Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Parkinson: Estratégias Práticas para Lidar com as Alterações Motoras

Este material foi preparado para apresentar estratégias práticas, com respaldo científico, que podem ajudar você a lidar melhor com os sintomas motores do Parkinson no dia a dia — em complemento ao tratamento medicamentoso já acompanhado pelo seu médico(a).

Por que estratégias práticas fazem diferença

Além da medicação, existem técnicas comportamentais e cognitivas que ajudam a "contornar" temporariamente dificuldades motoras específicas, aproveitando outras vias do cérebro para apoiar o movimento quando o controle automático está mais difícil. Essas estratégias não substituem o tratamento médico, mas, usadas em conjunto com ele, têm bom respaldo científico para melhorar a funcionalidade no dia a dia.

Lidando com o congelamento da marcha (freezing)

O congelamento da marcha é a sensação de que os pés "grudam" no chão, especialmente ao iniciar a caminhada, atravessar portas ou mudar de direção. Tentar forçar o movimento nesse momento costuma piorar a trava — as estratégias abaixo, chamadas de "pistas" (cueing), ajudam o cérebro a reengajar o movimento por uma via diferente:

- Pistas visuais: imagine ou use marcações no chão (linhas de fita adesiva, ladrilhos do piso) e foque em "passar por cima" delas ao caminhar — isso costuma ser uma das pistas mais eficazes para destravar o passo.
- Pistas auditivas: conte em voz alta ("um, dois, um, dois"), use um metrônomo ou aplicativo de ritmo, ou siga o ritmo de uma música — marcar um compasso regular ajuda a reorganizar o padrão do passo.
- Técnica do passo lateral: ao sentir que travou, em vez de insistir para frente, experimente dar um passo para o lado ou "balançar" o peso entre os pés antes de seguir em frente — essa pequena mudança de padrão costuma destravar o movimento.
- Respire e faça uma pausa consciente antes de tentar novamente — a ansiedade de "estar travado(a)" tende a piorar o congelamento; uma pausa breve, sem pânico, ajuda mais do que insistir imediatamente.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Lidando com a lentidão dos movimentos (bradicinesia)

- Divida tarefas maiores em etapas menores e mais simples, em vez de tentar completar tudo de uma vez — isso reduz a sobrecarga e a frustração.
- Dê a si mesmo(a) mais tempo do que costumava precisar antes, especialmente para tarefas como se vestir ou se arrumar — planejar com antecedência reduz a pressão de "ter que ser rápido".
- Pense conscientemente em cada etapa do movimento ("agora levanto o pé, agora dou o passo"), em vez de esperar que o movimento aconteça de forma automática — esse tipo de atenção deliberada ao movimento ativa áreas do cérebro que ajudam a compensar a lentidão automática característica da doença.

Lidando com o tremor

- Apoie o membro afetado em uma superfície estável quando possível (braço do sofá, mesa) durante atividades que exigem mais precisão;
- Técnicas de relaxamento e respiração podem ajudar nos momentos em que o estresse ou a ansiedade intensificam o tremor, já que a tensão emocional tende a piorá-lo;
- Evite se policiar ou se frustrar tentando "segurar" o tremor conscientemente — isso costuma aumentar a tensão muscular geral e piorar o quadro.

Lidando com a rigidez muscular

- Faça alongamentos suaves regularmente ao longo do dia, especialmente ao acordar, quando a rigidez costuma estar mais presente;
- Movimente-se em pequenos intervalos ao longo do dia, evitando ficar muito tempo na mesma posição.

Prevenindo quedas e lidando com o equilíbrio

- Ao virar, prefira dar vários passos pequenos em vez de girar sobre o próprio eixo — girar bruscamente aumenta bastante o risco de desequilíbrio;
- Levante-se devagar da cama ou de uma cadeira, fazendo uma pausa sentado(a) na beira antes de ficar de pé, especialmente se notar tontura;
- Use calçados fechados, com sola antiderrapante e sem cadarços soltos, e redobre a atenção em ambientes com pouca luz ou mudanças de piso (tapetes, degraus);

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

- Evite fazer duas tarefas ao mesmo tempo que exijam atenção (como caminhar enquanto conversa ou carrega algo) em momentos ou ambientes de maior risco — dividir a atenção entre tarefas tende a piorar o controle motor automático.

A importância do exercício físico regular

> *Pesquisas recentes mostram que exercícios específicos e direcionados — como treino com pistas (cueing) e treino cognitivo-motor, que envolve prestar atenção deliberada ao movimento, imaginar o movimento antes de executá-lo, ou praticar sob orientação — tendem a trazer mais benefício para o congelamento da marcha do que exercícios genéricos de fisioterapia convencional. Vale conversar com seu fisioterapeuta sobre incluir esse tipo de treino específico no seu plano de reabilitação.*

Lidando com os períodos “off”

Se você notar que os sintomas motores pioram em determinados horários (período “off”, quando o efeito da medicação está mais fraco), planejar as atividades mais exigentes para os horários em que a medicação costuma funcionar melhor pode ajudar bastante. Ter um plano simples para esses períodos — reduzir exigências, usar as técnicas de pista descritas acima, e evitar se cobrar demais nesses momentos — ajuda a atravessá-los com menos frustração.

Mitos comuns

- “Se eu me esforçar e tentar andar mais rápido, o congelamento passa mais rápido.” — Forçar o movimento durante o congelamento costuma piorar a trava; as técnicas de pista (visual, auditiva, passo lateral) funcionam melhor do que o esforço físico direto.
- “Não adianta fazer exercício, já que o problema é no cérebro.” — Exercícios específicos, especialmente os que envolvem pistas e atenção consciente ao movimento, têm respaldo científico sólido para melhorar a funcionalidade motora.
- “Cada pessoa com Parkinson tem exatamente os mesmos sintomas e no mesmo ritmo.” — A doença varia bastante entre pessoas, tanto nos sintomas predominantes quanto no ritmo de progressão; suas estratégias devem ser ajustadas à sua experiência específica.