



## **Programa específico de exercícios para doentes de Parkinson**

*Josefa Domingos, Coordenadora Nacional da Saúde da APDPk*

*Ao nos unirmos para nos mantermos seguros durante a crise do coronavírus, precisaremos fazer algumas mudanças excepcionais na nossa vida, nos nossos comportamentos e também nas nossas rotinas de exercícios.*

*Como ficamos “presos” em casa até novo aviso, é mais importante do que nunca encontrar maneiras novas e diferentes de permanecer ativo. É fundamental criar a rotina de realizar um programa de exercício físico diário para nos mantermos física e mentalmente saudáveis.*

*E agora...que exercícios posso fazer afinal?*

*Costuma-se dizer que "qualquer exercício é bom, desde que o faça", mas, no âmagô, manter-se fiel a um determinado exercício significa que acredita que esse tipo de exercício realmente tem efeitos positivos nas suas necessidades clínicas e expetativas.*

*Realizar movimentos globais de grande amplitude e com máximo de velocidade é um pré-requisito base para qualquer exercício para a doença de Parkinson.*

*Deixamos-lhe aqui umas sugestões de exercícios que pode fazer de forma segura recorrendo apenas a uma cadeira. Felizmente, não precisamos de equipamentos especiais para nos mantermos ativos.*

*Para cada exercício é sugerido um conjunto de repetições. Quando terminar a sequência toda, volte a repetir tudo até prefazer pelo menos 20 minutos de treino (idealmente 30 minutos). Não esquecer que treinos mais curtos mas mais frequentes poderão ser menos cansativos para pessoas com Parkinson com mais dificuldades. Ajuste a frequência e a duração dos treinos com base na condição física inicial e níveis de energia do indivíduo.*

*Tente esforçar-se para fazer cada movimento primeiro o maior possível (grande e amplo). Quando conseguir garantir essa amplitude pode desafiar-se a fazer cada vez mais rápido. No final de toda a sequência que propomos deve SENTIR-SE CANSADO mas com capacidade para falar.*

*A frequência da realização dos exercícios é um fator determinante para que exista benefício associado, pelo que estes devem ser realizados diariamente.*

*Por questões de segurança, se em qualquer momento sentir fadiga excessiva, falta de ar, dor ou qualquer desconforto, deve parar imediatamente, descansar e consultar o seu médico ou fisioterapeuta.*

*Caso surjam dúvidas ou questões relativas ao presente conjunto de exercícios, deverão ser remetidas para: [coordenacao.saude.parkinson@gmail.com](mailto:coordenacao.saude.parkinson@gmail.com).*

*Acredito que todas as pessoas e em especial os doentes de Parkinson, já habituados a uma luta diária contra o Parkinson, terão a capacidade de encontrar nova coragem em cada novo dia e não ceder à pressão e ao medo, seja qual for a situação.*

*Bom trabalho. Keep safe*

*Josefa Domingos*

## SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS SENTADOS



Agachar com mãos nos joelhos e subir com força abrindo os braços.

Repetir 12 vezes.

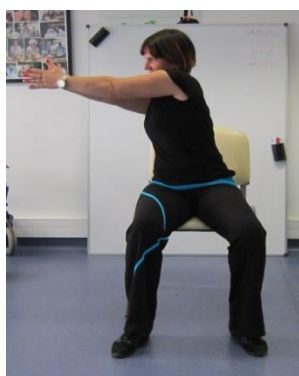
Por cada movimento contar em voz forte de 1 a 12.



Levar braço direito para direita em direção ao teto 1 vez, realizar o mesmo para o braço esquerdo. Repetir 12 vezes.

Dizer em cada um dos movimentos:

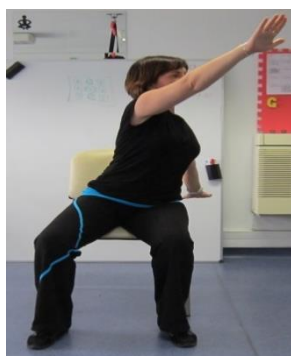
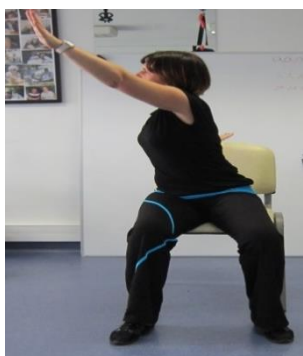
“ALTO DIREITO” “ALTO ESQUERDO”



Levar braço direito para esquerda em direção à mão oposta 1 vez. Alternar com braço oposto. Repetir 12 vezes.

Dizer em cada um dos movimentos:

“MÉDIO DIREITO” “MÉDIO ESQUERDO”



Rodar braço direito para esquerda em direção ao teto. Fazer o mesmo para o outro lado com o braço esquerdo.

Repetir 12 vezes.

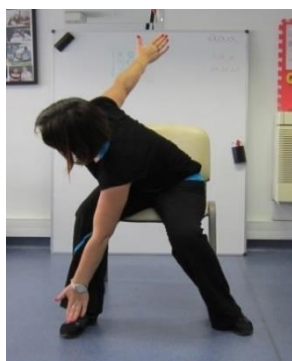
Em cada uma das repetições contar em voz forte de 1 a 12.



Rodar braço direito para esquerda agora mais a meio. Fazer o mesmo para o outro lado com o braço esquerdo.

Repetir 12 vezes.

Em cada uma das repetições contar em voz forte de 1 a 12.



Levar braço direito para pé esquerdo. Fazer o mesmo para o outro lado com o braço esquerdo.

Realizar 12 repetições, dizendo em cada um dos movimentos:

“ BAIXO DIREITO” “BAIXO ESQUERDO”

# SENTAR E LEVANTAR



***Um atividade BASE utilizada frequentemente no dia a dia.***

Levantar e sentar 12 vezes.

Aplique estratégias que facilitam o levantar em segurança tais como:

- 1- **pés para trás**
- 2- **inclinar para frente**
- 3- **subir!**

Em cada uma das repetições contar em voz forte de 1 a 12.

Descansar 10 segundos e voltar a repetir.

Desta vez, desafie-se a dizer uma palavra que começa com A para cada repetição (será 12 palavras começadas por A). Ao longo das semanas, pode repetir este exercício mudando de letra em cada dia até percorrer o alfabeto.