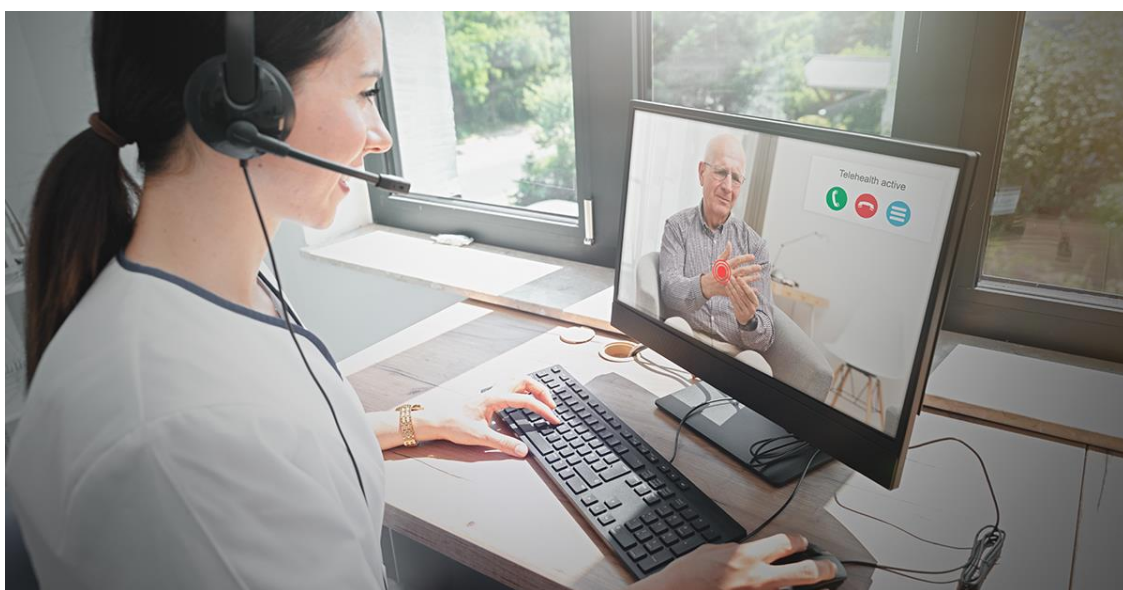




Associação Portuguesa  
de  
Doentes de Parkinson

Instituição Particular de Solidariedade Social

## DELEGAÇÃO PARKINSON DE LEIRIA



## PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

- ANO DE 2021 -

Marinha Grande, setembro de 2020

## 1. Introdução e síntese

A Delegação de Leiria, da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, procura intervir em todos os concelhos do distrito de Leiria onde residem um pouco mais de 450 mil pessoas, das quais cerca de 1 milhar serão doentes de Parkinson, tendo em conta que se estima que a doença afeta 2 em cada 1000 habitantes.

Continuaremos a trabalhar e a intervir para fazer mais e melhor em benefício dos doentes de Parkinson da região, daí o presente Plano de Atividades cuja execução se fará sempre que possível e necessário com recurso á teleterapia, dados os tempos diferentes por que passamos, devido à pandemia provocada pela COVID 19.

Na verdade demos início já em abril de 2019 aos tratamentos individuais e sessões de grupo por teletrabalho, que estendemos já a todas as terapias com resultados satisfatórios, por isso queremos continuar e aumentar o nº de participantes e associados em 2021.

Esforçar-nos-emos para chegar a todos os locais do distrito para que formos solicitados, sendo que para a teleterapia não existem distâncias, embora estejamos conscientes de que a malvada pandemia que nos afeta nos poderá condicionar determinadamente, daí o nosso empenho nas sessões por teleterapia, pois queremos estar presentes e ser úteis aos nossos associados, sendo para isso fulcral o apoio de filhos e netos de cada doente no acesso ao computador e à internet.

De referência especial, e para além da fisioterapia e das terapias da fala e ocupacional, o facto de termos já neste momento disponíveis tratamentos individuais e sessões de grupo de psicologia, objetivo já anteriormente iniciado, que agora retomamos, por solicitação de alguns associados, devido ao maior isolamento a que estão sujeitos e que queremos contrariar.

## 2. Estratégias e Objetivo

Temos, desde o início, como objetivo principal contribuir para a "melhoria de qualidade de vida dos portadores da doença de Parkinson" através de ações várias que a seguir resumidamente apresentamos, sendo determinante que possamos dispor dos indispensáveis apoios financeiros.

Assim, em 2021, propomo-nos continuar a promover as seguintes atividades, embora com as condicionantes derivadas da COVID 19:

- **Transmitir informação sobre a doença de Parkinson;**
- **Promover a divulgação do conhecimento e a formação;**
- **Disponibilizar tratamentos individuais de fisioterapia especializada através do Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3ª Idade;**
- **Realizar sessões de grupo de fisioterapia no âmbito do Projeto/atividade "Classes de Mobilidade";**
- **Continuar com a realização dos Encontros Terapêuticos de Parkinson com sessões de grupo de terapia ocupacional e terapia da fala a agora também de psicologia;**

- Disponibilizar apoio e acompanhamento a doentes e seus familiares;
- Trabalhar para que a Delegação disponha de um Centro (do Cuidador) Parkinson, ou seja um espaço de convívio com diversas valências e atividades próprias para combater a doença, designadamente as que constam em alguns dos itens seguintes.

