

Relatório de Atividades 2022



Delegação Distrital do Porto

Demos inicio as nossas atividades com a terapias como a da fala, ginástica física, estando previsto em Fevereiro atividades como treino de equilíbrio, terapia de Acupuntura e a terapia de Reiki com datas a anunciar a todos os Associados.

Horário

Acunpuntura Sábados	Segundas Feiras	Quartas Feiras	Sextas Feiras
	Terapia da Fala Das 11H às 12H	Fisioterapia em grupo Duração de dois tempos das 15H às 17H	Fisioterapia em grupo igual às quartas feiras
	Duração de uma hora	Duração de uma hora	Duração de uma hora

A fim de manter as distâncias de segurança deverão escolher o horário que pretendem de quarta feira a sexta feira



APDR



Delegação
Distrital do
Porto



[www.facebook.com / APDPK Delegação Distrital do Porto](https://www.facebook.com/APDPK-Delegação-Distrital-do-Porto)
Email: parkinsonporto@gmail.com
Telef. 22 9743465
Delegado: 919899308

27.1.22 Estiveram presentes na nossa Delegação, e em representação da Exma. Sra. Dra. Emília Santos, Vice Presidente da C.M. da Maia o Sr. Dr. Paulo Gonçalves, e Sr. Dra. Mafalda Roriz, Diretora do Departamento de Desenvolvimento Social, a Sra. Presidente da Direção Nacional Dra. Ana Botas e a secretária da Direção D. Ana Ferraz, em que foram tratados diversos assuntos de interesse para assim como para todos os Associados.



+351 912749650 | 919899308

CATARINAPEREIRA.MTC@GMAIL.COM | PARKINSONPORTO@GMAIL.COM

Grátis para
os sócios da
APDPK



Inscriva-se já!

O Quê?

Programa de
Acupuntura para
Doentes de
Parkinson

Onde?

Associação Portuguesa
de Parkinson -
Delegação Distrital do
Porto



Quando?

Início de Junho.
Vagas limitadas
Gratuito aos
sócios com
quotas
atualizadas

Conforme anunciamos anterior ,demos inicio a esta terapia complementar para a Doentes com Parkinson, de Acupuntura e uma avaliação realizada na nossa Delegação, aos que se inscreveram e que irão realizar um pack de 12 sessões gratuitas para avaliação das vantagens desta terapia, Em parceria com a Dra. Catarina Pereira do Centro Medular – Reabilitação Física e Medicina Integrativa, com quem também temos um protocolo de cooperação, com outras especialidades.

A acupuntura é uma técnica integrada na Medicina Tradicional Chinesa e consta na inserção de agulhas que de forma reflexo-vegetativa promove a homeostase e restabelece o equilíbrio do organismo. Está provado que esta abordagem possui um efeito benéfico no tratamento da Doença de Parkinson, quer na diminuição de sintomas motores como na regulação da componente orgânica e fisiológica do organismo, que inequivocamente irá influenciar a componente emocional.



Terapia Reiki

Você sabe o que é?

DELEGAÇÃO DISTRIITAL DO PORTO
TUDO É ENERGIA

O Reiki auxilia-nos a recuperar a nossa energia vital e bem-estar através do alinhamento energético dos chakras.

Pelo alinhamento energético eliminamos a ansiedade, o stress, a raiva e o medo que nos aprisionam quando nos encontramos perdidos na rotina diária, perdendo energia e a conexão com a Vida no Universo.

O TRATAMENTO DE REIKI FACILITA

alívio de dores
quebra de vícios
aumento de vitalidade
alinhamento dos chakras
aprofundamento e conexão espiritual
fortalecimento sistema imunológico

limpeza emocional
desbloqueio da energia vital
auxílio pós-cirúrgico e químico
melhoria do sono e relaxamento
redução stress, ansiedade e pressão
renova sensação alegria, amor e paz

Iniciamos também a terapia de Reiki num paciente de Parkinson. Um estudo, após o tratamento sentiu uma completa sensação de relaxamento, sua mobilidade aumentou e ele não sentiu sua rigidez normal depois de ser estática por muito tempo. Embora ele ainda continuou a mostrar sinais de diminuição da função motora, já não era tão grave como antes do tratamento e que ainda sentiu um aumento do movimento e redução de espasmos musculares durante algum tempo após os tratamentos.

