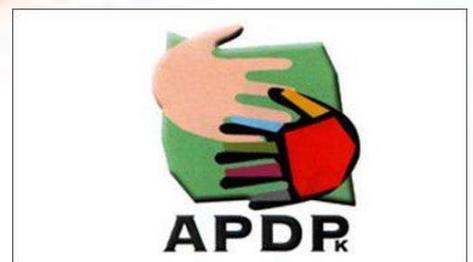


# Relatório de Atividades 2021



Delegação Distrital do Porto

Como Delegado e dirigente Associativo da APDPK Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson , Delegação Distrital do Porto, desde Dezembro 2015 e o que pretendo concretizar durante o ano de 2021, o que estou tentar alcançar.

Por isso, é essencial que estejamos preparados para traçar novas metas e objetivos, e realizar ações no sentido de concretizá-las:

Mudar para novas Instalações modernizando a mesma para que possamos crescer nos cuidados terapêuticos aos nossos Associados.

Adquirir uma viatura nova ou usada para que também possamos transportar os nossos doentes aqueles que mais dificuldade de mobilidade tem.

Convido vos a todos, Associados , cuidadores, entidades, e particulares a me acompanhar nestes objetivos, bem como a importância do alcance de cada um deles .

**Atividades que ficaram por realizar no ano de 2020 devido ao confinamento do COVID19 a que tivemos sujeitos.**

**Comemorações do Dia Mundial do Doente de Parkinson a realizar em Abril**

**Passeio convívio que realizamos todos os anos entre a primavera e o verão**

**Almoço convívio de Natal**

**Entre outras atividades que iremos realizar durante o ano**

**Estas voltam a estar condicionadas dependendo sempre da situação que estiver na altura das suas realizações**

**Tivemos a nossa primeira reunião este ano com o Sra. Arquiteta Sofia do Espaço Habitação no sentido de esclarecer algumas dúvidas sobre o início das obras e algumas alterações das novas instalações, isto porque temos a informação de que as mesmas iriam iniciar no primeiro trimestre deste ano**

**Vimos informar de que antecipamos as medidas que irão ser anunciadas de confinamento pelo governo , para todos os doentes que frequentam as terapias na nossa Delegação do Porto da APDPK por tempo indeterminado devido á subida do covid19 tendo em atenção a segurança e proteção dos nossos Sócios e doentes até ao fim do mês de Janeiro, depois iremos analisar a evolução da pandemia, conforme a informação do Governo e da D.G.S.**

**Cumprimentos**

# O medo do desconfinamento

Com a pandemia as nossas emoções alteraram-se, ficando mais instáveis.

Com o desconfinamento, agora, permitido, podemos não nos sentir "preparados" para o fazer ou ter sentimentos ambivalentes.



-  Medo de uma **segunda vaga**, de um segundo confinamento.
-  Ansiedade proveniente das **repercussões económicas**
-  **Sentimentos de perda** das mudanças que podem ter sido positivas com o confinamento.
-  **Novos hábitos**, que podem ser difíceis de substituir.
-  **Sentimento de incerteza**, sobre o futuro.
-  **Regresso a situações ou fontes de stresse.**
-  **Diminuição da percepção de controlo** com o regresso à "rua".
-  **Sentimento de que nada será igual** ao que era.



A Universidade de Aveiro (UA) é uma fundação pública com regime de direito privado que tem como missão a intervenção e desenvolvimento da formação graduada e pós-graduada, a investigação e a cooperação com a sociedade.

Criar e transmitir conhecimento para transformar vidas, comunidades e a sociedade em geral, promovendo a formação para a cidadania, no respeito pela liberdade, igualdade e dignidade da pessoa humana.

Organizou este evento local Online via Zomm. dia 16 de Janeiro em que participamos.

Entreviram os palestrantes

Oradores Dra. Mariza Mesquita

Dr. Joana Mesquita Sub Delegada da APDPK Delegação do Porto

Dra. Mariana Branco

Dra. Sandra Alves

Em que todo o montante angariado será remetido para as instituições parceiras.

Os nossos agradecimentos por esta iniciativa.

O Delegado

Fernando Pereira





# *Aprender para ajudar*

**16 JANEIRO**

## *Oradores*

Dra. Marisa Marques  
Joana Mesquita  
Dra. Mariana Branco  
Dra. Sandra Alves

## *Evento Online*

Todo o montante angariado será  
remetido para as instituições parceiras.



Patrocinadores



**QUERO**

Instituições  
parceiras



Reportagem realizada pela RTP1 na APDPK Delegação do Porto, estiveram presentes a Sub Delegada Joana Mesquita que falou da sua doença e também como cuidadora , falou também o Terapeuta Pedro Batista em que deixou alguns conselhos e movimentos para fazerem em casa no tempo de confinamento.



