

Comunicado dos Serviços de Saúde, datado de 10 de Abril de 2024

Dia 11, Dia Mundial da Doença de Parkinson

Serviços de Saúde apelam a todos para prestarem atenção à doença de Parkinson, com vista a melhorar a qualidade de vida dos doentes

Em 1997, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o dia 11 de Abril como o "Dia Mundial da Doença de Parkinson", com vista a aumentar a consciencialização do público sobre esta enfermidade, apoiar os doentes e prestar apoio à sua família. Para comemorar o “Dia Mundial da Doença de Parkinson” e aprofundar os conhecimentos dos doentes e do público sobre a doença, de modo a valorizar e acarinhar os doentes, o Centro Hospitalar Conde de São Januário dos Serviços de Saúde realizou hoje (dia 10) uma actividade de promoção do Dia Mundial da Doença de Parkinson. Cerca de 60 doentes de Parkinson e seus cuidadores foram convidados a participar no evento, cujo conteúdo incluiu uma palestra sobre a doença de Parkinson, exercícios de equilíbrio e uma sessão de perguntas e respostas com prémios, entre outros.

"Sintomas de movimento" e "sintomas de não-movimento"

A doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais comum, e é causada pela degeneração das partes do tronco cerebral designadas por “substância negra”, que provoca a diminuição dos níveis de produção da “dopamina”, que é um neurotransmissor que ajuda a transmitir mensagem entre as diversas áreas do cérebro que controlam os movimentos corporais, prejudicando a activação da parte motora do cérebro e criando dificuldades no controlo ao nível dos movimentos corporais, o que impede gravemente a capacidade de movimento do doente. Os principais sintomas da doença de Parkinson são “sintomas de movimento” e “sintomas de não-movimento”. No que diz respeito aos “sintomas de movimento”, na fase inicial, o doente sofre de disfunção motora, tais como, lentidão de movimentos, rigidez dos membros, tremores, entre outros, e na fase final, dificuldade na marcha, lentidão e descoordenação de movimentos e alterações da postura corporal. A maioria dos doentes é diagnosticada com a doença de Parkinson devido à apresentação de "sintomas de movimento". Além disso, os "sintomas não-movimento" estão a ganhar cada vez mais preponderância. Os sintomas mais comuns são a obstipação, perturbações do sono (como gritar enquanto

dorme, agitar as mãos e os pés, insónia, fadiga diurna), depressão, ansiedade, perturbações da micção, perda do olfacto, hipotensão ortostática, fadiga, dor, bem como os transtornos cognitivos e os sintomas mentais que surgirão mais tarde. Estes sintomas têm um grande impacto na qualidade de vida dos doentes, aparecendo até mais cedo do que os "sintomas de movimento", mas tendem a ser negligenciados.

Fornecimento de suporte médico e cuidados de enfermagem especializados

Macau já entrou numa sociedade envelhecida e o número de doentes com Parkinson tem vindo a aumentar. Actualmente, mais de mil doentes com Parkinson estão a ser tratados e acompanhados no Centro Hospitalar Conde de São Januário dos Serviços de Saúde. O hospital dispõe de uma equipa médica especializada para prestar a devida assistência médica e cuidados de enfermagem. Actualmente, embora ainda não existam métodos para erradicar ou parar o desenvolvimento da doença de Parkinson, o tratamento especializado pode aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos doentes, e os métodos comuns de tratamento são a terapia medicamentosa e a fisioterapia. Além disso, em casos mais graves, em que os efeitos de medicação não sejam satisfatórios ou haja efeitos secundários graves, pode ser considerada a realização de uma cirurgia de estimulação cerebral profunda, caso os resultados da avaliação médica especializada correspondam aos critérios predefinidos para a cirurgia. A primeira cirurgia de estimulação cerebral profunda em Macau foi concluída com sucesso no ano passado no Centro Hospitalar Conde de São Januário, e os Serviços de Saúde vão organizar sucessivamente os doentes que reúnem os requisitos para a cirurgia. Os doentes que foram submetidos a cirurgias de estimulação cerebral profunda no exterior, caso necessitem de assistência médica, podem ser prestados serviços de acompanhamento e de ajustamento dos parâmetros dos estimuladores.

