

Relatório de Atividades 2024



Delegação Distrital do Porto

3. Coloque apoios de braços na banheira ou chuveiro e perto da sanita para se segurar.

4. Faça revisão das borrachas dos auxiliares de marcha (canadianas, andarilhos, etc.) e substitua quando necessário.

5. Coloque um banco no chuveiro, para caso de não se sentir bem (fraqueza, tonturas, falta de ar).

6. Não tranque a porta da casa de banho ou do quarto.

// SE TIVER UMA QUEDA EM CASA, O QUE FAZER?

1. Não se levante de imediato e se necessário peça ajuda (através de gritos; telefone ou campainha).

2. Tente levantar-se segundo esta técnica de levantar:



Passo 1
Girar sobre o próprio corpo até ficar com a boca para baixo.



Passo 2
Apoiar os joelhos até ficar de gatas. Procurar com o olhar um elemento de apoio firme e aproximar-se dele.



Passo 3
Apoiar firmemente as mãos nele e tentar pôr-se de pé, ajudando com os antebraços.



Passo 4
Uma vez em pé, descansar antes de iniciar a marcha.

3. Se não conseguir levantar-se sozinho, aguarde por ajuda.

4. Informe sempre o seu familiar ou a pessoa que lhe dá apoio domiciliário que sofreu uma queda.

5. Identifique as causas que provocaram a queda para evitar que se repita.

6. Se depois de uma queda, sentir alguns destes sintomas:

- Vômitos;
 - Dores de cabeça;
 - Confusão;
 - Sonolência;
 - Perda de força.
- (mesmo decorridas algumas horas)

CONTACTE DE IMEDIATO

112 (Nº DE EMERGÊNCIA)

Nota:

Se vive sózinho ou acompanhado, preste atenção a estes conselhos.

Se tem família, peça que o ajudem a prevenir as quedas em casa, na rua a quem passe na altura.

A prevenção das quedas é uma responsabilidade de todos

Delegação Distrital do Porto
Av. do Lidador da Maia, Edifício Municipal, 4º And
4425-116 Águas Santas - Maia
Telefone 229743465
Mail: parkinsonporto@gmail.com

+351 912 749 650 Centro Medular – Clínica de Reabilitação e Medicina Integrativa

geral@centromedular.pt

www.centromedular.pt

Rua 5 de Outubro nº 5531
-4465-082 S. Mamede de Infesta



- Fisioterapia Neurológica
- Medicina Tradicional Chinesa (Acupuntura)
- Nutrição Funcional/ Nutrição Clínica
- Terapia Ocupacional
- Terapia da Fala
- Neuropsicologia

Nota: com quem temos protocolo de Cooperação onde os nossos Associados que optem por estes serviços beneficiam de um desconto.

INPORTANTE PARTICIPE

Em Janeiro a formação intitula-se "O poder da Psicologia no Processo de Cura by CENTRO MEDULAR" tomado a cabo pela nossa Psicóloga Clínica. Dra. Sónia Silva e decorrerá dia 30 de Janeiro (terça feira) das 19h às 20h, em formato online síncrono.

Link de

acesso: <https://us05web.zoom.us/j/89886980912?pwd=QaZasyLNGQ47mS>

[Zoje6HnpMbulBKDI.1](#)

Com os melhores cumprimentos,

Catarina Ramos Pereira
(Coordenadora Centro Medular)
Apdpk Porto
Fernando Pereira



Mais uma vez chamamos a a atenção para a prevenção de quedas no domicílio principalmente e também caso aconteça na via publica.

À medida que a idade avança há diminuição da visão, da audição, da força muscular, principalmente em doentes com Parkinson o tempo de reação e do equilíbrio, aumentando assim o risco de queda.

As quedas são responsáveis por muitas dos casos acidentais nestes doentes e em idosos também.

Com conseqüências tão graves, e sendo a queda sensível a estratégias de prevenção, é fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.

O objetivo desta publicação nunca é demais lembrar é capacitar o doente e cuidador ou familiar para a aquisição de estratégias de prevenção de quedas.

Conclusão: Há evidência de que o treino de equilíbrio, de marcha, fortalecimento dos membros superiores e inferiores e educação para a prevenção de quedas é eficaz na Doença de Parkinson



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 no quadro 11 modelo 3 campo 1101 com o contribuinte da APDPk 504 058 550.

