

07.

Saúde Mental e Bem-Estar Emocional

Aspectos Emocionais da Doença

A Parkinson's Foundation destaca que depressão, ansiedade e apatia são frequentemente subdiagnosticados na DP, mas são tão importantes quanto os sintomas motores:

Condição	Sinais de Alerta	Estratégias
Depressão	Tristeza persistente, perda de interesse, choro frequente, pensamentos negativos.	Terapia cognitivo-comportamental; antidepressivos; exercício; grupos de apoio.
Ansiedade	Preocupação excessiva, inquietação, ataques de pânico, medo de cair.	Técnicas de relaxamento; mindfulness; terapia; medicação se necessário.
Apatia	Falta de iniciativa, desinteresse em atividades antes apreciadas.	Diferenciar de depressão; estimulação de atividades; ajuste de medicamentos.
Alterações Cognitivas	Lentidão de raciocínio, dificuldade de memória, confusão.	Avaliação neuropsicológica; estimulação cognitiva; simplificação de tarefas.

■ APOIO EMOCIONAL — Estratégias Práticas (Parkinson's Foundation + MJFF)

- Participe de grupos de apoio presenciais ou online.
- Mantenha contato com família e amigos; não se isole.
- Pratique atividades que trazem significado: arte, música, jardinagem.
- Expresse seus sentimentos com médicos, família ou um terapeuta.
- A espiritualidade e a fé podem ser fontes importantes de resiliência.