

DOENÇA DE PARKINSON E COVID

Rita Simões, José Vale

Embora a infecção pelo coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19) seja essencialmente uma doença respiratória, a sua expressão pandémica e a gravidade das suas manifestações têm implicações importantes em muitos doentes com doenças neurológicas.

A doença de Parkinson por si só não confere um risco acrescido para contrair a infecção. Todavia, importa ter em conta que o risco de doença grave e a mortalidade aumenta significativamente a partir dos 65-70 anos e quando existem outras comorbilidades médicas (ex. Hipertensão arterial, doença cardio-respiratória), o que associado a eventuais dificuldades ventilatórias pela doença, coloca a maior parte dos doentes numa situação de grande vulnerabilidade.

Neste contexto, a prioridade deve centrar-se nas medidas de proteção dos doentes.

No entanto, o isolamento social e o confinamento ao domicílio, condicionam ansiedade e limitação das atividades físicas, o que pode trazer consequências nefastas no controlo dos sintomas motores e não motores da doença.

De forma a privilegiar a proteção dos doentes e minimizar as consequências no controlo da doença, sugerimos um conjunto de orientações que podem ser determinantes para evitar o risco de infecção e que ajudam a manter o bem-estar físico e mental:

Mantenha o isolamento social (doente e cuidador)

- Mantenha-se em casa e cumpra estritamente as regras de isolamento definidas pela Direcção Geral de Saúde (<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao>); não esquecer nunca a lavagem frequente das mãos com água e sabão e evitar levar as mãos à boca, nariz e olhos.
- O cuidador deve cumprir as mesmas regras e se tiver contactos com potenciais portadores do vírus, deve passar a usar máscara em casa. Os mesmos princípios aplicam-se às visitas.
- Usufrua das entregas ao domicílio realizadas pelas farmácias, grupos de voluntários e juntas de freguesia

Esteja informado sobre o COVID-19

- É importante estar bem informado sobre os sintomas da doença e as normas de proteção. Selecione fontes credíveis e evite o excesso de informação; passar muitas horas a ouvir notícias sobre o COVID-19 é perturbador e aumenta a ansiedade.

Mantenha-se ativo

- Mantenha as rotinas diárias: hora de despertar, hábitos de higiene, de vestir, horas das refeições, horários da medicação e hora de ir para a cama.
- Garanta, com o apoio do cuidador ou família, as atividades essenciais: higiene, alimentação e tarefas domésticas (limpeza da casa, lavagem da roupa).
- Mantenha contacto regular não presencial com familiares, amigos e vizinhos.
- Participe em fóruns *online* de doentes/cuidadores que vivam o mesmo tipo de dificuldades.
- Se necessário, recorra a linhas telefónicas de apoio psicológico. Vários hospitais e Universidades disponibilizam este apoio.

Preserve o bem-estar físico e mental

- É fundamental manter actividade física com exercícios simples ou preferencialmente com programa orientado por fisiatra/fisioterapeuta – por telefone ou seguindo programas disponíveis na internet (ex. [Canal CNS](#) no Youtube).
- Quando possível, faça pequenas caminhadas no espaço exterior (ex. à volta de casa), garantindo as regras do isolamento social.
- Reserve no seu dia-a-dia tempos para atividades de carácter lúdico (ex. leitura, pintura, escrita, ver filmes, palavras cruzadas, sudoku, trabalhos manuais).
- Estabeleça um programa de atividades para a semana.
- Se apreciar, pode praticar técnicas de relaxamento (ex. yoga, *mindfulness*).

Se suspeitar que está com COVID: mantenha a calma

- Se tiver sintomas eventualmente relacionáveis com infeção por COVID - febre, tosse, dores musculares, falta de ar -, mantenha a calma. Não se dirija imediatamente para o hospital. Registe a temperatura e se o cuidador não estiver disponível, peça ajuda a quem poder ser útil.
- Contacte o médico de família, neurologista ou telefone para a linha SNS24, de forma a receber as instruções mais corretas.
- Se for necessário ser observado no hospital, prepare a informação que pode ser útil para o médico, particularmente a lista dos medicamentos e os horários das tomas. É muito importante que a medicação para a doença de Parkinson seja mantida, mesmo se for confirmada infeção COVID-19.