Ajude-nos a ajudar partilhando a nossa causa pelos seus familiares e amigos.

Obrigada



Sem custos, faça a diferença

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

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS

ENTIDADES BENEFICIARIAS

Instituições Religiosas	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	95	96
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou as pessoas coletivas de utilidade pública	<input checked="" type="checkbox"/>		504 058 550		

Inscrição

Este irá desenvolver-se no **CENTRO MEDULAR - Rua 5 de Outubro, 5531.**

(<https://www.centromedular.pt/contactos>)

Investimento:

A participação será de carácter gratuito para todos os pacientes do Centro Medular, assim como para todos os sócios e parceiros.

* As entidade formadora irá emitir um certificado de formação no final do curso

A 30 de Março das 10H as 12,30H Os Sócios interessados, no evento que irá decorrer de forma presencial aqui na nossa clínica que irá abordar a Importância do Terapeuta da Fala na Reabilitação Neurológica

Caso esteja interessado deve preencher um formulário, fornecido na altura da inscrição. Deverá indicar o seu número de Associado ou o nome para o mail ou para o contacto 919899308.

parkinsonporto@gmail.com



A IMPORTÂNCIA DO TERAPEUTA DA FALA NA REABILITAÇÃO NEUROLÓGICA

FORMATO PRESENCIAL E ONLINE SÍNCRONO



com Dr. Helena Marques



30 DE MARÇO



10,00H - 12,30H

Caros Associados, espero de tenham passado uma boa Páscoa

A Páscoa é uma celebração cristã comemorada anualmente sempre num domingo, conhecido como Domingo de Páscoa. É considerada uma das festas mais importantes.

Que desejamos a todos os doentes de Parkinson, nossos Associados, cuidadores e familiares.



Ao Preencher o seu IRS ajude esta Associação conforme a figura

Este não afeta o seu IRS

A form for making a 0.5% contribution to the APOPK association. The background features a soft-focus image of pink tulips. The text reads: "Sem custos, faça a diferença" in red, followed by "Ao fazer o seu IRS pode escolher a APOPK como entidade beneficiária a quem consignar 0,5% do seu IRS líquido sem qualquer custo para si!". Below this is a red bar with the text "CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS". The form itself is titled "ENTIDADE BENEFICIÁRIA" and has two rows of input fields. The first row is for "Instituição Religiosa" with an empty checkbox. The second row is for "Instituição Particular de Solidariedade Social ou pessoa colectiva de utilidade pública" with a checked checkbox. To the right of these fields is a box for the NIF (Tax Identification Number) "504 058 550" with "NIF" written above it. To the right of the NIF box are two small checkboxes, one checked and one empty, with "IC" and "IJA" written above them respectively.

Sem custos, faça a diferença

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

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS

ENTIDADE BENEFICIÁRIA

Instituição Religiosa	<input type="checkbox"/>		
Instituição Particular de Solidariedade Social ou pessoa colectiva de utilidade pública	<input checked="" type="checkbox"/>	NIF 504 058 550	IC <input checked="" type="checkbox"/> IJA <input type="checkbox"/>

A convite do Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas, Sr. Miguel dos Santos, e colegas do Executivo e o Senhor Presidente da Assembleia de Freguesia, Marco Duarte Martins, têm a honra de convidar v. Exa., da APDPK Delegação Distrital representada pelo Secretário José Carlos, assim como todas as forças vivas da Freguesia para as Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, ao qual agradecemos o convite e entregue uma placa comemorativa.



Comemorações 25 ABRIL



21 Domingo
11h00

INAUGURAÇÃO DAS EXPOSIÇÕES
PATENTES ATÉ 28 ABRIL:

EXPOSIÇÃO DE PINTURA de Octávio Sousa e Silva
EXPOSIÇÃO DE POESIA de Mário Marques de Almeida

25 Quinta-feira

HASTEAR DAS BANDEIRAS

com a presença da Família dos Bombeiros Voluntários de Moreira da Maia

CERIMÓNIA EVOCATIVA

com apresentações dos temas do 4º ano do Ensino Básico das Escolas da Freguesia e Homagem às Associações