**Boas notícias para os doentes de Parkinson.**

Novo tratamento revoluciona vida de doentes com Parkinson e Tremor Essencial

**No Centro Integral de Neurociências HM CINAC nos arredores de Madrid através do Dr. José A. Obeso, com a colaboração do Professor Doutor Joaquim Ferreira, desenvolveu uma técnica com ultra-sons de alta intensidade, que trava o tremor, a rigidez e a lentidão dos movimentos, sem necessidade de cirurgia.**



**ESPERAMOS DE QUE ESTE TRATAMENTO TENHA SUCESSO PARA UMA EVENTUAL CURA PARA ESTA DOENÇA PARKINSON.**

**Estamos a realizar com um novo projeto PARÁ- QUEDAS, GRATUITO para os Associados da APDPK, com as quotas atualizadas com um conjunto de exercícios e com a divulgação que os convidamos a fazer, através do seu computador ou de algum cuidador ou familiar que disponha desta tecnologia , este é realizado via Zomm, para podermos combater o isolamento em tempo de pandemia.**

**Funcionamento: As aulas do projeto para-quebras visa desafiar os participantes com estímulos cognitivos, físico, e de voz num ambiente descontraído e divertido.**

**As aulas ocorrem com inicio Segundas e Sextas 17h30. A volta de uma hora. Quem desejar participar, podem enviar um email para eu incluí-los no programa.**

**Contactos:**

**A Delegação do Porto 919899308**

**Mail: parkinsonporto@gmail.com**

**Dra. Josefa M. M. Domingos**

**Phone: +351-967142254**

**Personal Email: domingosjosefa@gmail.com**



O que você precisa  
saber sobre a  
doença de Parkinson  
Associação Portuguesa  
de Doentes de Parkinson



Estamos a realizar com um novo projeto PARÁ- QUEDAS, GRATUITO para os Associados da APDPK, com as quotas atualizadas com um conjunto de exercícios e com a divulgação que os convidamos a fazer, através do seu computador ou de algum cuidador ou familiar que disponha desta tecnologia , este é realizado via Zomm, para podermos combater o isolamento em tempo de pandemia.

**Funcionamento: As aulas do projeto para-quebras visa desafiar os participantes com estímulos cognitivos, físico, e de voz num ambiente descontraído e divertido.**

**As aulas ocorrem com inicio Segundas e Sextas 17h30. A volta de uma hora. Quem desejar participar, podem enviar um email para eu incluí-los no programa.**

**Contactos:**

**A Delegação do Porto 919899308**

**Mail: parkinsonporto@gmail.com**

**Dra. Josefa M. M. Domingos**

**Phone: +351-967142254**

**Personal Email: domingosjosefa@gmail.com**

Agradecimentos pela doação destes medicamentos á Sócia Nº3249 D. Idalina Ambrósio pelo que publicamos para ceder aos nossos Associados que estejam com dificuldades em efetuar a sua compra.

Conatctar 919899308

Mail: parkinsonporto@gmail.com



**Tem algumas duvidas sobre a doença de Parkinson ?**

**A APDPK esta a preparar um vídeo com o Prof. Dr. Rui Vaz e com a Dra. Maria José Rosas**

**Os associados, cuidadores e familiares, têm de nos enviar as perguntas sobre a doença de Parkinson até 19 de Março.**

**Se alguém enviar alguma pergunta para o Porto, por favor, envie para os seguintes e-mails**

[parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)

[secretariadoparkinson@gmail.com](mailto:secretariadoparkinson@gmail.com).

**Depois, iremos gravar um vídeo, no qual ambos médicos irão responder, e depois todos poderão ver o vídeo no dia 11 de Abril, assinalando, assim, o**



*Comemorações do dia Mundial  
do Doente de Parkinson*



*Pergunte ao seu Neurologista  
11 de Abril de 2021*

**Tem algumas duvidas sobre a doença de Parkinson ?**

**A APDPK esta a preparar um vídeo com o Prof. Dr. Rui Vaz e com a Dra. Maria José Rosas**

**Os associados, cuidadores e familiares, têm de nos enviar as perguntas sobre a doença de Parkinson até 19 de Março.**

**Se alguém enviar alguma pergunta para o Porto, por favor, envie para os seguintes e-mails**  
[parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)  
[secretariadoparkinson@gmail.com](mailto:secretariadoparkinson@gmail.com).

**Depois, iremos gravar um vídeo, no qual ambos médicos irão responder, e depois todos poderão ver o vídeo no dia 11 de Abril, assinalando, assim, o dia Mundial do Doente de Parkinson.**

Caro(a) associado(a), Cuidadores , Familiares, Amigos

Ao fazer o seu IRS 2021 pode escolher a APDPk como entidade beneficiária a quem consignar 0,5% do seu IRS liquidado sem qualquer custo para si!

Preencha a sua declaração de IRS o quadro 11 modelo 3 com o contribuinte da APDPk **504 058 550.**

Ajude a nossa Associação e partilhe a nossa causa por todos.

Obrigada



Caro(a) associado(a), Cuidadores , Familiares, Amigos

Ao fazer o seu IRS 2021 pode escolher a APDPK como entidade beneficiária a quem consignar 0,5% do seu IRS liquidado sem qualquer custo para si!

Preencha a sua declaração de IRS o quadro 11 modelo 3 com o contribuinte da APDPk **504 058 550.**

Ajude a nossa Associação e partilhe a nossa causa por todos.

Obrigada

**AJUDE-NOS A AJUDAR**

Contribua com 0,5% do seu IRS para a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, sem quaisquer custos para si!

Na sua declaração preencha:  
Modelo 3    Quadro 11    Campo 1101

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 18% DO IVA SUPORTADO					
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS					
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>		IVF	IRS	IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1101	504 058 550	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AV. DO LIDADOR – EDIF. DOS SMAS – 2º ANDAR – SALA 5 – 4425-116 ÁGUAS SANTAS - MAIA

TELEF.22 9743465 –EMAIL: parkinsonporto@gmail.com

Caros Associados, Cuidadores:

Pensando também nos cuidadores a APDPK lançou este novo projecto para dar apoio aos mesmos.

