

**PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM PARKINSON POR MEIO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS**

Samara Hellen Souza.¹;

 Ana Karoline da Silva Santos Silveira.²;

 Ana Júlia Ayres Vigiano.³;

 Danilo Figueiredo Soave.⁴;

Mariana Millena Pereira Ananias.⁵;

**INTRODUÇÃO:** A doença de Parkinson (DA) é uma condição neurodegenerativa progressiva que afeta tanto a função motora quanto a não motora, como também, a qualidade de vida dos pacientes.Dessa forma, sua gestão eficiente exige uma abordagem abrangente, que considere o bem-estar físico e psicológico. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos, especialmente a dança e yoga, contribuem para o controle do estresse e consequentemente, promovem a qualidade de vida para pacientes com Parkinson. **OBJETIVOS:** Explorar estratégias práticas que pacientes com Parkinson podem adotar para promover sua saúde mental e qualidade de vida. **MÉTODO:** Foi realizada uma revisão integrativa na base de dados PUBMED, utilizando o operador booleano “AND” e os seguintes descritores: doença de parkinson, saúde mental e terapias. Foram incluídos livros e documentos, ensaio clínico, meta-análise, ensaio controlado randomizado, análise e revisão sistemática, publicados em português ou inglês, com texto completo e gratuito, entre os anos 2000 a 2024. **RESULTADOS:** Entre os 13 estudos encontrados, 5 foram incluídos na análise final. A revisão integrativa revelou que intervenções como a dança e o yoga são eficazes para à promoção da saúde mental e proporcionam a melhoria da qualidade de vida de pacientes com Parkinson. A dança, em particular, não apenas melhora aspectos motores, mas também contribui para o bem-estar psíquico, promovendo conexões sociais e reduzindo sintomas de depressão e ansiedade. Análises que compararam atividades físicas tradicionais, como alongamentos e treinamento de resistência, sugerem que abordagens mais dinâmicas e criativas, como a dança, possuem um impacto positivo superior nas funções cognitivas e emocionais. Aliado a isso, inclusão de práticas corporais como o yoga podem oferecer benefícios adicionais ao reduzir o estresse psicológico. Nesse contexto, essas evidências fomentam a importância de abordagens diversificadas e personalizadas para atender às necessidades emocionais e sociais desses pacientes, buscando assim melhorar sua condição de forma holística. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a saúde mental dos pacientes com a DP pode ser completamente influenciada por terapias não farmacológicas. A inclusão de atividades corporais como a dança e o yoga mostra-se como alternativas excelentes para amenizar os sintomas gerados por problemas psicológicos atrelados ao diagnóstico dessa doença e a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. Assim, estudos futuros devem explorar a melhor forma de aplicar essas atividades na rotina de pessoas com parkinson.

**Palavras-chave:** Doença de parkinson; saúde mental; terapia.

**E-mail do autor principal:** samarahelleeen11@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

CARAPELLOTTI, A. M.; STEVENSON, R.; DOUMAS, M. The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. **PLoS One**, v. 15, n. 8, p. e0236820, 2020. doi: 10.1371/journal.pone.0236820. PMID: 32756578; PMCID: PMC7406058.

CHENG, W. H.; QUAN, Y.; THOMPSON, W. F. The effect of dance on mental health and quality of life of people with Parkinson's disease: A systematic review and three-level meta-analysis. **Arch Gerontol Geriatr**, v. 120, p. 105326, 2024. doi: 10.1016/j.archger.2024.105326. PMID: 38237379.

FONG YAN, A. et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: A systematic review with meta-analysis. **Sports Med**, v. 54, n. 5, p. 1179-1205, 2024. doi: 10.1007/s40279-023-01990-2. PMID: 38270792; PMCID: PMC11127814.

KWOK, J. Y. Y. et al. The effects of yoga versus stretching and resistance training exercises on psychological distress for people with mild-to-moderate Parkinson's disease: Study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 18, n. 1, p. 509, 2017. doi: 10.1186/s13063-017-2223-x. PMID: 29096672; PMCID: PMC5667474.

WARD, C. D. What contributes to quality of life in patients with Parkinson's disease? **J Neurol Neurosurg Psychiatry**, v. 69, n. 3, p. 289-290, 2000. doi: 10.1136/jnnp.69.3.289a. PMID: 10945799; PMCID: PMC1737099.

¹Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, samarahelleeen11@gmail.com.

²Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, anakaroline181803@gmail.com.

³Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, ajuliavig@gmail.com.

⁴Medicina, docente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, danilo.figueiredo@unirv.edu.br.

⁵Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, marianamp03@hotmail.com.