10h00

ATUAÇÃO DE NUNO NORTE

Temas de Abril

MÚSICAS DE ABRIL

pelo Coro Querebim de Águas Santas

15h30

PEÇA DE TEATRO "AUTO DA BARCA DO INFERNO"

adaptado livre por Francisco Rocha, pela Escola de Teatro dos Fontineiros da Maia

16h00

ESTREIA DA PEÇA "MADRUGADA"

inspirada nas histórias de Míz Corral, pelo Grupo Doze Arte Livre, Produção de Patrícia Vidal e Encenação de Cristina Briena

16h30

27 Sábado 21h30 **28** Domingo 09h30

CELEBRAÇÃO DO
DIA MUNDIAL DA DANÇA

com performances alusivas à revolução
Auditório Manuel Correia

CAMINHADA PELA
LIBERDADE

(inscrições por WhatsApp - 913729105)
Largo da Capela N. S. Guadalupe - Junta de Freguesia de Águas Santas



Organização:
Junta de Freguesia de Águas Santas



Mais uma vez estivemos presentes a convite da D.N. realizou o II Congresso Nacional, no dia 13 de Abril, em Leiria. Será das 10h00 às 16h30 e será dedicado ao bem-estar.

Será gratuito para os associados, e terá um custo de 5 euros para não associados, com almoço incluído.

Tal como o ano passado, a APDPK suportará os custos do autocarro que partirá das Delegações para o local do evento, disponibilizando, assim, o transporte gratuito.



Vimos agradecer ao Sr. Jorge Simões nosso Associado nº 1122 a oferta já anterior de um medidor de tensão arterial, e agora recente este novo medidor de Glicémia o nosso muito obrigado.



Tabela 1 - Níveis de glicemia de jejum e 2h após sobrecarga com 75g de glicose.

Condição clínica	Glicemia de jejum	Glicemia 2h após sobrecarga
normal	<100mg/dL	<140mg/dL
TGD	<100mg/dL	140-199mg/dL
GJA	100-125mg/dL	<140mg/dL
TGD + GJA	100-125mg/dL	140-199mg/dL
Diabetes	≥125mg/dL	≥200mg/dL

Ao Preencher o seu IRS ajude esta Associação conforme a figura

Este não afeta o seu IRS

Sem custos, faça a diferença

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

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS

ENTIDADE BENEFICIÁRIA

Associação Beneficente

Associação Participante do Subsistema Social ou entidade beneficiária de natureza pública

NIF **504 058 550**

Mais uma vez se realizaram as comemorações do dia Mundial do doente de Parkinson ,no dia 20 deste mês com inicio pelas 9,30 e encerramento pelas 12,30H pela Escola Superior de Saúde da faculdade Fernando Pessoa a qual agradecemos á Exma. Sra. Dra. Clarinda Festas e a todos os palestrantes usaram da palavra, com a colaboração da APDPK Delegação Distrital do Porto uma palestra conforme o programa anexo apresentado. A quem também agradecemos a presença dos nossos Associados e publico presente.



Agradecimento da oferta mesa de ténis

Exmo Senhor: Gabriel Trigatti

No entanto, como uma IPSS não caminhamos sozinhos.

Temos sempre connosco alguém preocupado, e sensível e de uma grande solidariedade, demonstrada e que nos ajudam.

Assim, a APDPK Delegação Distrital do Porto, vem demonstrar em meu nome e de toda a Direção o seu mais sentido agradecimento pela mesa de ténis, oferecida à nossa Instituição.

Continuaremos empenhados, e determinados em ajudar estes doentes com Parkinson.

O nosso muito obrigado:

O Delegado

Fernando Pereira



Encontro Nacional Doentes Parkinson

Dia 15 Junho 2024 Esmoriz Ovar

Programa

10.00. Horas Recepção aos convidados junto a praia de Esmoriz (Praça dos Pisos)

10.30. Saída para passeio nos passadiços da Barrinha

12.30. Chegada dos convidados Motards e Ciclistas

13.00. Hora almoço convívio no Parque de Merendas Buçaquinho Cortegaça

14.30 Recepção as Entidades presentes no encontro.

15.00. Início da animação .

Organização. Associação Portuguesa doentes Parkinson Delegação Distrital do Porto





Esta sexta-feira, dia 24 realizou se pelas 17 horas, teremos no Ritmo Informativo da Rádio Voz de Esmoriz uma entrevista com um membro dos Órgãos Sociais José Carlos Vieira da Associação (Portuguesa de Doentes de Parkinson, Delegação Distrital do Porto.