### 3. Atividades

#### 3.1. Centro Parkinson

A implementação de um Centro Parkinson não foi possível concretizar em 2020 devido a não ter aberto a candidatura "Parcerias para o Impacto" integrada no "Portugal Inovação Social", veremos em 2021 e a resposta que teremos por parte de potenciais parceiros.

No Centro Parkinson pretende-se oferecer duas tardes por semana atividades diversas acompanhadas por técnicos especializados, ocupando os associados e libertando os seus cuidadores, frequentemente o conjugue, integrando os projetos que temos já nas áreas da fisioterapia, da atividade física, das terapias da fala e ocupacional e da psicologia, recorrendo-se ainda a temáticas várias com uso e promoção da leitura, do cinema, arte, culinária e jardinagem e alargando-se ainda o seu funcionamento a outras valências, estimando-se ser necessária para 2021 a verba de 7488 € (quadro 1 e notas explicativas em anexo - ponto 5).

Quadro 1

PROJECTO Centro Parkinson				
Nº médio de sessões/mês	Nº de horas/sessão	Nº de horas/ano	Custo por hora (euros)	Custo total (euros)
8	4	384	7	2688
8	2	192	25	4800
<b>Custo total</b>				<b>7488</b>

#### 3.2. Atividade Física na 3ª Idade

No caso do Programa Atividade Física na 3ª Idade, onde se integram os tratamentos individuais de fisioterapia, estimamos serem necessários 4050 euros que serão responsabilidade da Delegação, realizando-se ações e recorrendo-se a apoios diversos (quadro 2 e notas explicativas em anexo - ponto 2).

Quadro 2

PROJECTO de "Fisioterapia/Atividade Física na 3ª Idade"					
Nº de associados beneficiados	Nº de tratamentos/associado	Total de tratamentos	Custo de sessão (euros)	Custo total (euros)	Custo para a Delegação - 50% (euros)
25	20	500	15	7500	3750
<b>Tratamentos no domicílio</b>					
Nº de associados beneficiados	Nº de tratamentos/associado	Total de tratamentos	Custo de sessão (euros)	Custo total (euros)	Custo para a Delegação - 50% (euros)
2	12	24	25	600	300
<b>CUSTO TOTAL</b>				<b>8100</b>	<b>4050</b>

### 3.3. Projeto Classes de Mobilidade

Relativamente às sessões de grupo e tratamentos que o Projeto/atividade "Classes de Mobilidade" tão bons resultados tem alcançado, estimamos serem necessários 7140 euros cujo pagamento será responsabilidade da Delegação, recorrendo-se a várias fontes de financiamento (quadro 3 e notas explicativas em anexo - ponto 3).

Quadro 3

Projeto/Atividade "Classes de Mobilidade"			
Nº médio de sessões e tratamentos/mês	Total/ano	Custo médio por sessão/tratamento (euros)	Custo total (euros)
35	420	17	7140

### 3.4. Encontro Terapêuticos com Parkinson

Para o projeto denominado de "Encontros Terapêuticos com Parkinson" que queremos continuar em 2021, dada a boa aceitação e a solicitação por parte dos doentes e os resultados alcançados, agora ainda melhorado com a introdução de apoio psicológico, serão necessários 7980 euros para as sessões de grupo e tratamentos individuais (quadro 4 e notas explicativas em anexo - ponto 4).

Quadro 4

Projeto "Encontros Terapêuticos com Parkinson"				
Serviço	Nº de sessões/tratamentos/mês	Nº de sessões/tratamentos/ano	Custo por sessão/tratamento (euros)	Custo total (euros)
Terapia da fala	23	276	17,50	4830
Terapia ocupacional	8	96	17,50	1680
Psicologia	7	84	17,50	1470
<b>Totais</b>	<b>38</b>	<b>456</b>	<b>17,50</b>	<b>7980</b>

## 4. Objetivos, apoios e execução do Plano

Como objetivos gerais da Delegação pretendemos continuar com a aplicação, no distrito de Leiria, dos princípios da APDPK, ou seja, "contribuir para melhorar a qualidade de vida dos portadores da doença de Parkinson, por todos os meios e através de todas as ações que se afigurem oportunas, tais como intervir junto dos organismos competentes para obter formas de apoio", tendo presente, obviamente, algumas das especificidades da região, designadamente as condições sociais, classe etária da população, número de habitantes e de doentes de Parkinson residentes nos concelhos onde a Delegação de Leiria intervém.

Em 2014 alargámos os tratamentos individuais de Fisioterapia Especializada que proporcionamos aos doentes de Parkinson no Serviço de Fisioterapia da Delegação, na Marinha Grande e temos agora sessões de grupo de Fisioterapia em Leiria, embora enquanto se mantiverem as restrições derivadas da situação pandémica recorreremos à teleterapia.

Pretendemos ainda ter disponíveis, quer presencialmente quando for possível, quer por teleterapia, tratamentos e sessões de Psicologia, Terapia da Fala e Ocupacional com a

participação de doentes e seus familiares que pretendemos continuar dados os bons resultados obtidos e o interesse por todos manifestado.

