



## Doença de Parkinson

### Aprenda sobre a sua doença e como lidar com ela

Esta informação foi preparada por membros profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

# Terapias complementares para a doença de Parkinson

*“Os efeitos da Doença de Parkinson afecta o sujeito como um todo, por isso necessita de um tratamento que faça o mesmo”*

- Muitas pessoas utilizam a muitas vezes chamada “medicina alternativa”. Esta não pode curar a Doença de Parkinson (DP), mas pode ajudar a aliviar alguns sintomas e melhorar a viver com a doença.
- Algumas pessoas consideram estas abordagem complementares têm mais a ver com o seu estilo de vida e com as suas crenças. A medicina alternativa tem melhores efeitos quando utilizada como complementar da medicina tradicional e não como alternativa a esta.
- A Yoga, a meditação e a terapia de relaxamento são muito utilizadas por pessoas com sintomas ligeiros da DP, a aromaterapia em fases mais avançadas. Outras terapias complementares incluem a acupunctura, reflexologia, massagem, homeoterapia, etc..
- Não há provas de que algumas destas terapias tenha efeito na DP. Algumas pessoas consideram ter benefícios com a massagem e as técnicas de relaxamento na rigidez muscular, com o Yoga nos problemas de equilíbrio, com a acupunctura no alívio da dor e do desconforto e com as ervas nos problemas de concentração e oscilações de humor.
- É muito importante que o terapeuta das medicinas complementares tenha formação específica e que o seu médico seja informado que frequenta esta terapia complementar.

•A terapia complementar pode ser cara. A DP é uma doença crónica e a terapia a longo prazo pode ser muito cara. Se não houver benefícios ao fim de algumas sessões será sensato ponderar se vai continuar.

•Não existem provas de que as terapias complementares sejam uma mais valia para os doentes com DP, mas algumas pessoas consideram haver. Muitas pessoas sentem que vale a pena tentar, mas devem lembrar-se de que, se mal administradas, podem ser prejudiciais.

### **PARA MAIS INFORMAÇÕES**

O seu médico de família ou especialista podem responder a qualquer questão que tenha sobre as medicinas alternativas e complementares.

A Sociedade de Doença de Parkinson (tel 020 7931 8080) também podem fornecer informação detalhada <http://www.parkinsons.org.uk>

A Associação Portuguesa de doentes com a Doença de Parkinson (APDPk) que disponibiliza uma "help line" é: 93 899 32 22, que funciona apenas para aconselhamento não médico, disponibiliza também para os seus associados folhetos informativos e revistas mensais

### **Livros úteis:**

‘Guidelines for evaluating the efficacy of complementary therapy for the management of Parkinson’s disease’, by Richard Brown and Veronica Nanton.

‘Which? Guide to Complementary Therapies, by Barbara Rowlands, published in 2002 by Which Books, London. ISBN 0 85 202 8938

‘Know your complementary therapies’ by Eileen Herzberg, published in 2001 by Age Concern, London. ISBN 0 86 242 3090

Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0

### **Websites úteis:**

British Complementary Medicine Association  
<http://www.bcma.org.uk>  
<http://parkinson.org/therapies.htm>  
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?153>  
[www.snriod.mts.gov.pt](http://www.snriod.mts.gov.pt)

Esta informação foi preparada por membros profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303