Vamos informar sobre o Encontro Nacional que a Associação irá realizar no próximo dia 15 de Junho em Esmoriz.

Desde já agradecemos a vossa colaboração para com esta Associação

Em meu nome e de toda a Direção

O meu muito obrigado

O Delegado

Fernando Pereira

A APDPK Delegação distrital do Porto deseja os nossos sentimentos a toda a família neste momento. Pode contar com o nosso apoio e solidariedade.

Sentimos muito pela sua perda.

Receba s nossas condolências neste momento difícil. E que tenha força e paz para poder passar por este momento de dor.

Não temos palavras para expressar nosso pesar e tristeza pela sua perda de muitos anos de convívio.



LEMBRAI-VOS DA ALMA

De :

*Pedro Gonçalves
Pinto*



Nasceu para o mundo a 19-01-1949

E para o Céu a 29-05-2024

A família reconhecida agradece



SECRETARIA DE ESTADO

PRIMEIRA SECÇÃO - ASSUNTOS GERAIS

Vaticano, 11 de julho de 2017

Senhor Delegado,

No dia 25 de maio passado, escreveu ao Santo Padre para, além do mais, lhe pedir umas palavras de apoio e bênção para os associados dessa benemérita instituição a fim de alcançarem, com a ajuda de Deus, os objetivos que se propõem.

Desejando o verdadeiro bem a todo o homem e mulher que habita sobre a Terra, o Papa Francisco alegra-se ao constatar, nas palavras do senhor Fernando, que a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson vive animada pelo mesmo desejo, cuja realização passa seguramente pela edificação e consolidação de pontes entre todos os seres humanos de tal modo que cada um possa ver no outro, não um inimigo nem um concorrente, mas um irmão em humanidade que deve acolher e abraçar. E é assim que os membros da «APDPK» com seus benfeitores e beneficiários aparecem aos olhos do Santo Padre, pelo que ele não pode deixar de lhes desejar o melhor êxito na realização dos objetivos que se propõem, invocando sobre os seus caminhos as mais copiosas bênçãos do Céu.

Mons. Paolo Borgia
Assessor

Ex.^{mo} Delegado

Fernando **Pereira**

Delegação Distrital do Porto da APDPK

«APDPK - Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson»

ÁGUAS SANTAS MAI

(com anexo)

A APDPK Delegação Distrital do Porto apoia a nossa seleção Nacional de futebol, apesar da derrota diante da França (0-0 após prolongamento, 5-3 no desempate por grandes penalidades), estes fizeram um grande jogo com oportunidades para ambos ao lados , foi se então para a decisão injusta para penaltis o que depende sempre de alguma sorte o que para nós não correu muito bem.



ÁGUAS SANTAS FEST 2024

Depois de participação de dois anos seguidos, com interregno em 2023 por motivos pessoais como cuidador, voltamos agora com a presença do nosso Associado e Delegado , José Carlos vai este ano a manter a nossa presença como divulgação da APDPK Delegação Distrital prevendo este ano uma angariação de fundos com a venda de diversos artigos , inclusive talvez com este ano incluiremos alguns produtos gastronómicos.

Excelente comunicação e divulgação da APDPK
Delegação do Porto em pleno concerto nas festas da
Nossa Senhora da Saúde na Arca D'Água no Porto no dia
26 de Julho com enorme massa de espectadores,
anunciada pelo vocalista dos Banda Lusa Paulo Ribeiro,
através do nosso novo Delegado Carlos Vieira ao qual
agradecemos muito



Caros Associados:

Renovamos um novo protocolo com o ICNL e descontos para os nossos Associados nas consultas e nas terapias:

A utilização deste protocolo é sempre preciso a apresentação do cartão de Associado atualizado, ou com uma declaração autorização.