Queremos também implementar o Centro (dos Cuidadores) Parkinson para facilitar quer o paciente, quer o seu cuidador ou cuidadores e iremos desde já avançar nesse sentido, para além de que nos iremos candidatar ao "Portugal Inovação Social, no âmbito do Portugal 2020, através do instrumento de financiamento designado por "Parcerias para o Impacto", tratando-se ainda de um espaço de convívio e de aprendizagem.

O presente Plano constitui a estrutura das principais atividades que pretendemos realizar em 2021. No entanto outras poderão surgir, neste momento imprevisíveis, que poderemos vir a efetuar, caso entendamos que tenham interesse para a APDPk.

Por outro lado, dificuldades várias poderão impedir a realização do plano agora apresentado, podendo a componente financeira ser fator limitante, mas tudo faremos para que tal não suceda, contando, obviamente com toda a generosidade e sentimento de solidariedade já anteriormente amplamente demonstrada por várias entidades, oficiais e privadas, e particulares, que conosco têm solidariamente colaborado, como já se disse.

**Todas estas ações têm tido o especial apoio, que cremos irá continuar, da Câmara Municipal da Marinha Grande e da Câmara Municipal Leiria, da Junta de Freguesia da Marinha Grande, da Fundação da Caixa Agrícola de Leiria, da Câmara Municipal da Batalha, Junta de Freguesia da Batalha, da União das Freguesias de Leiria, Pousos, Barreira e Corte e de outras Entidades, que cremos nos continuarão a apoiar no próximo ano, bem como outros Organismos públicos e privados.**

Obviamente que a colaboração dos associados, seus familiares, amigos e voluntários é também de importância decisiva relativamente à boa execução do plano.

Por último existem outras despesas de apoio a associados, como sejam promoção de encontros de convívio e de conhecimento entre todos, retirando de suas casas as pessoas e procurando minimizar os efeitos da doença, bem como outras despesas gerais de funcionamento.

Obviamente que o orçamento se encontra muito dependente das receitas e designadamente dos apoios que habitualmente nos são concedidos, e das atividades de angariação que promoveremos.

A descrição das várias atividades previstas consta em anexo a este documento.

## **5. Receitas e Despesas**

Os projetos de fisioterapia, de terapia da fala e de terapia ocupacional e de psicologia, bem como outras atividades preventivas e de tratamento da doença de Parkinson, são as nossas principais atividades em 2021 com as concomitantes despesas no valor total de 22590 euros, para cujo montante prevemos igual montante de receitas (quadro 5).

O valor total das despesas constante em quadro é um pouco inferior ao valor total apresentado nos vários quadros que correspondem aos projetos a implementar visto que, em alguns casos, a execução dos projetos pode ser simultânea, designadamente os que pretendemos integrar no Centro Parkinson.

Como se vê dos 22590 euros previstos em orçamento serem necessários para 2021, um total de 19170 euros (85%) serão aplicados em honorários com técnicos de saúde e em atividades que combatem os efeitos da doença e transmitem bem-estar, de modo a beneficiar diretamente os nossos associados e todos os doentes residentes na região que queiram estar conosco e intervir nas atividades da Delegação.

Quadro 5 - Orçamento previsional

<b>R E C E I T A S</b>		
72	<b>2. PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS</b>	
721	- Quotizações	850,00 €
725	- Serviços secundários	
75	<b>3. SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO</b>	
751	<b>Subsídios do Estado e Outros Entes Públicos</b>	
7511	- IEPF	
752	<b>Subsídios de Outras Entidades</b>	
7521	- Autarquias	9 000,00 €
7528	- Outros subsídios	4 500,00 €
78	<b>4. OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS</b>	
7888	<b>Consignação IRS</b>	
78881	- Donativos Autarquias	
78882	- Donativos Empresas	3 000,00 €
78883	- Donativos particulares	590,00 €
78884	- Serviços fisioterapia / outros	400,00 €
78886	- Receitas formações / cursos e outros	
78888	- Jornadas / atividades / comemorações	750,00 €
78889	- Outros	3 500,00 €
79	<b>5. JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS REND. SIMILARES</b>	
791	- Juros obtidos	
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>22 590,00 €</b>
<b>D E S P E S A S</b>		
43	<b>6. ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS</b>	
433	- Equipamento Básico	
62	<b>7. FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS</b>	
622	<b>Serviços Especializados</b>	
6224	- Honorários	19 170,00 €
6226	- Conservação e Reparação	250,00 €
6228	- Outros (almoço de Natal e de aniversário)	200,00 €
623	<b>Materiais</b>	
6232	- Livros e documentação técnica	
6233	- Material de Escritório	300,00 €
6238	- Outros	60,00 €
624	<b>Energia e fluídos</b>	
6241	- Eletricidade	
6242	- Combustíveis / gás	
6243	- Água	
6248	- Outros	
625	<b>Deslocações Estadas e Transportes</b>	
6251	- Deslocações e Estadas	100,00 €
6252	- Transportes de Pessoal	50,00 €
6258	- Outros	
626	<b>Serviços Diversos</b>	
6261	- Rendas e alugueres	
6262	- Comunicação (telefone, internet, correio)	150,00 €
6263	- Seguros	40,00 €
6266	- Despesas de Representação	80,00 €
6267	- Limpeza, Higiene e Conforto	
6268	- Outros Serviços - Centro Parkinson	2 000,00 €
63	<b>8. GASTOS COM O PESSOAL</b>	
632	- Remunerações do Pessoal	
635	- Encargos Segurança Social	
636	- Seguros de Acid. no Trabalho e Doenças Profissionais	120
638	- Outros Gastos com o Pessoal	
64	<b>9. GASTOS DE DEPRECIACÃO E AMORTIZACÃO</b>	
642	- Ativos Fixos Tangíveis	
68	<b>10. OUTROS GASTOS E PERDAS</b>	
6883	- Quotizações (Nacionais/Estrangeiras)	
6888	- Outros não especificados	
69	<b>11. GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO</b>	
6988	- Outros	
69881	- Serviços Bancários	70,00 €
<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>		<b>22 590,00 €</b>