Como dissemos anteriormente, os cientistas ainda estão estudando para obter a cura do mal de Parkinson, mas como vimos podem existir terapias complementares que ajudam os pacientes para uma melhor convivência com a doença.

Sempre procure um Neurologista. Ele é o profissional mais indicado para orientá-lo. Deixamos aqui bem claro que o Reiki é um complemento para a medicina convencional.

A convite do Exmo Sr. Professor Dr Rui Vaz para a cerimónia e apresentação do livro “ 20 ANOS DE DBS EM PORTUGAL” Inserida nas comemorações do Dia Mundial do Doente de Parkinson, a realizar no dia 11 de Abril pelas 22 horas no Salão Braga da Secção Regional da Ordem dos Médicos, não deixando de salientar no seu discurso de apresentação a importância da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson a sua colaboração neste processo.

CONVITE



O Professor Dr. Rui Vaz e a Dra. Maria José Rosas, tem a honra de convidar V. Exa. para a apresentação do livro “20 anos de DBS em Portugal - Estamos a operar todos os doentes que precisam?”, que decorrerá no Salão Braga da Secção Regional Norte da Ordem dos Médicos, R. Delfim Maia n.º 405, no Porto, dia 11 de abril de 2022, segunda-feira, às 22h00.

PROGRAMA

- 22h00 Sessão de Abertura
O trabalho desenvolvido e o livro Prof. Doutor Pedro Teixeira Bastos
- 22h30 Solenidade
Entrega de peças comemorativas “20 anos de DBS em Portugal” (Prof. Doutor Rui Vaz e Dra. Maria José Rosas)
- 23h00 Depoimento
Porque me submeti a DBS Prof. Pedro Moradas Ferreira
- 23h15 Encerramento

Com o apoio:
Medtronic



A Delegação do Porto vai colaborar com este projeto Braga 27 a realizar em 8 de Outubro de 2022 no Espaço Vita

São conhecidos os benefícios da terapia com intervenção musical nas doenças do movimento. Não há ainda dados científicos robustos sobre o assunto.

Tenham ou não conhecimentos de música ou toquem algum instrumento musical .

Um grupo de músicos propôs criar uma orquestra e vários workshops de criação musical a doentes com Doença de Parkinson.

Os neurologistas da equipa de doenças do movimento do hospital de Braga propuseram-se a avaliar o resultado desta intervenção em termos motores e de qualidade de vida destes doentes.

Desta forma pretendemos aliar o benefício sociocultural desta iniciativa ao seu potencial benefício clínico.

Este irá se realizar em na cidade de Braga conforme a indicação no flyer publicado

Inscrições até 31 de Março : orquestra.parkinsound@gmail.com

OPEN CALL

ORQUESTRA PARKINSOUND

O projeto ParkinSound promove a integração cultural e social de pessoas com doença de Parkinson.

O objetivo é a **composição de uma orquestra de pessoas com ou sem experiência musical prévia, sem limite de idades**, para a criação conjunta de um espetáculo a apresentar pelo dia 8 de outubro de 2022, no Espaço Vita.

