

VOCÊ SABIA?

A doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais comum, depois do Alzheimer.

SINTOMAS INICIAIS

NÃO MOTORES



COMPROMETIMENTO
COGNITIVO



DISTÚRBIOS DO
SONO



CONSTIPAÇÃO

ACESSE NOSSO SITE

Para mais informações e
materiais

fisiogero.com

Ou aponte a câmera do
seu celular para nosso
QR CODE abaixo:



Realizado por:

Ft. Luana Akemi Ujie de Oliveira

CREFITO: 449036-F



Fisioterapia
INSTITUTO CENTRAL, HCFMUSP



FISIOTERAPIA
em Gerontologia

DOENÇA DE PARKINSON

Informação, cuidado
e qualidade de vida.



SINTOMAS

MOTORES

BRADICINESIA

Movimento lento e dificuldade para iniciar atividades.



TREMOR DE REPOUSO

Tremor que ocorre quando o corpo está em repouso.



RIGIDEZ MUSCULAR

Músculos rígidos, podendo causar dor e limitação dos movimentos.



INSTABILIDADE NA MARCHA

Passos curtos, alterações posturais e desequilíbrio, aumentando o risco de quedas.



SINAIS DE ALERTA PARA QUEDAS



1 PASSOS CURTOS E ARRASTADOS



2 CONGELAMENTO DA MARCHA



3 DIFICULDADE PARA MANTER O EQUILÍBRIO



4 DIFICULDADE PARA VIRAR OU MUDAR DE DIREÇÃO



5 INSTABILIDADE AO INICIAR OU INTERROMPER A CAMINHADA



6 DIFICULDADE PARA LEVANTAR-SE DA CADEIRA OU DA CAMA



7 TENDÊNCIA DE CAIR PARA TRÁS



8 TROPEÇOS OU QUASE QUEDAS FREQUENTES



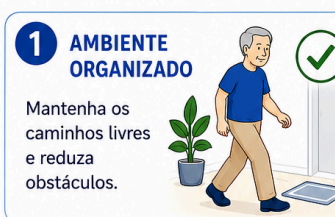
9 MEDO DE CAIR

Percebeu algum desses sinais?
Converse com sua equipe de saúde.



ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

PARA PERDA FUNCIONAL



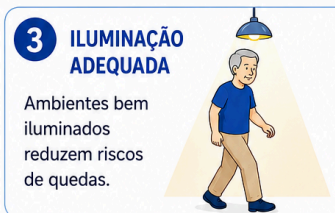
1 AMBIENTE ORGANIZADO

Mantenha os caminhos livres e reduza obstáculos.



2 EXERCÍCIOS REGulares

Fortalece o corpo e melhora o equilíbrio.



3 ILUMINAÇÃO ADEQUADA

Ambientes bem iluminados reduzem riscos de quedas.



4 ADAPTAÇÕES NO BANHEIRO

Use barras de apoio e assento elevado para mais segurança.



5 CADEIRAS E ASSENTOS

Prefira cadeiras firmes com apoio para braços.



6 ESTRATÉGIAS PARA VENCER O FREEZING

Pare, respire, pense no próximo passo e reinicie.



7 ROUPAS E CALÇADOS ADEQUADOS

Use calçados firmes e antiderrapantes.



8 PAUSAS E RITMO NO DIA A DIA

Faça pausas e mantenha um ritmo tranquilo.



9 OBJETOS SEMPRE À MÃO

Deixe o que usa com frequência em locais acessíveis.



10 ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Fisioterapia ajuda a melhorar a marcha e o equilíbrio.

Movimente-se com segurança e orientação profissional!
Cada pessoa é única. Procure orientação profissional para estratégias personalizadas