## 6. Cronograma

Apresentam-se de seguida os cronogramas físicos e financeiros espectáveis para o ano de 2021, na parte que diz respeito ao Centro Parkinson, à Fisioterapia Especializada (Atividade Física e Classes de Mobilidade) e aos Encontros Terapêuticos Parkinson, que são os projetos mais dispendiosos da Delegação de Leiria, designadamente o pagamento de honorários e equipamento (quadro 6).

Passaram 16 anos desde que a Delegação de Leiria iniciou funções no distrito de Leiria e pensamos que este passado nos dá garantias e atesta a utilidade da nossa intervenção na região através de mais de centena e meia de ações realizadas, em contacto com milhares de pessoas e com muitas centenas de doentes de Parkinson e/ou dos seus familiares, boa parte das quais foram divulgadas e constam no site da Associação [www.parkinson.pt](http://www.parkinson.pt) e no Facebook da Delegação <https://www.facebook.com/profile.php?id=100011304249586>.

Quadro 6 - Cronograma de execução física e financeira

Despesas previstas/mês (euros) - ano de 2021					
Mês	Nº médio de tratamentos/sessões	Custo médio /sessão	Custo/mês	Outras despesas	Total/mês
Janeiro	108	14,51	1567,08	285	1852,08
Fevereiro	110	14,51	1596,10	285	1881,10
Março	115	14,51	1668,65	285	1953,65
Abril	119	14,51	1726,69	285	2011,69
Maió	119	14,51	1726,69	285	2011,69
Junho	119	14,51	1726,69	285	2011,69
Julho	110	14,51	1596,10	285	1881,10
Agosto	90	14,51	1305,90	285	1590,90
Setembro	111	14,51	1610,61	285	1895,61
Outubro	117	14,51	1697,67	285	1982,67
Novembro	108	14,51	1567,08	285	1852,08
Dezembro	95	14,51	1378,45	285	1665,74
<b>Totais</b>	<b>1321</b>	<b>14,51</b>	<b>19170,00</b>	<b>3420</b>	<b>22590,00</b>

## 7. Notas finais

É comumente aceite que a doença de Parkinson pode afetar duas em cada mil pessoas, concentrando-se nos indivíduos acima dos 50/60 anos, pelo que residirão nos 16 concelhos onde a Delegação intervém, com 451158 habitantes, cerca de 1 milhar portadores da doença.

Daremos ainda todo o apoio possível a associados de concelhos limítrofes que estão habitualmente connosco, com os quais também contamos, na medida das nossas possibilidades e tendo presente a nossa condição de voluntários e algumas limitações decorrentes das nossas atividades profissionais.

Queremos continuar a desenvolver algumas das ações já anteriormente realizadas, designadamente a divulgação da APDPk para apoio a um número cada vez maior de doentes e suas famílias, a efectivação de Encontros de Associados, de modo a transmitir mais informação, proporcionar actividades de lazer, fomentar o convívio e reforço do espírito associativo.

Marinha Grande, 28 de setembro de 2020

Octávio Ferreira  
Delegado

Carlos Jordão  
Secretário

Alice Fonseca  
Tesoureira



APDR Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson

**Delegação de Leiria**

Largo 5 de Outubro - Casa Alpendrada, 5 A

**2430 – 262 - Marinha Grande**

Telm.: +351.917 066 007

E-mail: [parkinsonleiria@gmail.com](mailto:parkinsonleiria@gmail.com)

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100011304249586>

Site: [www.parkinson.pt](http://www.parkinson.pt) – Delegação de Leiria

NIB da Delegação: **0007 0000 00209691594 23**

Nº contribuinte da APDPk: 504058550



## ANEXO (notas explicativas)

### 1. Atividades várias

Para além do atrás referido continuaremos a desenvolver em 2021 um conjunto de atividades já implementadas em anos anteriores, que passam pela realização de atividades temáticas que temos habitualmente tratado, que agora repetimos, destacando-se:

#### a. Transmitir informação sobre a doença de Parkinson

Promoção de sessões de esclarecimento através de seminários, palestras e outros fóruns com a presença de médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais de saúde, com a colaboração dos Agrupamentos dos Centros de Saúde da Região, Hospitais e de outras entidades, públicas e privadas, pretendendo-se transmitir informação e conhecimentos, sobre a melhor forma de ultrapassar as dificuldades inerentes à doença, bem assim como os cuidados, o acompanhamento exigível e aconselhável dos doentes.