INSCRIÇÕES ATRAVÉS DE
ORQUESTRA.PARKINSOUND@GMAIL.COM
ATÉ 31 DE MARÇO

braga27
2020

ATLAS

Depois de completar os tratamentos de Acupuntura a Delegação, atribuiu aos que se inscreveram certificados de participação na presença do Delegado e da Dra. Catarina Pereira do Centro Medular – Reabilitação Física e Medicina Integrativa,



Vimos agradecer à escola superior de Saúde Fernando Pessoa, por ter acolhido este evento, que para nós tem um significado especial, por se tratar das comemorações do dia mundial do doente de Parkinson;

Também à Exma Sra Doutora Clarinda Festas, por ter aceite o nosso convite e pela sua colaboração;

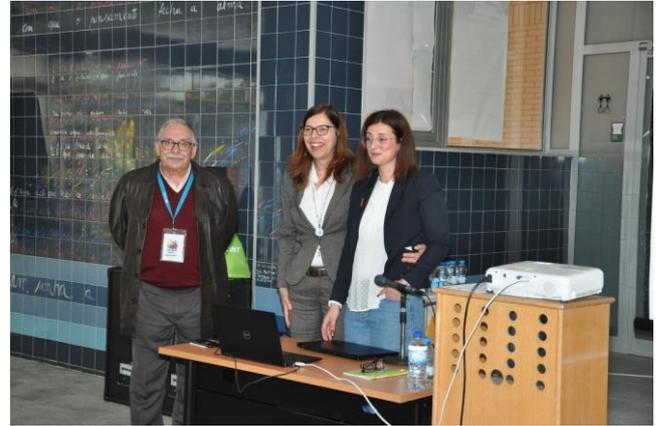
A todos os nossos convidados

Por fim, mas não menos importantes a todos que se encontraram na palestra desse lado da plateia, palestrantes, doentes de Parkinson, alunos, e publico em geral , e que de alguma forma se identificam com esta causa, um bem haja a todos.

Expressar também o nosso profundo agradecimento ao testemunho da Joana Mesquita, na palestra inserida nestas comemorações , e que nos sensibilizou, e nos emocionou, e pela sua superação que tem demonstrado a sua força de vontade de todos os dias com esta doença.







Venho agradecer a presença dos Associados na palestra Sintomatologia Não Motora na Doença de Parkinson, também a Zambon , á Sra Dra Ana Margarida Rodrigues , Sr. Vice Presidente da APDPK pela sua disponibilidade estarem presentes neste evento.

Contávamos com muitos mais participantes, devido a importância desta palestra sobre a Sintomatologia não motora na doença de Parkinson, e também seus cuidadores, sendo este de explicações, e com a intervenção dos presentes com duvidas nesta doença. Lamento a falta de presenças que poderia ser muito mais participativo, e a importância que este evento, teve , acho que é uma falta de respeito por quem dispõe do seu tempo e de quem organiza dando estes muito trabalho e despesas, retirando este tempo que seria destinado para as nossas famílias, empenhando se voluntariamente para esta causa que é ajudar e esclarecer todos acho que teremos de repensar futuramente o que estamos aqui a fazer.

O meu muito obrigado a todos

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SOBRE

A SINTOMATOLOGIA NÃO MOTORA NA DOENÇA DE PARKINSON

7 maio 2022, 14h30
Auditório do Manuel Correia
Junta de Freguesia de Águas Santas

ORADORA
DRA. ANA MARGARIDA RODRIGUES
Médica Neurologista

ENTRADA LIVRE | Uso obrigatório de máscara



Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson

Com a colaboração da Junta de Freguesia de Águas Santas



Caros Associados:

Além dos protocolos que temos entre diversas entidades , surge agora este novo em vila Nova de Gaia que não tínhamos nesta cidade:



PROTOCOLO



APDPK – Delegação Ditrital do Porto

GIFT - GABINETE DE INTERVENÇÃO FAMILIAR E TERAPIAS, de Leonor Duarte Almeida Santos, nif nº 213 643 294, com sede na Rua Conselheiro Veloso Cruz, 595, 4400-095 Vila Nova de Gaia,

Telef. 223751759

Especialidades:

