

**Autor:** Carolina Rabaça, Pedro Gomes

**Última atualização:** 2017/03/16

**Palavras-chave:** Doença de Parkinson, tremor, tratamento, reabilitação

## Resumo

A doença de Parkinson é uma doença crónica que afeta os movimentos e provoca grande diminuição da qualidade de vida dos doentes.

Manifesta-se principalmente por um tremor no repouso, uma diminuição da velocidade e amplitude dos movimentos e aumento da rigidez muscular.

Ainda não existe cura mas há medicamentos que podem ajudar nos sintomas da doença, especialmente se acompanhados de atividade física adaptada.

---

## O que é a Doença de Parkinson?

---

A Doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais frequente, apenas superada pela Doença de Alzheimer. É crónica e afeta os movimentos corporais podendo tornar-se incapacitante.

Mundialmente atinge cerca de 1-2 pessoas em cada 1000. É ligeiramente mais prevalente nos homens com um pico de incidência aos 60-65 anos.

---

## Quais são as causas?

---

A doença aparece quando os neurónios (células nervosas) de uma região cerebral chamada substância negra, morrem. Isto causa diminuição da dopamina (neurotransmissor que ajuda na transmissão de informação entre as áreas do cérebro que controlam o movimento corporal) com consequente dificuldade na realização e controlo dos movimentos musculares.

Ainda não está completamente determinada a razão porque isto acontece em algumas pessoas e não noutras. Alguns fatores parecem aumentar o risco de Doença de Parkinson, nomeadamente exposição a pesticidas, chumbo e a hipertensão arterial. Parece resultar de interações entre fatores genéticos e ambientais, havendo história familiar em 10 a 15%.

---

## Como se manifesta?

---

A Doença de Parkinson manifesta-se por um conjunto de sintomas designados "parkinsonismo" (sendo esta a sua causa mais frequente). Estes caracterizam-se por:

- **Tremor de repouso**

É um "estremecer" involuntário rítmico que aparece com os membros relaxados e sem ação da gravidade. Em 75% dos casos é a primeira manifestação. Afeta primeiro as mãos com o típico tremor "a contar moedas" (pill-rolling) e pode afetar o queixo, as pernas e o tronco. É assimétrico, unilateral e mais tarde afeta o outro lado. Pode haver também um tremor postural. É diferente do tremor essencial, muito comum em idosos.

- **Acinésia** (ou bradicinésia)

É diminuição da velocidade e/ou amplitude dos movimentos. Manifesta-se também por uma face sem expressão, diminuição do volume da voz e a micrografia (caligrafia muito pequena e até impercetível). Os doentes são descritos como estando "parados".

- **Rigidez**

É uma dificuldade no relaxamento muscular. Pode atingir qualquer grupo muscular do tronco ou membros.

- **Alterações posturais e da marcha**

O doente adota uma postura encurvada. A marcha é lenta com passos curtos e faz as voltas à custa de muitos pequenos passos. Na marcha os pés podem parecer ficar "colados" ao chão, principalmente no início, nas voltas e em locais estreitos. Esta instabilidade postural associada à alteração da marcha é usualmente o último sinal a aparecer.

Para além disto, ainda estão associados à Doença de Parkinson outros sintomas, incluindo:

- Ansiedade e depressão;
- Alterações do sono;
- Perda de memória;
- Falta de cheiro;
- Dificuldades de mastigação e deglutição;
- Obstipação;
- Incontinência urinária;
- Desregulação da temperatura corporal;
- Aumento da sudorese;
- Disfunção sexual;
- Cãibras, formigueiros e dores musculares.

Não há **nenhum exame** que confirme a doença. A presença destes sintomas é sugestiva após exclusão de outras causas através de diversas análises e exames de imagem cerebral. Em cada caso, o médico assistente orientará a situação conforme necessário.

## **Tratamento e evolução**

---

Ainda **não existe cura** para a Doença de Parkinson.

O objetivo da **medicação** existente é diminuir o impacto dos sintomas na vida do doente. Assim, não é obrigatório

Como se manifesta?

iniciar a medicação no momento do diagnóstico, mas também não deve ser adiada em demasia pelo risco de deterioração da qualidade de vida.

O tratamento da doença tem três dimensões: farmacológico, cirúrgico e de reabilitação.

Existem vários tipos de fármacos que ajudam a controlar os sintomas através de mecanismos que estimulam a libertação ou evitam a destruição da dopamina no cérebro, ou que imitam quimicamente a dopamina. Para que exista um alívio dos sintomas é essencial fazer a medicação e cumprir sempre os horários das tomas dos medicamentos, que serão ajustados para melhor responder a cada caso. É comum serem necessários muitos medicamentos distribuídos ao longo do dia. A ajuda de outra pessoa (o cuidador) é conveniente. A utilização de auxiliares da medicação, como caixas ou um estojo, que separem por dias e horas também é uma ajuda que facilita também o seu transporte se o doente se ausentar de casa no momento da toma.

Nas fases mais avançadas da doença pode ponderar-se a **cirurgia**. A técnica mais utilizada é a Estimulação Cerebral Profunda que consiste em colocar pequenos elétrodos no cérebro que vão estimular certas regiões cerebrais de forma a diminuir os sintomas que já não cedem à medicação. A colocação deste sistema tem os riscos de todas as outras cirurgias do cérebro (por exemplo: paralisia, coma ou morte, sangramento cerebral, infeções, alergia aos elétrodos, confusão, entre outros), mas tem o benefício de melhorar a qualidade de vida dos doentes.

A **reabilitação funcional** é fundamental na doença de Parkinson. Ajuda a diminuir as limitações e promove a atividade e independência do doente ao melhorar a flexibilidade, a força, o equilíbrio, a tolerância ao esforço e a coordenação. O plano ideal é ajustado a cada caso, tendo em conta as necessidades de cada pessoa, e precisa de uma continuidade que se prolonga para lá da fisioterapia, no domicílio do doente seja com ajuda de técnicos especializados ou com familiares, de forma diária e adaptado ao estadió da doença. Esta prática regular de atividade física e uma dieta equilibrada são essenciais para melhorar o bem-estar e tornar o doente física e socialmente ativo.

Um aspeto muito importante nesta doença é o **apoio** que se pode obter em estruturas da comunidade. A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk) é uma instituição que ajuda os doentes e familiares esclarecendo-os sobre a doença e os apoios disponíveis.

## Conclusão

---

A Doença de Parkinson é crónica e incapacitante.

O diagnóstico precoce é importante porque, apesar de ainda não existir cura, há medicação potencialmente eficaz no controlo dos sintomas sobretudo se combinada com dieta equilibrada e exercício físico adaptado.

## Referências recomendadas

---

- Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk)
- Revista Parkinson
- Manual do Cuidador para doentes com Doença de Parkinson
- Manual para as pessoas com Parkinson

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** ·

[Carolina Rabça](#) · [Pedro Gomes](#)