#### b. Sensibilizar a sociedade

A Delegação de Leiria pretende estar mais uma vez, em 2021, em eventos públicos por onde passam milhares de visitantes, de modo a informar e sensibilizar todos aqueles que se deslocam ao certame, para a existência da APDPK na região e para as actividades que se desenvolvem para melhoria de qualidade de vida dos doentes de Parkinson.

Estaremos nesses eventos por iniciativa da Delegação quer por convites que recebamos, para sensibilização do público em geral e das entidades para as dificuldades da doença e do apoio e colaboração que são necessários aos doentes.

O Dia Mundial da Doença de Parkinson comemora-se em 11 de Abril, data que a Delegação celebrará na região, com intervenção junto dos órgãos de comunicação social e da população em geral.

#### c. Promover encontros de lazer e de convívio e de reforço do espírito associativo

A doença conduz muitas vezes ao isolamento dos pacientes, em alguns casos mesmo à depressão, sendo conveniente promover encontros de convívio e de simples lazer, de modo a evitar essas situações.

Por isso queremos que os doentes saiam de suas casas, pretendemos combater o isolamento para que muitos tendem, que confraternizem, conversem, troquem experiências e se aumente o espírito de grupo na Delegação.

Assim queremos que os doentes se divirtam em convívios de que se destaca a tarde dançante, o Encontro Nacional de Doentes de Parkinson, o habitual passeio anual, para que os associados sejam participativos e intervenientes.

Comemoraremos em 2021 o 17º aniversário da Delegação, o que teremos de fazer condignamente, dia 29 de Maio.

Em 4 Dezembro, promoveremos o 17º almoço de Natal da Delegação de Leiria.

## **2. Projeto de fisioterapia/ Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3ª Idade (524 tratamentos)**

Pretendemos continuar a disponibilizar aos associados da área de intervenção da Delegação tratamentos específicos de fisioterapia em ginásio por uma fisioterapeuta com experiência na matéria e credenciada.

Dissemos anteriormente e mantém-se válido, na parte que diz respeito aos tratamentos individuais e específicos de fisioterapia:

" A fisioterapia especializada aplicada aos doentes de Parkinson é uma prática que muito valorizamos e que pretendemos alargar a um nº cada vez maior de doentes, visando complementar o tratamento medicamentoso, uma vez que as disfunções do movimento estão no centro da patologia da doença de Parkinson, afetando principalmente nas áreas da marcha, postura, equilíbrio e transferências, pelo que a fisioterapia disponibilizada por profissionais habilitados, é essencial para aumentar o bem-estar e funcionalidade do indivíduo portador da doença.

Desde 2007 que a Delegação dispõe de um Serviço de Fisioterapia na Marinha Grande, instalado num pequeno ginásio em espaço cedido pela Câmara Municipal, bem como de uma fisioterapeuta com conhecimentos específicos sobre o tratamento de doentes de Parkinson".

Durante o ano de 2021 procuraremos que a fisioterapia se torne acessível a um maior número de doentes, dados os resultados excelentes alcançados até ao momento, inclusive promovendo noutros concelhos os tratamentos de fisioterapia especializada através de protocolos com outras entidades, desde que necessário e do interesse dos associados aí residentes e desde que exista disponibilidade financeira por parte da Delegação, que vem suportando 50% do montante total.

Para aqueles que apresentem e justifiquem as suas dificuldades económicas o apoio poderá ser superior, podendo em alguns casos ser a totalidade do custo do tratamento, desde que tenhamos possibilidade financeira e seja objetivamente comprovada essa necessidade.

Assim, para promover e alargar a prática da fisioterapia a Delegação pretende continuar a assumir aquele custo, como vem sendo hábito, solicitando apoio monetário às entidades que nos têm ajudado e desenvolvendo atividades para angariação de verbas.

Este projeto tem o especial apoio da Câmara Municipal da Marinha Grande, em resultado de uma candidatura apresentada.

## **3. Projeto/Atividade "Classes de Mobilidade", com sessões de fisioterapia de grupo (420 sessões)**

A prática da fisioterapia em grupo pelo doente de Parkinson contribui para manter e prolongar a sua qualidade de vida, para aumentar o desempenho do doente nas suas actividades, para a desaceleração do ritmo de progressão da doença, tal como para a conservação durante um período maior da capacidade de autonomia do doente reduzindo complicações secundárias.

O exercício regular e em grupo através da fisioterapia estimula as funções motoras do indivíduo, mobiliza e tonifica toda a sua atividade muscular, para além do convívio e da confraternização que se promove, fazendo com as pessoas saiam de suas casas e participem em atividades que as interessam e que melhoram a sua qualidade de vida.

A fisioterapia de grupo com sessões às 3ªs e às 5ªs é de extrema utilidade, tem sido do agrado de todos os participantes, dados os benefícios demonstrados e que nos são constantemente manifestados.

Este projeto tem o especial apoio da Câmara Municipal de Leiria, em resultado de uma candidatura apresentada, bem como de outras entidades, como é o caso da Fundação Caixa Agrícola de Leiria.

#### **4. Encontros Terapêuticos com Parkinson (456 sessões e tratamentos)**

Este projecto inclui sessões de grupo de terapia da fala e ocupacional, pois estas são valências que muito podem beneficiar os doentes de Parkinson, daí que tenhamos desenvolvido e implementado desde 2013 essas terapias, naquilo que designamos por Encontros Terapêuticos com Parkinson, a que agora acrescentamos sessões de psicologia por sugestão de alguns associados e a concordância da Técnica da área da saúde, quer individualmente quer em grupo, realizando-se as sessões duas vezes por semana presencialmente ou por teleterapia como vem sucedendo, dadas as limitações de todos conhecidas devido à pandemia.

