam te ajudar de alguma forma.

Sabemos que não é fácil o dia a dia de um parkinsoniano, mas temos a convicção de que é possível conviver de forma mais harmoniosa com a doença.



“Se a vida não ficar mais fácil,
trate de ficar mais forte.”

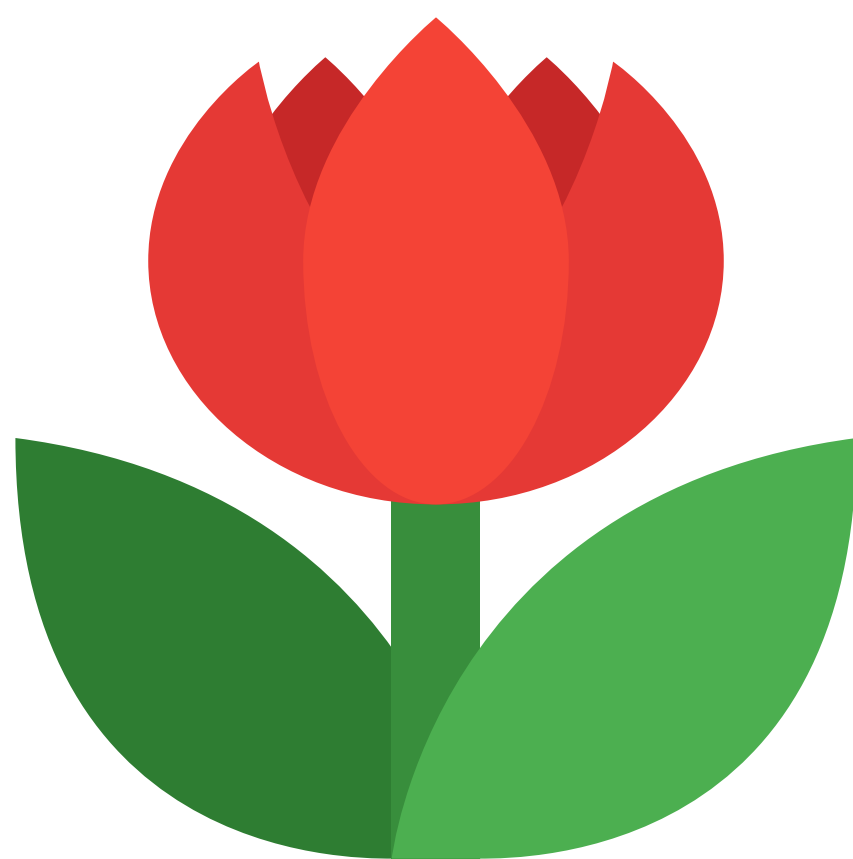
NOSSOS CANAIS NA INTERNET

www.portaldoparkinson.com.br

www.facebook.com/portaldoparkinson

www.twitter.com/portalsparkinson

<https://plus.google.com/+PortaldoparkinsonBr>



PORTAL DO
PARKINSON