**Espero que se encontrem bem!**

Como sabem, durante este período vários projectos têm sido desenvolvidos para diminuir as consequências do confinamento.

Os alunos de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde de Setúbal fazem uma proposta para dar apoio aos cuidadores de Pessoas com Parkinson.

O objetivo é através do telefone/internet ajudar os cuidadores a terem menos dores e sentirem-se menos cansados.

Pedia-vos que a todos cuidadores tentassem perceber quem poderá beneficiar deste programa.

**Muito Obrigado.**

**Contactos:**

**Terapeutas**

**Cátia Fernandes – 935 887 519**

**Debora Alves – 936 161 799**

**Gonçalo Cardoso – 932 881 575**



Caros Associados, Cuidadores:

Pensando também nos cuidadores a APDPK lançou este novo projecto para dar apoio aos mesmos.

**Espero que se encontrem bem!**

Como sabem, durante este período vários projectos têm sido desenvolvidos para diminuir as consequências do confinamento. Os alunos de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde de Setúbal fazem uma proposta para dar apoio aos cuidadores de Pessoas com Parkinson.

O objetivo é através do telefone/internet ajudar os cuidadores a terem menos dores e sentirem-se menos cansados.

Pedia-vos que a todos cuidadores tentassem perceber quem poderá beneficiar deste programa.

**Muito Obrigado.**

**Contactos:**

**Terapeutas**

**Cátia Fernandes – 935 887 519**

**Debora Alves – 936 161 799**

**Gonçalo Cardoso – 932 881 575**

AV. DO LIDADOR – EDIF. DOS SMAS – 2º ANDAR – SALA 5 – 4425-116 ÁGUAS SANTAS - MAIA

TELEF.22 9743465 –EMAIL: parkinsonporto@gmail.com



# Projeto Cuidadores

Prevenção de Lesões Músculo  
Esqueléticas no Cuidador Informal Idoso

QUEREMOS AJUDÁ-LO A CUIDAR  
CUIDANDO DE SI!

**Pergunte-nos como  
pode participar**

Equipa de Projeto  
Cátia Fernandes - 935 887 519  
Debora Alves - 936 161 799  
Gonçalo Cardoso - 932 881 575



## Exmos Senhores.

A Delegação do Porto inscreveu se na Rede Social na Camara Municipal do Porto, a fim podermos concorrer a programas lançados e para beneficio da nossa Delegação e seus Associados.

Informação da atividades da Delegação.

Apoio aos seus Associados de toda a área metropolitana do Porto, principalmente Porto, Maia, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Gondomar.

Informação a todos os Associados pelas redes sociais e por mail em massa sobre a doença de Parkinson e seus tratamentos.

Atividades de lazer.

Conferências sobre a doença de Parkinson

Oferecemos a todos os sócios Terapia da Fala, Fisioterapia (Ginástica e alongamentos musculares)

Nota: o porquê de estarmos localizados na Maia, sendo a Delegação Distrital do Porto da APDPK, na altura a comissão instaladora solicitou a todas as Camaras Municipais um pedido de cedência de Instalações, como na altura não dispunham a única na altura que tinha foi a C.M. da Maia.

## Rede Social Porto

Dia Mundial do Doente de Parkinson

Caros Associados

Espero que se encontrem bem

Conforme anunciado anteriormente

Dia Mundial da Doença de Parkinson 2021

No domingo dia 11 de Abril a APDPK publicará no site <https://parkinson.pt/>

o vídeo com as respostas ás duvidas mais frequentes sobre a doença de Parkinson pelo Prof. Dr. Rui Vaz e Dra. Maria José Rosas



### DÚVIDAS SOBRE A DOENÇA DE PARKINSON

DOMINGO, 11 DE ABRIL DE 2021, ÀS 10H NO SITE DA APDPK

NO DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE PARKINSON  
Médicos especialistas esclarecem as perguntas  
mais frequentes dos doentes de Parkinson



Dra. Mª José Rosas  
Neurologista no  
C.H.U.S. João



Prof. Dr. Rui Vaz  
Neurocirurgião  
C.H.U.S. João

TEM DÚVIDAS SOBRE A DOENÇA DE  
PARKINSON (DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO...)?

Deixe as suas principais dúvidas com a APDPK  
(por e-mail, telefone ou site), até dia 19 de março, e  
assista à sessão online, onde médicos especialistas  
irão responder às perguntas mais frequentes.

Site: [www.parkinson.pt](http://www.parkinson.pt)  
E-mail: [secretaria@redoparkinson@gmail.com](mailto:secretaria@redoparkinson@gmail.com)  
Tlm: 939053378



Com o apoio

**Medtronic**

Further Together

PESSOAS COM

# PARKINSON

*Aprenda como  
prevenir quedas.*



## DICA 1 - MUDANÇA DE DIREÇÃO



- Não cruze uma perna na frente da outra;
- Vire os pés com movimentos amplos, como os ponteiros do relógio.

## DICA 2 - CONGELAMENTO (FREEZING)



- Pare, se equilibre, aguarde alguns segundos;
- Dê uma passo grande para frente ou para o lado para recomeçar a marcha;
- Mantenha atenção nos passos.

## DICA 3 - SUBINDO A CALÇADA



- Apóie primeiro o calcanhar no chão durante a marcha;
- Pense sempre no passo grande.