O diagnóstico precoce ajuda os doentes a melhorar a sua qualidade de vida

O tratamento precoce da doença de Parkinson tem o chamado "período de lua-de-mel", ou seja, na fase inicial, o doente reage positivamente aos medicamentos e a administração dos medicamentos pode melhorar de forma significativa os sintomas. O diagnóstico precoce ajuda os doentes a receber tratamento o mais rápido possível e melhora a sua qualidade de vida. O tratamento da doença de Parkinson exige que o

doente tenha um alto grau de autogestão. Tomar medicamentos de acordo com a dosagem conforme a prescrição médica é uma exigência básica e há que prestar atenção a alguns detalhes. Por exemplo, o medicamento principal para o tratamento da doença de Parkinson, o L-DOPA, exige que os doentes administrem em jejum, ou seja, uma hora e trinta minutos antes ou uma hora e trinta minutos após a refeição, reduzindo a dieta com alta proteína, a fim de atingir o melhor efeito terapêutico possível. Actualmente, embora não existam formas de prevenir totalmente a doença de Parkinson, a prática regular de exercícios aeróbicos não só contribui para o tratamento da doença de Parkinson, mas também para a sua prevenção ou adiamento. Estudos mostram que os movimentos que aumentam a frequência cardíaca podem ajudar a melhorar a conexão entre os neurónios do cérebro e desacelerar a degradação do cérebro, além de ajudar a prevenir ou reduzir o risco de contrair muitas outras doenças crónicas. Além disso, uma alimentação equilibrada e de alimentos ricos em antioxidantes naturais, como mirtilos, uvas, morangos, cenouras, abóboras ou vegetais de cor verde escura, contribuem para reduzir o risco de hipertensão e doenças cardiovasculares, bem como para a prevenção do risco da doença de Parkinson.

Cuidados domiciliários desempenham um papel importante na prestação de cuidados aos doentes

Além disso, os cuidados domiciliários desempenham um papel importante na prestação de cuidados aos doentes com Parkinson, o que pode melhorar a qualidade de vida e manter a independência. Seguem-se algumas sugestões de cuidados domiciliários:

1. Segurança domiciliária

Os doentes podem cair facilmente por causa da rigidez muscular e do equilíbrio. O ambiente da casa deve manter-se seco, remover os obstáculos, instalar tapetes anti-deslizantes, instalar corrimãos (ao lado da cama, na casa de banho), entre outros.

2. Manter o movimento

O exercício físico pode ajudar os doentes a melhorar os problemas de rigidez muscular e lentidão de movimentos, encorajando-os a manter exercícios adequados,

como passeios, Taiji, Yôga, entre outros, mas evite exercícios de alta intensidade para não causar danos.

3. Alimentação equilibrada

Para os doentes, a alimentação pode ser afectada pela rigidez muscular e pela diminuição da capacidade de mastigação, sendo aconselhável proporcionar uma alimentação equilibrada com nutrientes, cozinhar alimentos fáceis de mastigar/engolir, alimentos de alta fibra, como arroz guisado, sopa espessa, entre outros, para que os mesmos possam ingerir nutrientes suficientes. Caso seja necessário, pode consultar um dietista.

4. Promover a socialização

Os doentes podem sentir-se sozinhos ou deprimidos por causa dos sintomas, aconselhando os familiares ou cuidadores a acompanhá-los de perto, incentivando-os a reunir-se com os familiares e amigos, entre outros, o que pode ajudar a manter uma atitude positiva e optimista.

5. Gestão Farmacêutica

Geralmente, os doentes precisam de medicação para controlar os sintomas, e os familiares ou cuidadores devem seguir as prescrições médicas e as recomendações dos farmacêuticos para ajudá-los a elaborar um plano de gestão de medicamentos, a fim de garantir que os medicamentos sejam administrados a tempo e evitar a falta de medicamentos ou erros. Em caso de dúvidas, devem consultar um médico ou um farmacêutico.

Fotos 1, 2 e 3: Serviços de Saúde organizam a actividade promocional do Dia Mundial da Doença de Parkinson





Foto 4. No ano passado, os Serviços de Saúde realizaram com sucesso a primeira cirurgia de estimulação cerebral profunda de Parkinson



Foto 5: O médico testa a locomoção física dos doentes em cirurgia para afinar a localização da implantação dos eléctrodos

