

**4 DE ABRIL - DIA NACIONAL DO PARKINSONIANO**

O parkinsonismo é definido como uma série de doenças com causas distintas. Apesar de adoença de Parkinson ser a forma mais comum, não é a única. Existem outras possíveis doenças com manifestações do parkinsonismo como as metabólicas e as genéticas. Além disso, os sintomas do parkinsonismo podem ocorrer por intoxicação de monóxido de carbono e por efeito colateral de medicamentos. As principais características são tremor, hipocinesia, rigidez e instabilidade postural. Seguem algumas dicas importantes:

**Ginástica facial**

Para amenizar a perda da rigidez dos músculos da face, alguns exercícios faciais são indicados, como elevar as sobrancelhas por alguns segundos e abaixá-las devagar; sorrir o mais largamente possível com a boca fechada; apertar os lábios por alguns segundos e relaxá-los. Os movimentos devem ser repetidos por 10 vezes.

**Equilíbrio**

Para driblar a diminuição do equilíbrio ocasionada pela doença de Parkinson, os exercícios recomendados são aqueles que visam fortalecer a musculatura das coxas, pernas e glúteo, como flexão do joelho e elevação lateral da perna.

**Fala**

Na doença de Parkinson há uma diminuição no volume da voz e certa dificuldade na articulação das palavras. O paciente não deve tentar falar rapidamente. A dica é tentar inspirar profundamente antes de falar e, pausadamente, tentar articular bem cada uma das palavras.

**Cantar**

A rigidez muscular ocasionada pela doença de Parkinson também afeta os músculos da face, podendo comprometer a fala. Participar de corais para cantar pode ajudar na respiração e também na manutenção da articulação da voz.

**Queda de saliva da boca**

Isto ocorre devido à diminuição de movimentação da língua e garganta. Além do fato de a cabeça permanecer inclinada para frente. Pode ser aliviado com exercícios da musculatura da face e tórax, orientados por um fonoaudiólogo. O excesso de saliva na parte posterior da boca pode ser expelido ao tomar groselha preta ou mel adicionado à água quente.

**Prisão de ventre**

Os pacientes com a doença de Parkinson podem apresentar prisão de ventre por causa da lentidão dos movimentos intestinais em decorrência da alteração do controle dos músculos responsáveis pela defecação. O uso de alguns medicamentos pode contribuir para a melhoria do quadro. A fim de combater isso é indicada a prática de exercícios físicos, ingestão de cereais, fibras vegetais, frutas, pão de farinha integral e farelo de trigo. Em alguns casos, o uso de laxativos é necessário.

**Sentar**

Chegar próximo à cadeira ou cama, dar meia volta, encostar a parte posterior do joelho, inclinar o corpo para frente, colocar os braços para trás e apoiar-se com as mãos no assento ou nos braços da poltrona e em seguida sentar-se lentamente. No caso do banheiro pode-se adaptar colocando apoios laterais.