**INSTITUTO
LUSO-CUBANO
DE NEUROLOGIA**

☎ | 960 314 570 (Clínica Tejo - Lisboa)
960 314 565 (Clínica Norte - Porto)

✉ | geral@ilcn.pt



Foram abertas as inscrições para o ténis de Mesa e criação do um grupo coral , estes ajudam muito a doentes e Parkinson.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES DE PARKINSON
DELEGAÇÃO DISTRIITAL DO PORTO
FICHA DE INSCRIÇÃO PARA TÊNIS DE MESA



SÓCIO Nº02: _____

NOME RESPONSÁVEL : _____

MASCULINO

FEMININO

Nº	NOME COMPLETO (ATELETA)	IDADE	O.B.S.
01			
02			

Avenida do Ltidador da Maia-Edif. Municipal 4º Andar
4425-116 Águas Santas - Maia
Telef. 229743465 Mail: parkinsonporto@gmail.com



**GRUPO CORAL
DELEGAÇÃO DISTRIITAL DO
PORTO**



**INSCRIÇÃO PARA O GRUPO CORAL DA APDR
DELEGAÇÃO DISTRIITAL DO PORTO**



Nome Completo: _____ Sócio Nº002: _____

Data Nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Morada: _____ Localidade: _____

Código Postal: _____ Contacto: _____

Toca Algum Instrumento Musical: _____

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson
Avenida do Lidador da Maia , Edif. Municipal 4º Andar
4425-116 Águas Santas - Maia - Telef.229743465--Mail.parkinsonporto@gmail.com

Serviços: Clínicos Instituto Luso Cubano de Neurologia

Nota: Os nossos Associados com as suas quotas atualizadas terão descontos conforme o protocolo nas consultas ou em outros tratamentos com a apresentação do cartão de sócio atualizado ou com autorização do Delegado.

- Outras patologias neurológicas

Através da marcação de consultas ou avaliações, o utente terá acesso a um plano individual de terapias multi-disciplinares consonantes com o seu diagnóstico.

Exponha-nos o seu caso e teremos todo o gosto em aconselhar uma consulta para si ou para o seu familiar.

Estimulação Magnética Transcraniana

Terapia de estimulação cerebral não-invasiva que aplica impulsos magnéticos focados.

Morada: Praça Artur Santos Silva, 62, 4200-534 Porto

Encontrar no google maps: [597R+83 Porto](#)

Telefone: +351 960 314 565

A Delegação distrital do Porto da Associação Portuguesa Doentes de Parkinson está em remodelação em breve informaremos as novidades sobre mudanças na Direção da Delegação Distrital do Porto sempre a pensar nos sócios mantendo a mesma forma mas com vontade de unir o passado ao futuro ajudando assim a fazer mais e melhor por todos nós Portadores da Doença de Parkinson.

Informamos também como nos anos anteriores vamos estar encerrados as atividades para férias no mês de Agosto, estando sempre disponível para qualquer outro assunto

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson
Delegação Distrital do Porto



**Encerramos
de 4/ de
Agosto
a dia 30**

**Desejamos a todos os Associados, cuidadores
e familiares umas boas férias**



AGRADECIMENTOS

Tendo tomado posse como Delegado da APDPK Delegação Distrital em Dezembro de 2015 até ao mês de Julho de 2024 todos estes anos não teria sido possível sem a colaboração, de todos os seus Associados, e do Exmo. Sr. Presidente da Assembleia geral, Exmo. Sr. Presidente da Direção Nacional, e Vice Presidente e todos os Órgãos Sociais, a confiança que em mim depositaram, como também ao Secretariado, Ao Exmo. Sr. Presidente da Camara Municipal da Maia, Exmo. Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas, Exmo. Sr. Presidente da Junta de Freguesia de São Mamede Infesta e não menos importante a todos os Terapeutas que por lá passaram e aos atuais Pedro e Cláudia Gonzalez, também a várias outras instituições, e também de alguns particulares, que direta ou indiretamente contribuíram ao longo de todo este percurso dedicado a esta Delegação, sendo o mais importante para os doentes com Parkinson foi por esta mesma razão me dediquei a esta causa.

Por motivos particulares me vejo impossibilitado de dar o meu tempo inteiro a esta Delegação ficando com outro cargo na Direção desta Delegação como tesoureiro, sendo eu cuidador da minha esposa doente de Parkinson à vários anos, que com esta doença se tem agravado principalmente este ano, impossibilitando a minha dedicação a esta causa.