Existem também tratamentos individuais a incluir nestes Encontros, dada a especificidade de ambas as terapias e as dificuldades individuais manifestadas.

Solicitaremos e trabalharemos para dispormos de verbas para esta atividade, dada a sua enorme importância para o bem-estar dos doentes conforme a seguir se referirá, levando-os ainda a sair de suas casas e a serem ativos e intervenientes e, assim, as dificuldades da doença poderão ser minorizadas.

As sessões serão às 3<sup>as</sup> e às 5<sup>as</sup>, havendo algumas entidades que colaboram parcialmente nesse custo, para além da Delegação de Leiria, que assumirá a componente financeira restante, através dos trabalhos e dos contactos para apoio financeiro que desenvolveremos.

Este projeto tem o especial apoio da Câmara Municipal da Marinha Grande, em resultado de uma candidatura apresentada.

#### **5. Centro Parkinson da Delegação de Leiria**

Muito gostaríamos que o Centro Parkinson de Leiria seja uma realidade em 2021 com um espaço de convívio, de diversão e de aprendizagem, onde os doentes de Parkinson possam estar e desenvolver atividades várias que os motivem, os tratem e os levem a sentir-se melhor no seu dia-a-dia.

Por outro lado pretende-se ainda permitir ainda que os seus cuidadores possam tratar de outros assuntos, libertando-os para essas tarefas.

Temos um plano de trabalho para desenvolver em 2021, conforme projeto das Terapeutas que conosco trabalham, com as seguintes atividades para arranque, embora dependendo do espaço de trabalho e das disponibilidades desse espaço, embora saibamos das restrições emergentes da atual pandemia e das eventuais dificuldades de alguns dos nossos potenciais parceiros:

- Estimulação cognitiva e treino da escrita
- Terapia para a leitura
- Terapia pelo cinema
- Terapia pela arte
- Culinária terapêutica
- Jardinagem terapêutica
- Psicologia

## 6. Caracterização das temáticas a desenvolver (informação de natureza técnica)

O indivíduo como ser biopsicossocial, constitui uma unidade única, reagindo às situações de vida de uma forma também ela idiossincrática. Neste contexto, a reação à doença resulta de uma série de experiências que constituem a história de vida, mas também de outros fatores como a personalidade, a fase do percurso de vida em que o indivíduo se encontra, as expectativas criadas em relação ao futuro, a representação da doença, entre outros.

A doença de Parkinson tem implicações a nível físico, psicológico e social, afetando toda a dinâmica familiar. As alterações emocionais são bastante frequentes, uma vez que os doentes de Parkinson experimentam grandes incertezas e ansiedades decorrentes de várias situações como o desconhecimento das causas da doença, o aumento gradual da incapacidade e a alteração de papéis (por exemplo, na família, no emprego).

Além da ansiedade podem surgir a depressão e perturbações cognitivas, nomeadamente, ao nível da capacidade amnésica, e o isolamento social.

Outra área frequentemente afetada é a autoestima, estando a sua diminuição bastante associada à dependência dos outros.

O stress é outro sintoma presente e apresenta repercussões ao nível da doença podendo agravar os sintomas.

### a) Terapia de grupo

Na terapia de grupo é importante que se abordem assuntos que sejam do interesse do grupo (por exemplo, dificuldades no relacionamento interpessoal, fases de reação à doença, medos associados à doença, alterações do desejo e comportamento sexual...) dando espaço para que os elementos do grupo falem das suas experiências e dificuldades e partilhem informações corretas sobre a doença.

Abordar estes assuntos é importante pois o indivíduo não se sente tão sozinho na sua doença; aprende, através da troca de experiências, estratégias para lidar com os problemas e tem um efeito de catarse e de alívio ao partilhar a sua dor e preocupações.

A intervenção da família é útil em todas as fases da doença sendo importante que esta esteja preparada para lidar com a doença do seu familiar mas, ao mesmo tempo, que mantenha o seu bem-estar emocional.

Numa fase inicial é importante trabalhar com a família fornecendo-lhe informação e educação e dando-lhe espaço para exprimirem emoções, receios e colocarem as suas dúvidas. Mais tarde os prestadores de cuidados podem beneficiar de ajuda para aliviar a ansiedade e a depressão, ou seja, evitar o *burnout*.

Assim, considerou-se importante alargar os encontros terapêuticos aos familiares dos utentes de Parkinson dando-lhes a oportunidade de trocarem experiências, partilharem estratégias e encontrarem apoio e conforto nos momentos mais difíceis.

De uma forma geral, participar em grupos de apoio tem os seguintes benefícios para os doentes de Parkinson e seus familiares:

- Facilita a aceitação da doença e a adoção de uma atitude mais ativa face ao tratamento e à própria vida; o doente aprende a dar significado à sua doença.
- Aprendizagem de informação correta sobre a doença; há uma maior consciencialização relativamente à doença, aos sintomas, procedimentos terapêuticos e alternativas não farmacológicas, o que leva a um sentimento de esperança e eficácia;
- Promoção do relacionamento interpessoal, quebra do isolamento e aumento da rede de apoio psicossocial.