## DICA 4 - AO SE APROXIMAR DE OBJETOS E MÓVEIS



- Não pare antes, tente chegar bem próximo do objeto;
- Para sentar: fique de costas, bem próximo ao assento da cadeira;
- Sente-se devagar, controlando a descida



Associação Portuguesa de  
Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do  
Porto

Av. do Lidador da Maia - Edifício Municipal - 2º Andar  
4425-116 Águas Santas - Maia  
Telef.229743465 Delegado 919899308  
Mail: parkinsonporto@gmail.com

**Inserido nas comemorações do dia Mundial do Doente de Parkinson , devido a este ano não ser possível a realização de um evento devido a estarmos em regime de pandemia, não sendo possível ajuntamentos. Publicamos estes conselhos e um vídeo que julgamos nunca ser demais estes alertas, assim como a publicação de um vídeo sobre este assunto, a todos os nosso melhores agradecimentos.**



**Inserido no ano das comemorações do dia Mundial do Doente de Parkinson que se realiza todos os anos a dia 11 deste mês, e em tempo de pandemia não sendo possível atividades e com ajuntamentos de pessoas.**

**Tem algumas duvidas sobre a doença de Parkinson ?**

**A APDPK esta a preparar um vídeo com o Prof. Dr. Rui Vaz e com a Dra. Maria José Rosas**

**Os associados, cuidadores e familiares, têm de nos enviar as **perguntas sobre a doença de Parkinson até 19 de Março.****

**Se alguém enviar alguma pergunta para o Porto, por favor, envie para os seguintes e-mails**

**[parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)**

**[secretariadoparkinson@gmail.com](mailto:secretariadoparkinson@gmail.com).**

**Depois, iremos gravar um vídeo, no qual ambos médicos irão responder, e depois todos poderão ver o vídeo no dia 11 de Abril, assinalando, assim, este dia.**

**Também a Delegação do Porto fez adesão à Rede Social da Câmara Municipal do Porto afim de obtermos através desta mais apoios para a nossa Delegação e para por estes ao serviço dos seus Associados doentes de Parkinson.**

**Rede Social  
Porto**



**Câmara Municipal do Porto**

A minha mensagem de agradecimento a todos os que participaram, Direção Nacional, Médicos, não esquecendo também o secretariado, e a colaboração da Medtronic, para que fosse possível na elaboração do vídeo, para esclarecimento de algumas dúvidas relacionadas com a doença de Parkinson, inserido nas comemorações do Dia Mundial do Doente de Parkinson que se realizou no dia 11 de Abril e é importante para melhorar o relacionamento e comunicação com todos os nossos Associados, este serve também para valorizar e aumentar a motivação para novos Associados.



# **São João implanta dispositivo que individualiza tratamento do Parkinson**

## **O conhecimento e a ciência a dar novas esperanças aos doentes com Parkinson.**

**“Com este novo sistema, sabemos quando é que o doente tem mais ou menos ondas, adaptando o tratamento a essas alturas”, explica o neurocirurgião Prof Dr. Rui Vaz.**

### **Hospital de São João implanta dispositivo que individualiza tratamento do Parkinson**

**Hospital de S. João, no Porto, procedeu à primeira implantação do género em Portugal.**

É mais um avanço para o tratamento da doença de Parkinson. Na terça-feira, pela primeira vez em Portugal, o Centro Hospitalar Universitário São João (CHUSJ), no Porto, implantou um dispositivo num doente com Parkinson que "registra as ondas cerebrais" associadas aos sintomas da doença e permite "dirigir o sítio para onde se quer a corrente", dando origem a um "tratamento individualizado", explicou Rui Vaz, neurocirurgião responsável pelo procedimento.

No próximo domingo assinala-se o Dia Mundial da Doença de Parkinson, uma condição que afeta cerca de 20 mil pessoas em Portugal.

A doença de Parkinson resulta da redução dos níveis de dopamina, uma substância que funciona como um mensageiro químico cerebral nos centros que comandam os movimentos. Os sintomas variam conforme o doente, mas muitos envolvem a capacidade de controlar os músculos e o movimento, destacando-se a lentidão de movimentos, rigidez muscular, tremor e alterações da postura.

A estimulação cerebral surgiu há cerca de duas décadas, mas agora, com este novo dispositivo, é possível adequar o tratamento à especificidade de cada pessoa, respondendo ao desafio de fornecer

estimulação numa região muito pequena do cérebro em momentos específicos. "A doença varia ao longo do dia, mas no modo clássico mantemos uma estimulação constante. O objetivo é conseguir uma estimulação que varie conforme os sintomas e esta análise das ondas permite-nos avaliar essa variação ao longo do dia", especifica Rui Vaz.

Com esta inovação, os médicos conseguem "um diário eletrónico do que se passa, regulando melhor a medicação e estimulação cerebral para supressão das ondas Beta, associadas à doença, o que leva a uma melhoria dos sintomas" e a mais "qualidade de vida" a quem sofre de Parkinson, acrescenta o médico.

O uso deste dispositivo permite, assim, melhorias significativas na administração precisa de estimulação, na simplificação do procedimento cirúrgico e na recolha de dados para uma programação mais eficiente e informada.

O CHUSJ foi o terceiro hospital no mundo a implantar este dispositivo, a seguir ao Hospital Universitário de Würzburg, na Alemanha e ao Hospital Universitário Grenoble Alpes, em França.



## **Reabertura das terapias na APDPK Delegação Distrital do Porto informa mos o plano das atividades,**

**Com início:**

**Dia 04 de Maio terapia da Fala pelas 10H  
duração de 1 hora.**

**Dia 05 de Maio ginástica, treino de equilíbrio e  
marcha duração de 1 hora**

É uma reabertura que transmite confiança aos nossos Sócios frequentadores das terapias como a da fala, ginástica, cientes de que esta paragem foi e é preocupante, para os doentes com Parkinson, o que é verdade é que durante este tempo de paragem sentem a necessidade destas terapias.