**PSICOLOGIA CLÍNICA SESSÃO AVALIAÇÃO
SEGUINTE €50 MEDIAÇÃO FAMILIAR €60 TERAPIA DE CASAL
NEUROPSICOLOGIA CLÍNICA SESSÃO AVALIAÇÃO
SEGUINTE €50 AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE CONDUTORES
ORIENTAÇÃO VOCACIONAL (5 SESSÕES) Individuais
Grupo 2 a 3 (cada participante) (5 SESSÕES) €80 TERAPIA DA
FALA AVALIAÇÃO
SEGUINTE €35 TERAPIA OCUPACIONAL AVALIAÇÃO
SEGUINTE €35 FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA AVALIAÇÃO
SEGUINTE
FISIOTERAPIA (Outras vertentes) AVALIAÇÃO
SEGUINTE
MASSAGEM TERAPÊUTICA/RELAXAMENTO
MASSAGEM DE DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL _ TRATAMENTOS
AO DOMICÍLIO PREÇO SOB CONSULTA**

1. Pelo presente acordo, o GIFT obriga-se a conceder aos associados da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson – Delegação do Porto o desconto de 20% sobre o preço de tabela em todos os serviços.

2. Beneficiarão das condições referidas no número anterior os associados, respetivos familiares diretos e restantes colaboradores do(a) Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson – Delegação do Porto, que invoquem essa qualidade e que no ato de aquisição dos produtos/contratação dos serviços e apresentem ao GIFT documento que ateste essa condição.

Caros Associados:

Além dos protocolos que temos entre diversas entidades, acrescentamos mais um que surge agora este novo em Milheirós – Maia :



CENTRO MEDULAR
Reabilitação Física e Medicina Integrativa

Marque já a sua consulta!

912 749 650 | 913 054 711
cm.centromedular@gmail.com
www.centromedular.pt



CENTRO MEDULAR

Destingimo-nos pela reabilitação integrativa, individualizada e diferenciada do ser humano, que visa o restabelecimento funcional e estrutural. O tratamento é feito por profissionais de saúde altamente especializados, alcançando resultados rápidos, promovendo o seu bem estar e a melhoria da sua qualidade de vida.

MIGUEL BARBOSA
FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

Baseado no conhecimento profundo de fisiopatologia, procura uma inter-relação que desmistifica a causa do sintoma. Através de manipulações osteoarticulares e de técnicas viscerais, craniais e arteriais, visa promover a autorregulação e integridade do organismo.

CATARINA PEREIRA
FISIOTERAPIA E MEDICINA TRADIACIONAL CHINESA

Medicina integrativa que, de forma reflexo-vegetativa, promove o equilíbrio orgânico através da Acupuntura, Tui-Na, Fitoterapia e Qi-Gong. Através da compreensão do corpo humano, restaura o movimento e a capacidade funcional.

ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO e Convívio | 23 de Julho - Sábado,

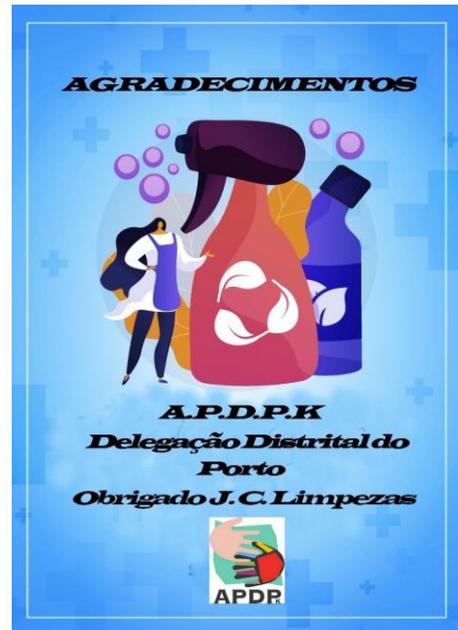
Nunca festejamos o nosso aniversário após um longo período de afastamento físico anterior, cremos ser o momento de nos voltar a nos reencontrarmos, após o almoço de Natal de 2021 , e novamente nesta data de aniversário tão importante para a Delegação de Porto comemora **15 anos de existência.**