Cria-se uma proximidade emocional e empatia entre os participantes, o doente e o prestador de cuidados sente-se apoiado e menos só.

#### b) Fisioterapia

A fisioterapia "centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, de incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objectivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida" (Decreto-lei nº 564/99)

A doença de Parkinson é uma doença do movimento., surgindo a fisioterapia para tratamento da Doença de Parkinson para complementar a terapia farmacológica visto alguns sintomas tais como alterações da marcha, da postura e do equilíbrio não responderem de forma adequada à medicação.

A fisioterapia nos doentes de Parkinson consiste em exercícios de coordenação, mobilidade, equilíbrio, fortalecimento, exercícios respiratórios, exercícios posturais, treino de marcha e treino de tolerância ao esforço.

#### c) Psicologia

Perante uma situação de doença é importante o apoio dado pelos grupos de pertença para ultrapassar as situações de crise. Na prática clínica, os grupos são também uma forma de suporte coadjuvante muito utilizada, pois contribuem para um maior ajustamento psicológico. A terapia de grupo estimula a reflexão, a clarificação de sentimentos e apoio entre os membros promovendo um ambiente seguro e de liberdade favorável à tomada de decisão. Os membros do grupo são considerados indivíduos com capacidade para encontrarem um significado para si e para o grupo e de se ajudarem mutuamente, podendo o psicólogo propor um conjunto de atividades que permitam trabalhar o desenvolvimento grupal.

#### d) Oficinas de estimulação cognitiva

Ao nível do funcionamento cognitivo, dependendo do estágio da doença, podem verificar-se alterações da memória, das habilidades visuo-espaciais (ex. reconhecimento facial, identificar figuras específicas envolvidas num padrão complexo), da atenção e concentração (ex. dificuldade em focar e manter a atenção, fixar em detalhes visuais e auditivos, dificuldade em dirigir a atenção a várias tarefas), dificuldades ao nível do pensamento abstrato e em desenvolver estratégias para a resolução de problemas.

Estas capacidades, depois de devidamente avaliadas, podem ser trabalhadas em contexto de sessão grupal através de jogos e materiais diversos (ex. memorização de palavras, associação de palavras e imagens; descobrir funções de objetos; estruturação e encadeamento de ideias....).

Estes doentes também podem sofrer de perturbação ao nível da percepção sensorial, sobretudo perda do sentido do olfacto, pelo que poderão beneficiar de uma estimulação multissensorial com recursos a materiais com diferentes cheiros, texturas, etc.

#### e) Terapia individual

De uma forma geral, através da psicoterapia individual, é importante trabalhar com doente a compreensão, aceitação e adaptação à doença bem como os pensamentos negativos disfuncionais (ex. sentimentos de vergonha, culpa, medo, raiva e insegurança face ao futuro,

auto-desvalorização e diminuição do desejo de viver) e apoiar o utente no desenvolvimento de estratégias de *coping* para lidar com a doença e com as suas implicações nas tarefas da vida diária. Este deve ser um trabalho contínuo uma vez que a evolução da doença e das limitações associadas podem levar a uma recaída do doente.

Devido à evolução da doença, deterioração cognitiva, alterações no comportamento e na auto-imagem verifica-se também uma perda da função social nestes doentes, sobretudo nos mais jovens. Estes doentes muitas vezes apresentam sinais de ansiedade/nervosismo generalizado, ansiedade social (medo excessivo da exposição social e da crítica) e ataques de pânico. Estes aspetos devem ser trabalhados em sessão individual através da terapia cognitiva e comportamental e da prática de exercícios de relaxamento e de respiração.

Os doentes de Parkinson muitas vezes sofrem também de perturbações da atividade sexual e relacionamento conjugal. Os fármacos podem provocar híper-sexualidade mas pode também verificar-se perda de desejo sexual como consequência da depressão, ansiedade e mesmo da falta de comunicação entre o casal. Estes aspetos podem ser abordados e trabalhados em sessão de terapia individual e, caso de verifique dificuldades de comunicação entre o casal, pode recorrer-se à terapia conjugal.

Com a evolução da doença é possível que as dores físicas estejam presentes e sejam constantes pelo que deve ser feita uma avaliação da dor e trabalhar este aspeto pois a forma como o doente responde à dor pode, por si só, aumentar ou diminuir a perceção da dor.

No que respeita às alterações cognitivas decorrentes da evolução da doença, as capacidades alteradas podem ser trabalhadas em sessão individual, de acordo com as necessidades específicas do individuo, com recurso a materiais de estimulação cognitiva.

#### f) Terapia ocupacional

A doença de Parkinson dificulta as atividades da vida diária como o vestir, higiene pessoal e a alimentação, dentro e fora de casa (limpeza da casa ou fazer compras), no trabalho ou nas horas de lazer.

A terapia ocupacional tem como objetivo ajudar as pessoas doentes a manter a sua autonomia o maior espaço de tempo possível.

O terapeuta ocupacional poderá aconselhá-lo sobre como se adaptar ao espaço da sua casa e a torná-lo o mais seguro e funcional possível.

Também pode sugerir aos doentes e seus familiares como atuar nas atividades da vida diária com segurança e eficácia. Estas intervenções ajudam a pessoa com doença a ser o mais autónoma possível e reduza frustração.