# Horário

Acunpuntura Sábados	Terças Feiras	Quartas Feiras	Sextas Feiras
	Terapia da Fala Das 10H às 11H	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](mailto:parkinsonporto@gmail.com)  
Telef. 22 9743465  
Delegado: 919899308

**Caros Associados, doentes de Parkinson**  
**Grátis para Associados da APDPK Delegação Distrital do Porto**

**Em parceria com a Dra. Catarina Pereira do Centro Medular – Reabilitação Física e Medicina Integrativa , e a Associação Portuguesa de Parkinson - Delegação Distrital do Porto, estabeleceu um protocolo de intervenção de acunpuntura gratuito que irá, sob devido agendamento ser oferecido aos sócios, com quotas devidamente atualizadas.**

**Para se inscreverem neste programa, que surge como parte integrante de uma investigação a ser desenvolvida no âmbito de doutoramento, basta entrar em contacto e proceder à devida inscrição através dos contactos contidos no flyer em anexo.**

**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.**

**De que está à espera? Marque já!**

**Telefone 919899308**

**Mail: [parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)**

**Após a inscrição aguardar o nosso contacto.**

+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

## Associações de doentes assinam protocolo para partilha de serviços



**O que é que as Demências, a Doença de Parkinson, a Esclerose Lateral Amiotrófica, as Enxaquecas e Cefaleias e a Esclerose Múltipla têm em comum? Todas elas são doenças do cérebro.**

**As pessoas que experienciam estas doenças neurológicas, crónicas ou progressivas, necessitam de um apoio continuado no tempo e de um conjunto alargado de respostas e serviços específicos que contribua para melhorar o seu bem-estar e qualidade de vida.**

**Com o objetivo de estreitar relações institucionais, partilhar informação, promover eventos conjuntos, capacitar profissionais e partilhar serviços que beneficiem todos os seus associados e utentes, a **Alzheimer Portugal, a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, a Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica (APELA), a MiGRA Portugal - Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias e a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla (SPEM)** celebraram hoje um protocolo de cooperação, no Espaço Saúde em Diálogo, em Lisboa.**

**Estas associações, movidas por um espírito verdadeiramente colaborativo, uniram esforços em benefício dos seus associados e utentes, numa ótica de otimização das respetivas capacidades instaladas e de utilização eficiente de recursos.**

**A partir de hoje, as cinco entidades parceiras comprometem-se a acolher os associados/utentes das restantes para lhes prestar informações, formação, apoio social e vários serviços clínicos, tais como apoio psicológico, fisioterapia, terapia da fala e outras terapias complementares. Para o efeito, os profissionais das várias organizações estão a ser capacitados para garantir um acompanhamento especializado e de qualidade a todos aqueles que procurem os seus serviços.**

***Para Alexandre Guedes da Silva, Presidente da SPEM, “a necessidade de chegar a mais pessoas, de partilhar conhecimento e boas-práticas, ser mais eficiente, sempre com foco nas pessoas cuidadas e apoiando quem cuida, leva-nos a esta iniciativa que, sem aumento de custos, com continuidade na melhoria e grande dedicação, une-nos a obrigação de contribuir para a eficiência de apoiarmos mais e a eficácia de o fazer racionalizando recursos.”.***

**Manuela Morais, Presidente da Direção Nacional da Alzheimer Portugal, afirma que “é com muita satisfação e orgulho que a Alzheimer Portugal se junta a esta iniciativa que concretiza uma genuína e invulgar união de esforços no contexto do Setor Social em prol das pessoas com doenças do foro neurológico e das suas famílias que necessitam de múltiplos apoios específicos, integrados e de proximidade para lidarem melhor com os desafios inerentes à vivência destas doenças.”**

**Ana Botas, Presidente da APDPK, considera que “partilhar informações e potenciais recursos é fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas com doenças neurológicas e seus familiares. Estamos unidos não apenas pela doença em si, mas, sobretudo, pelos desafios que se atravessam no seu caminho. Assinar este protocolo significa unir esforços para que haja mais apoios para ultrapassar estes mesmos desafios”.**

**“É de extrema importância a colaboração e a união entre associações, que permitirá melhorar o apoio prestado aos doentes neurológicos e contribuir para tornar as doenças neurológicas uma prioridade. Unindo esforços e trabalhando em conjunto, poderemos fazer mais e melhor pelos doentes e pelos seus familiares” frisa Madalena Plácido, Presidente da MiGRA Portugal.**

**Teresa Moreira, Diretora Executiva da APELA, conclui que “sendo um dos objetivos da Apela, a promoção do trabalho em Equipa, baseada numa colaboração de todos para um fim comum, cumprindo dessa forma a missão de informar e mobilizar a sociedade em geral para o impacto da doença neuro-degenerativa, tanto no doente como na família, tantas vezes fragilizada com as dificuldades inerentes à vivência destas doenças, pensamos que em união conseguiremos lutar pelos direitos destes doentes de uma forma mais capaz e sustentável. Assim, é com enorme satisfação que nos juntamos a este grupo na certeza que juntos vamos ser mais fortes.”**