Não quereria o deixar esta oportunidade para pedir a todos Associados e entidades que continuem com a sua ajuda e contribuição para com esta Delegação, e para com esta equipe nova e dinâmica, leve para a frente esta missão ajudar doentes com Parkinson.

Novos dirigentes da Delegação do Porto

Delegado Sócio Nº 3646 José Carlos Nunes Vieira (915841616)

Sub. Delegada Sócia Nº 3830 Célia Maria Pinheiro de Melo

Tesoureiro Sócio Nº 2615 Fernando Alberto Galvão Pereira

Secretário Sócia Nº3087 Vitor Manuel Felgueiras Costa Saraiva

AV. DO LIDADOR DA MAIA- EDIF. MUNICIPAL – 4º ANDAR – 4425-116 ÁGUAS SANTAS - MAIA

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

A APDPK Porto realizou após um ano de ausência a participação a convite da Junta de Freguesia de Águas , no Águas Santos Feste ,na divulgação da nossa Associação, assim como ganhamos por sorteio de todos os expositores o primeiro prémio do melhor stande, em que agradecemos ao Sr. Presidente da Junta Sr. Miguel dos Santos, assim como a visita a todos os expositores incluindo o nosso.



A APDPK Porto participou a convite na prova do Escadório (Subida das escadas do Bom Jesus em Braga) prova de bastante esforço em que participaram diversas corporações de Bombeiros e corporações estrangeiras.



A APDPK Porto realizou uma gala musical para angariação de fundos, no auditório S. Vicente em Alfena com a participação vocalista dos Banda Lusa, Paulo Ribeiro, que agradecemos o seu espírito solidário para com esta Associação, agradecemos também a toda a equipe de som e iluminação, e a todos Associados, cuidadores e familiares que encheram este auditório.



Maria Irondina R. Sousa Alves.

Não há nada capaz de reparar uma perda como esta de mais uma Associada da APDPK Delegação do Porto , e em nosso nome, e de todos os Órgãos Sociais , e em honra da memória de quem se foi, é preciso continuar vivendo. É preciso transformar o luto em uma luta pela vida e pela felicidade, e transformar a dor em saudade e serenidade.

Os meus mais sinceros pêsames!



Caros Associados, cuidadores e familiares:

Mais uma vez se reuniram em convívio e confraternização e amizade os Associados frequentadores das terapias realizadas na Delegação assim como a da fala e ginástica em grupo.



Caros Associados, cuidadores e familiares:

Mais uma vez realizamos o nosso almoço convívio de Natal, com a presença de Associados, familiares e cuidadores ao qual agradecemos com a presença.

Salientamos a leitura por alguns dos presentes de diversos poemas escritos pela nossa Associada Olívia Marinho.

Expomos também os livros editados e escritos pela nossa Associada Conceição Fernandes.

Agardecemos também ao nosso Associado Arlindo Meireles e oferta de artesanato posto a leilão de todos.

Lamentamos a ausência do nosso Delegado de não poder estar presente por motivos de acidente de viação, que desejamos uma boa recuperação e volte o mais depressa possível.



Caros Associados, cuidadores e familiares.

Com consequências tão graves, e sendo a queda sensível a estratégias de prevenção, é fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.

O objetivo desta publicação nunca é demais lembrar é capacitar o doente e cuidador ou familiar para a aquisição de estratégias de prevenção de quedas.

Não levante rápido devido ao risco de queda da pressão e tontura.



Use as barras de apoio ao lado da parede junto a sanita para sua segurança



Sentar-se em um local que facilite seu deslocamento



Lembre-se de vir acompanhado em todas as consultas.



PREVENÇÃO DE QUEDAS

Na sua casa: Coloque corrimão fixado na parede para você se apoiar.



Se não se sentir seguro, não saia de casa sozinho. Se necessário, use bengala, andador ou muletas para apoio.



Evite trazer muitas bolsas. Deixe sempre as mãos livres para caminhar.



Fique atento as placas de chão molhado.



A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, Delegação Distrital do Porto deseja esta mensagem de agradecimento, a todos os Associados, amigos e familiares, entidades que durante este ano colaboraram e deram todo o apoio com sua presença.

E Desejo também a nova Direção da Delegação do Porto um bom trabalho para com estes doentes e seus Associados.



UM BOM ANO PARA 2025