O objetivo da terapia ocupacional no tratamento de quaisquer doenças progressivamente incapacitantes é o de manter o maior nível de independência do utente, usando para esse efeito metodologias e técnicas apropriadas.

Assim, nos utentes portadores da doença de Parkinson, o terapeuta ocupacional procura minimizar as limitações decorrentes da progressão da doença e procura contribuir para a melhoria e manutenção da qualidade de vida.

Tendo em vista a promoção ou desenvolvimento da autonomia e da independência funcional, o terapeuta ocupacional pode utilizar produtos de apoio, sugerir alterações físicas/ambientais e facilitar a execução de tarefas diversas tornando-as mais seguras, confortáveis e prazerosas.

Este profissional pode treinar a pessoa em termos de competências que se encontram diminuídas, tais como força, perceção visual, coordenação motora, treino cognitivo (memória, atenção, concentração,...), bem como, nas atividades ocupacionais, para as quais apresenta

maiores dificuldades, promovendo competências /capacidades para que a pessoa possa desempenhar com maior facilidade, diminuindo a necessidade de ajuda de terceiros para a sua concretização.

A Intervenção da terapia ocupacional baseia-se, então, na estimulação das capacidades que se encontram diminuídas ou ausentes, sendo as mais comuns:

- Reorganização da rotina nomeadamente das atividades significativas ao utente;
- Socialização;
- Exercícios da musculatura facial;
- Atividades que utilizem o ritmo, a música, a dança para aumentar e estabilidade postural e facilitar a iniciação do movimento
- Orientações para reduzir a ocorrência do tremor;
- Utilização de técnicas de conservação de energia;
- Incentivar o utente a manter a realização de atividades de Vida Diária e AVDI`S;
- Adaptação do ambiente/ eliminação e barreiras arquitetónicas;
- Adaptação de atividades que requerem controlo motor fino/ certeza manual/motricidade fina;
- Instalação de equipamentos de segurança (aconselhamento de produtos de apoio);
- Alteração no mobiliário;

#### g) Terapia da fala

O terapeuta da fala é o profissional responsável pela prevenção, avaliação, diagnóstico, tratamento e estudo científico da comunicação humana e perturbações relacionadas ao nível da fala e da linguagem bem como alterações relacionadas com as funções auditiva, visual, cognitiva, oro-muscular, respiração, deglutição e voz.

Na pessoa com doença de Parkinson os sintomas que ocorrem na área da fala são classificados de disartria (perturbação da fala devido a deficiente controlo motor de causa neurológica) e hipocinética (redução de movimento). A disartria afeta a coordenação e movimento dos músculos usados na respiração, na fonação (produção de voz), na articulação verbal (nitidez dos sons da fala) e na ressonância (amplificação dos sons).

As alterações de voz estão relacionadas com as alterações que ocorrem no sistema respiratório.

Sendo que alguns músculos utilizados na fala são os mesmos utilizados na mastigação e deglutição, estas funções também podem ficar comprometidas - disfagia.

O objetivo da terapia da fala na doença de Parkinson é melhorar a comunicação do paciente, reduzir a rigidez muscular através de técnicas de relaxamento e motricidade oro-facial, melhorar a qualidade vocal e suporte respiratório e diminuir episódios de disfagia.

A intervenção com a pessoa portadora da doença tem como meta a melhoria da qualidade de vida e o acompanhamento no processo de adaptação à doença crónica e progressiva.

## **7. Custos e angariação de receitas**

Dissemos já anteriormente alguns apoios recebidos, mas a Delegação de Leiria desenvolverá várias atividades na região, no sentido de receber verbas para as atividades que pretende implementar.

Desde logo, sensibilizando as Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Empresas, Fundações e outras Entidades privadas e públicas, entregando o presente plano de actividades e solicitando o respetivo e necessário apoio financeiro, já que a quotização dos associados é de um valor quase simbólico.

Com a venda de material diverso (polos, livros, quadros, rifas e outras peças oferecidas) nas feiras e eventos onde a Delegação participa procurar-se-á angariar alguma receita, por especial intervenção de elementos da Delegação e dos associados.

Para execução das atividades previstas, pese embora o voluntarismo e a solidariedade dos intervenientes existem ainda custos associados e de funcionamento das várias atividades.

Temos dito e mantem toda a atualidade que os doentes de Parkinson são em geral pessoas de idade, com pensões muito baixas, que terão muita dificuldade em assumir os custos que a seguir se indicarão, necessários à realização das atividades para este ano, designadamente o pagamento da fisioterapia.

Por isso, é para nós essencial a ajuda que esperamos receber de entidades diversas, como tem até ao momento sucedido, como é o caso dos almoços de associados doentes, e só destes, no Natal e no aniversário da Delegação, que são pagos por farmácias da região.

Deste modo todos estaremos a colaborar e a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos doentes de Parkinson, promovendo intervenções para que haja um conhecimento mais aprofundado da doença e que as famílias e os cuidadores dos doentes possam estar melhor informados e dispor de mais formação.

As atividades por nós agora previstas para este ano, terão certamente a divulgação que solicitaremos aos jornais e rádios do distrito, como sempre tem sucedido e que nos compete agradecer.

**Marinha Grande, 28 de setembro de 2020**