## **AGRADECIMENTOS**

**A APDPK Delegação Distrital do Porto vem agradecer ao Sr. Manuel da Silva Lopes Sócio N°1267 , como pessoa que é, pela sua generosidade, toda a sua participação por esta causa (Doentes de Parkinson) que prestou a esta Delegação, como dirigente passando pelos seguintes cargos, membro do Conselho Fiscal nos anos de 10/01/2009 até 19/01/2013 , como Delegado da Delegação Distrital do Porto 16/03/2012 a 19/01/2013 , e que continua colaborando sempre que possível e a sua saúde o permita.**

**Os meus sinceros agradecimentos**



## APDPK -Delegação Distrital do Porto

002-1267 - Manuel da Silva Lopes

Conselho Fiscal	Eleito	Tomada de posse	Fim do mandato
	13/12/2008	10/01/2009	24/02/2012
	18/02/2012	25/02/2012	09/01/2015
	06/12/2014	10/01/2015	04/01/2019
Delegado Regional do Porto	Nomeado		Fim do mandato
	16/03/2012		19/01/2013



## **Câmara Municipal da Maia ajudou Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, Delegação Distrital a comprar viatura**

A comparticipação cobre 50% do valor da viatura que servirá para o transporte de doentes seus Associados.

A Câmara Municipal da Maia aprovou a comparticipação financeira de **9,250€** para ajudar a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson , Delegação Distrital , sediada em Águas Santas , Maia a comprar uma viatura ligeira de passageiros. A comparticipação cobre 50% do valor da viatura.

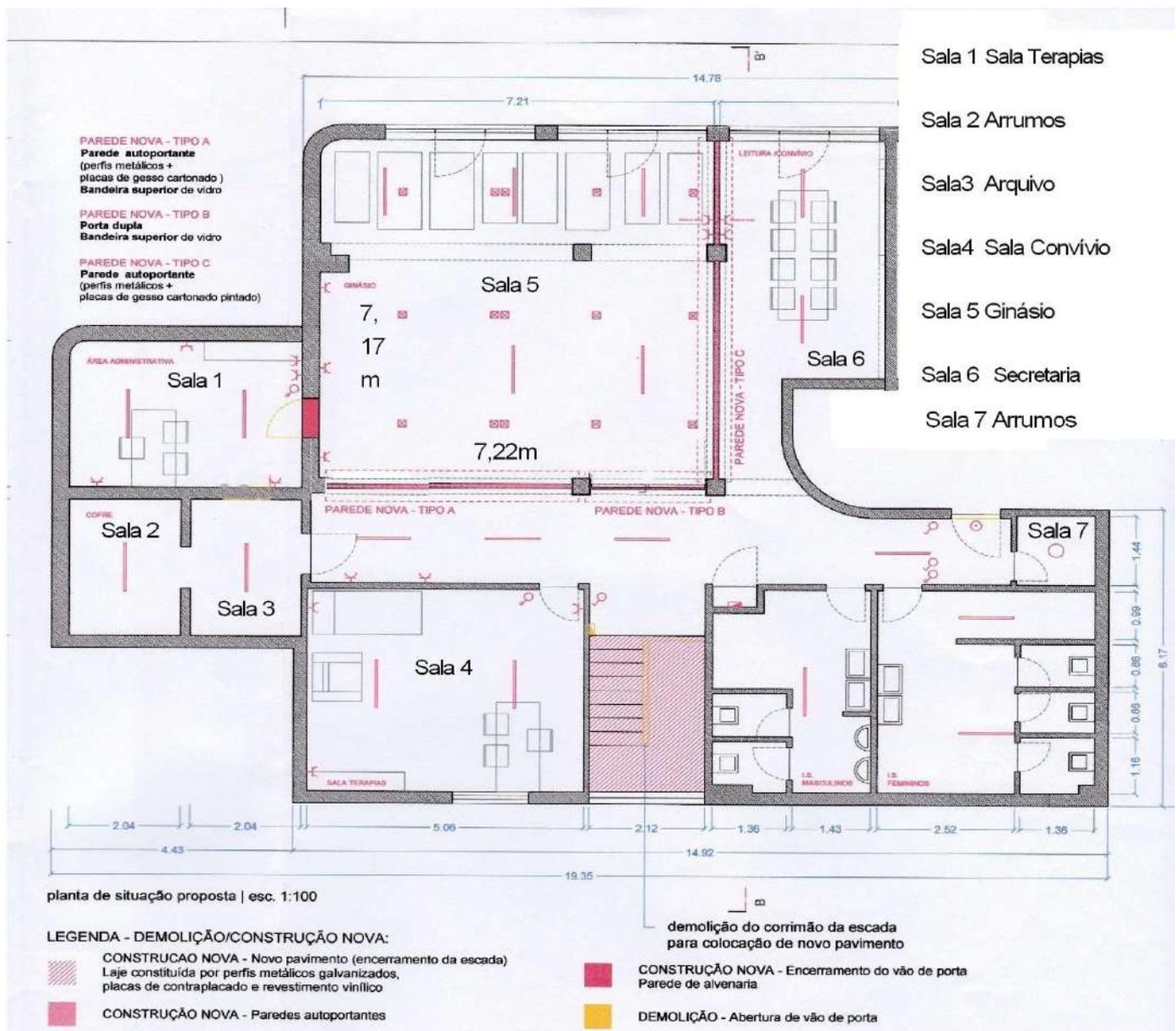
Proposta apresentada pela Delegação e foi subscrita pelo Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal da Maia, Eng. António Domingos da Silva Tiago, e pela vereadora do pelouro da Habitação, Desenvolvimento Social e Bem Estar, Exma. Sra. Dra. Ana Miguel Vieira de Carvalho, tendo sido aprovada por unanimidade, em reunião de Camara dia.

