

Orientações se você convive com uma pessoa portadora de Parkinson

As orientações abaixo ajudam a minimizar os sintomas, melhorar a qualidade de vida, além de evitar acidentes e quedas

DA REDAÇÃO

Dados do IBGE estimam que existam hoje, no Brasil, cerca de 200 mil pessoas com a doença de Parkinson, o que corresponde a um aumento de 16% nos últimos 5 anos. A doença de Parkinson é uma doença crônica e neurodegenerativa que afeta principalmente pessoas com mais de 65 anos.

De acordo com a coordenadora do núcleo de fisioterapia do Centro de Excelência em Recuperação Neurológica (CERNE), Tawani Sanches Suzuki, a doença de Parkinson atinge o sistema nervoso central, causando a diminuição intensa e gradativa da produção de dopamina, que é um neurotransmissor que ajuda na transmissão de mensagens entre as células nervosas, causando os tremores.

Atualmente existem vários tratamentos que

ajudam na contenção da doença, como atividades para minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. A seguir, a especialista elenca algumas delas:

1) Inicie o tratamento o mais rápido possível, mesmo que os sintomas ainda sejam leves. Lembre-se que além de melhorar os sintomas já estabelecidos, a fisioterapia também atua de forma preventiva, minimizando a evolução da doença.

2) Retire de casa todos os objetos que possam causar acidentes e quedas, como tapetes, brinquedos de crianças e dos animais de estimação. Evite também caminhar em lugares escorregadios e terrenos irregulares e tome sempre muito cuidado com os degraus.

3) Realize adaptações nos ambientes para te ajudar a evitar acidentes como, por exemplo, a instalação de barras de apoio nos banheiros, corrimão nas escadas e pisos antiderrapantes. Acenda as luzes e coloque os óculos ao se levantar a noite para ir ao banheiro ou à cozinha. Nunca se levante no escuro.

4) Procure manter o comprimento dos passos durante a caminhada, evitando que eles se tornem muito pequenos, e no momento do passo tente tocar o chão sempre

com o calcanhar primeiramente.

5) Tente se concentrar em dar o passo tocando o chão com o calcanhar ou imaginar uma linha no chão a ser ultrapassada - quando se sentir preso ao chão (congelamento da marcha).

6) Evite realizar outra atividade enquanto caminha como, por exemplo, utilizar o celular. Concentre-se no que está fazendo para não tropeçar e cair.

7) Realize diariamente atividades cognitivas para estimular a memória e a concentração - como leitura, caça-palavras, palavras cruzadas, sudoku etc.

8) Realize atividades físicas de forma regular, porém faça essas atividades com segurança e supervisão, se for necessário. O olho seco, cujo nome médico é ceratoconjuntivite seca, é uma doença que afeta de 8 a 30% da população em geral, acima dos 40 anos. Contudo, a prevalência em quem tem glaucoma pode chegar a quase 60%.

DATAS COMEMORATIVAS



Dia de Santa Helena
Dia Nacional do Campo Limpo
Dia do Estagiário
Dia Mundial da Libertação Humana



Loterias



Acumulou - Concurso 2400

09 21 25 26 36 53



Acumulou - Concurso 5634

21 31 35 60 63



Acumulou - Concurso 2262

1ª SORTEIO
09 18 23 27 31 33
2ª SORTEIO
01 02 14 36 37 40



Acumulou - Concurs 1677

18 28 44 45 52 55 61



Acumulou - Concurso 2205

12 19 22 25 30 35 38
40 51 52 54 55 61 62
67 69 71 78 83 94



HOJE

ANDREIA C. S. SILVERIO
ANGELA DE PAULA BATISTON SORITA
ANGELA PAULA BATISTAO SORITA
ARNON HENRIQUE TAVARES
BENEDITO SAMPAIO MARTINS
CLAUDINEI FERREIRA PINTO
ESTELA MARCIA DO NASCIMENTO
ROMILDO MARCOS RESTANI
STELA MARCIA DO NASCIMENTO
VALERIA ANDRE DA COSTA