Para esse efeito temos um almoço e convívio marcado para dia **23 de julho um, sábado** pelas 12,30 Horas no “ Restaurante Cozinha d’ avó Rosa, na rua da Estação Nº 289 --4470-184, enfrente ao Zoo da Maia



**Agradecimento:
de serviços de limpeza**

**Aproveito para lhes dirigir a gerência da
JC Limpezas
o nosso agradecimento, com o vosso
empenho solidária,
e a todos os colaboradores das mesma o
serviço da limpeza
efetuado na nossa Delegação situada em
Águas Santas – Maia.
Iremos também divulgar nas nossas
redes sociais a vosso apoio.
Os meus agradecimentos**



Caros Associados, cuidadores e amigos:

Desejando a todos que já tenham as suas férias desejadas mesmo com a sua saúde se encontrem bem.

Voltamos a iniciar as nossas atividades a 31 de agosto com a ginástica a 31 Agosto e terapia da fala a dia 06 de Setembro.

Cumprimentos a todos



Horário

Acunpuntura Sábados	Segundas Feiras	Quartas Feiras	Sextas Feiras
	Terapia da Fala Das 11H às 12H	Fisioterapia em grupo Duração de dois tempos das 15H às 17H	Fisioterapia em grupo igual às quartas feiras
	Duração de uma hora	Duração de uma hora	Duração de uma hora

A fim de manter as distâncias de segurança deverão escolher o horário que pretendem de quarta feira a sexta feira



Delegação
Distrital do
Porto



[www.facebook.com / APDPK Delegação Distrital do Porto](https://www.facebook.com/APDPK-Delegação-Distrital-do-Porto)
Email: parkinsonporto@gmail.com
Telef. 22 9743465
Delegado: 919899308

A convite do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas estivemos presentes em mais uma Águas Santas Fest que aproveitamos para fazer divulgação da APDPK Delegação Distrital .



Realizada entre os dias 16 a 18 de Setembro em que consideramos ser muito importante esta divulgação

Mais uma vez se reuniram na Delegação alguns utilizadores da ginástica num mini magusto , com a colaboração dos Associados Sr. Jorge Simões e Sr. Miguel silva , promovendo assim o convívio e a amizade.



A Delegação Distrital do Porto vai ajudar a Sócia Olívia Marinho na divulgação dos seus livros de pensamentos e poemas escritos, com a primeira edição, seguindo se outras edições, quem gostar de ler este tipo de literatura o poderá fazer a sua encomenda através do nosso mail ou por telefone

parkinsonporto@gmail.com ,

telefone 919899308

Custo de cada livro..... mais portes de envio.

Poderá também fazer a sua aquisição na Delegação a pós a encomenda

O Meu Livro dos Pensamentos

Edição Nº 1

Escrito por uma doente de Parkinson

divulgue
O MEU LIVRO



Olívia Marinho

Mais uma se reuniram num lanche convívio e confraternização após o termino da aula de ginástica nesta época vestiva de Natal e de encerramento para que no novo ano voltar as atividades



17-12 Realizou-se mais uma vez o nosso almoço convívio de Natal da Delegação do Porto no restaurante Quinta Casa do Arco com participação de Associados presentes, cuidadores e familiares, e convidados que agradecemos a sua presença da Presidente da Direção Nacional Dra. Ana Botas, do secretariado a D. Ana Ferraz, Dra. Clarinda Festas Coordenadora Científica e Pedagógica da Faculdade Fernando Pessoa, e da terapeuta da fala Cláudia Gonzalez, este mais uma vez superando todas as expectativas, procedeu-se também com a entrega de informação e uma lembrança alusiva ao evento, assim como o sorteio dos cabazes de Natal, e apresentação de quadros feitos pelo Sócio Sr. Arlindo Meireles e oferecidos a Delegação revertendo a sua aquisição como donativo .



O meu muito obrigado a todos

O Delegado

Fernando Alberto Cabrita