Teve também a comparticipação da Junta de Freguesia de Águas Santas através do Exmo Sr. Presidente Miguel dos Santos.

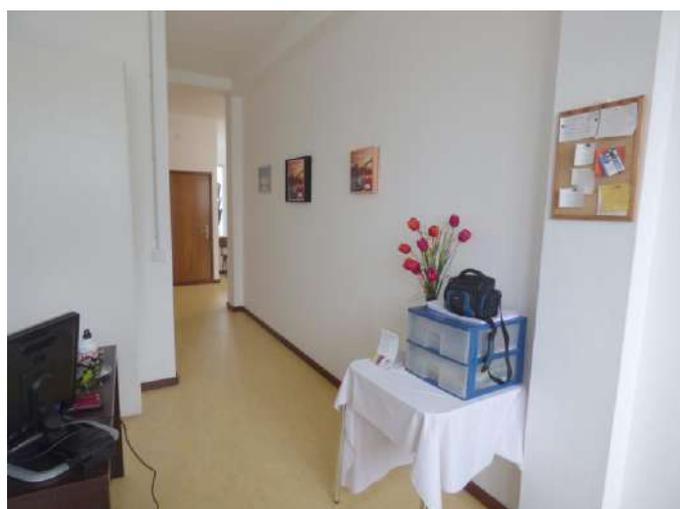
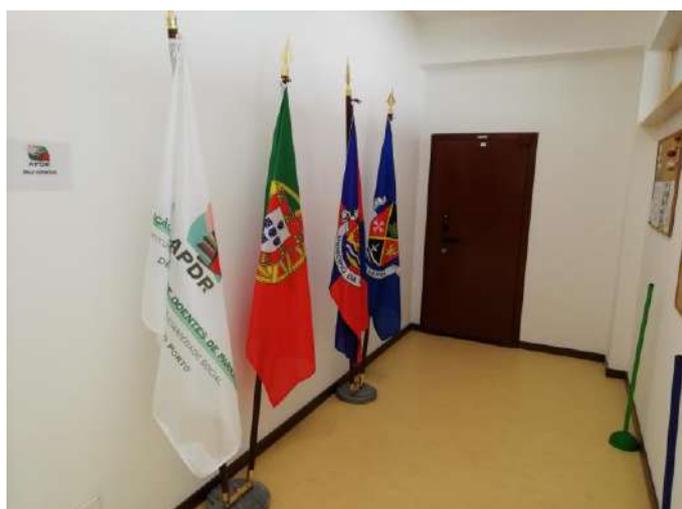


**ATÉ QUE ENFIM!!!**

**19-7 No seguimento das negociações para aquisição de uma nova Delegação , no mesmo edifício, iniciaram se as obras de remodelação do quarto piso onde será instalada a nova Delegação Distrital do Porto da APDPK, em virtude das mesmas vamos cancelar as atividades prevendo se iniciar novamente em Setembro, atingindo assim uma esperança que tínhamos determinado em expectativa, para qualquer assunto estamos sempre disponíveis , deverá nos contactar por telefone.**



**O meu agradecimento ao Sr Manuel Lopes, Sr Vítor Saraiva, Joana Mesquita e a todos os Sócios que ajudaram , autarquias, entidades e particulares pelo apoio direto ou indireto que me deram no crescimento deste projeto que considerarei importante para este ano que foi na aquisição da carrinha, e na aquisição de uma nova Delegação situada no mesmo edifício no quarto andar o meu muito obrigado.**





# Quem cuida dos Cuidadores?

**Participamos 28 de outubro de 2021 | 17h30-19h00**  
**Auditório do Museu de Serralves | Fundação Serralves, Porto**

A Teva Portugal vai promover uma Sessão de Debate subordinada ao tema ***Quem cuida dos Cuidadores?*** que terá lugar no **Auditório do Museu de Serralves** (Fundação Serralves), no Porto, no **dia 28 de outubro** às **17h30** para a qual muito nos honraria contar com a vossa presença.

## **Programa**

**17h30 – Receção dos Participantes e *Welcome coffee***

**18h00 – Teva Talks**

**Moderação: Ana Sofia Cardoso, Jornalista da TVI e TVI24**

**Teresa Almeida, Vogal da Direção da Associação Nacional das Farmácias  
Belmiro Rocha, Presidente da Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação**

**Ana Luísa Pinto, Diretora Executiva da Associação Cuidadores - Melhorar a vida de quem cuida**

**Bruno Alves, *Executive Board Member* da rede europeia EUROCARERS e Coordenador Nacional da Cuidadores Portugal**

**Secretariado Nacional da União das Misericórdias Portuguesas – *a confirmar*  
Raquel Castello-Branco, Diretora do Departamento Municipal de Desenvolvimento Social da Câmara Municipal do Porto – *a confirmar***

**19h00 – *Cocktail* de Encerramento**

## **Dançar com Parkinson / Dance for PD® - Portugal**

Dançar com Pk é um programa inovador de aulas de dança com frequência semanal e gratuita, a decorrer em Lisboa desde 2014. Estas aulas são dirigidas a pessoas com doença de Parkinson, cuidadores e amigos, promovendo através da dança a criatividade, a memória, a interação social, e o bem-estar físico e emocional. Trata-se de uma iniciativa independente que impulsionou a constituição deste projecto pioneiro em Portugal, implementado em Lisboa em parceria com a APDPk (Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson) e Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. DcPk integra a rede internacional Dance for PD®, criada por Mark Morris Dance Group e Brooklyn Parkinson Group, (Nova Iorque, EUA), partindo de uma metodologia de intervenção baseada na experiência de profissionais e especialistas de dança, com foco na vertente artística, focada no prazer de dançar, tendo em conta as especificidades, necessidades e sintomas, resultantes da doença de Parkinson.

No decorrer dos últimos 8 anos, Dançar com Pk ofereceu mais de 300 aulas (presenciais e online), num programa semanal de aulas gratuitas, tendo beneficiado mais de 100 pessoas com Parkinson. Dançar com Pk integra ainda o “Programa de Aproximação à Dança” através de uma parceria estabelecida com a Companhia Nacional de Bailado, organizando pontualmente aulas abertas no Teatro Camões. DcPk foi galardoado com o “prémio BPI Seniores 2014”, tendo contado igualmente com o apoio da Bial e a Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento/FLAD para a formação avançada da sua equipa de professores.

[www.bodybuilders.pt](http://www.bodybuilders.pt)



#### Assunto: CONVITE

O Projeto Estímulo é um projeto de extensão em parceria com os Departamentos Acadêmico de Física (DAFIS) e de Desenho Industrial (DADIN) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, situada em Curitiba, com a Associação Parkinson Paraná. Conta com voluntários dos diferentes cursos da UTFPR, profissionais, egressos e pacientes diagnosticados com a Doença de Parkinson (DP). O objetivo do projeto é promover informações sobre a DP desmistificando essa doença e promovendo uma qualidade de vida aos pacientes.

No dia 20 de novembro de 2021 estaremos realizando o I Workshop: Estimulando os movimentos na doença de Parkinson das 09:30h às 11h30h. O evento vai ser online via stream. O objetivo é divulgar a importância das atividades físicas na DP. Além de promover a difusão da informação e discussão entre profissionais, pesquisadores e comunidade. Como a DP tem afetado pessoas de diferentes faixas etárias, faz-se necessário informar e mostrar que a atividade física é uma das formas de melhorar e muito a DP (relatados em vários em eventos e materiais científicos)

Reconhecendo a importância do tema gostaríamos de convidá-lo juntamente com os seus acadêmicos, docentes e pesquisadores para participar do nosso evento, e conhecer o projeto podendo assim aprofundar a discussão, que cremos ser de suma importância social e científica.

Inscrição e informações disponíveis em: <https://forms.gle/xLbd2tQvohjkcHVz8>

Agradecemos e estamos á disposição,

20/11/21  live

I WORKSHOP ESTÍMULO MOVIMENTO E PARKINSON



ESTAMOS TE ESPERANDO

 marque no calendário

Inscrição | <https://forms.gle/xLbd2tQvohjkcHVz8>



I WORKSHOP ESTÍMULO MOVIMENTO E PARKINSON



Margit Mafra



Bruno Franklin

### INFORMAÇÕES BÁSICAS

**PÚBLICO ALVO:** Pacientes, cuidadores, profissionais de educação física, fisioterapeutas, educador físico, académicos em geral, pessoas interessadas e que queiram aprender sobre o tema.

**DATA:** 20 novembro de 2021

**HORÁRIO:** 9H30 - 11H30

**CUSTO:** GRATUITO

**ONDE:** ONLINE

**INSCRIÇÃO ANTECIPADA:** <https://forms.gle/xLbd2tQvohjkcHVz8>



A Delegação da APDPK foi recebida pelo Exmo Sr. Presidente da Camara Municipal da Maia Eng. António da Silva Tiago, com a entrega de duas bandeiras uma Nacional e outra do Município da Maia, tendo aproveitado esta para informar de projetos para 2022 e sugerindo um apoio para os mesmos principalmente para as terapias aos doentes com Parkinson, mostrando se disponível e ajudar esta Delegação.



Realizou se o nosso almoço convívio de Natal depois de uma paragem devido ao covid19, tendo este superado o numero de participantes entre Associados, cuidadores e familiares, terapeutas, contando com a presença também da Vice Presidente da Camara Municipal da Maia a Sra Dra Emilia Santos que dirigiu algumas palavras de apoio a esta Delegação, mostrando se interessada em fazer uma visita, desejando também um feliz Natal.



**Meus agradecimentos em meu nome e da APDPK , Delegação Distrital do Porto ,a todos os Associados, cuidadores e amigos, autarquias e particulares que durante este ano além das dificuldades que atravessamos nos ajudaram a concretizar os objetivos previstos.**

**Agradeço também a todos os profissionais de saúde , aos terapeutas Pedro Batista e Cláudia Gonzalez a sua disponibilidade em ajudar os doentes com Parkinson que nesta Delegação participaram nas atividades e para lhes dar uma melhor qualidade de vida.**

### Terapia da Fala Dra. Cláudia Gonzales



### Exercícios de Ginástica Dr. Pedro Batista



**No fim também se reuniram num lanche convívio entre os alguns participantes das atividades de Fisioterapia na nossa Delegação.**



**Ao longo deste ano foram dinamizadas várias atividades/desafios no âmbito da iniciativa da Delegação do Porto que**

**Como balanço final das atividades desenvolvidas durante o ano corrente além das restrições que nos foram impostas, mesmo assim conseguimos o melhor possível.**

**Desejo que o ano de 2022 se consiga realizar algumas atividades pensadas.**

**UM BOM ANO PARA**

**2022**