

# Relatório de atividades 2025



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 01/0 - Janeiro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

## DIVULGAÇÃO

**Apdpk Porto** está com a nossa Associada Dra.  
**Conceição Fernandes**. Telef. 965466934

**A escrita como forma de expressão na Doença de Parkinson.**

**"Eu e o Parkinson"** é um livro que retrata o dia a dia de uma doente de Parkinson que não baixa os braços.

**Recomendado a doentes, familiares e cuidadores.** 🍀

**Preço 14€ (com portes editorial incluídos).**

**Envio para qualquer endereço nacional.**

**Para compra e contacto directo com a Autora  
Conceição Fernandes, basta visitar a nova página de  
Facebook (APDPK Porto)**



**Boletim**

**Associativo**

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



**Boletim Informativo Nº 02/0 - Janeiro de 2025**

**AGRADECIMENTO PÚBLICO**

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

**III CONGRESSO  
NACIONAL  
DO DOENTE  
DE PARKINSON  
LITERACIA PARA TODOS**



**12 DE ABRIL  
ABERTURA 11 HÓRAS**

**Em programação ( Médicos Jurista e outros)  
apresentação em breve.**

**INSCRIÇÃO**  
DOENTES ASSOCIADOS GRATUITO + **Almoço**  
ASSOCIADOS NÃO DOENTES  
NÃO ASSOCIADOS  
A INFORMAR

**INSCRIÇÕES ATRAVÉS DOS EMAILS : [parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)  
[secretariado@parkinson.pt](mailto:secretariado@parkinson.pt)**

**Telefones: 939053378 . 915841616 . 919899308**

Junta de Freguesia de Águas Santas  
Rua Joaquim de Vasconcelos 174  
4425-455 Águas Santas  
**Auditório Manuel Correia**

ORGANIZADO POR



# Boletim

# Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 01/0 - Fevereiro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

**Caros Associados:**

No sentido de poder programar mais atividades na Delegação foi pedido ao Sr Presidente da Cama Municipal da Maia a alteração dos dias autorizados para estacionamento privativo da APDPK das segundas feiras, quartas feira e sexta feiras das 14H as 18H para que seja alterado para todos os dias da semana pela mesma hora, os nossos agradecimentos.



# Boletim

# Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 02/0 - Fevereiro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

**Caros Associados:**

## Hábitos que deve ter para manter seu intestino saudável...

Quando falamos em saúde do intestino, a primeira coisa que vem à cabeça é a comida que consumimos diariamente.

Há um problema bastante comum que afeta a saúde intestinal: a prisão de ventre, também conhecida como constipação intestinal. Confira abaixo dicas de especialistas para lidar com ele, garantindo não só uma digestão adequada dos alimentos, como também a manutenção da saúde como um todo.

# INTESTINO PRESO

## INCLUA



AMEIXA



LARANJA



MAMÃO



VEGETAIS COM CASCA



CHIA



AVEIA



PSYLIUM



IOGURTE



BEBER MAIS  
ÁGUA

©MICHELLEOLIVEIRANUTRI

## EVITE



MAÇÃ SEM CASCA

CHÁ PRETO E MATE



GOIABA



FARINHA BRANCA



BATATA SEM CASCA



JABUTICABA



NÃO BEBER  
ÁGUA

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

## A Deficiência de vitamina B12 Alguns dos sintomas de anemia são: Palidez, Fraqueza, Fadiga

*Em que alimentos podemos encontrar vitamina B12? Os adultos devem consumir diariamente cerca de 2,4 microgramas de vitamina B12. Esta vitamina hidrossolúvel - o que significa que é solúvel em água - está presente em alimentos de origem animal, tais como:*

*Carne vermelha, Carne de aves, Ovos, Laticínios, Peixe Marisco*

*Nas dietas vegetarianas ou veganas, em que não há a ingestão de alimentos de origem animal, é importante recorrer a produtos alimentares fortificados em vitamina B12, como cereais, bebidas vegetais, pão e levedura nutricional.*

## Sintomas do déficit de vitamina B12



Dr. Elifaz Rodrigues  
@drelifaz



Cansaço



Formigamento



Anemia



Má circulação



Fraqueza muscular



Falta de concentração

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

## Como fazer o intestino funcionar?

1 hábitos que você deve ter para manter seu intestino saudável... –

Quando falamos em saúde do intestino, a primeira coisa que vem à cabeça é a comida que consumimos diariamente. Sim, é verdade que isso é um fator importantíssimo para manter o órgão funcionando de forma equilibrada e eficiente. Mas olhar apenas para a alimentação não é suficiente. Se pensarmos que o intestino é parte de um todo —o corpo humano—, faz sentido que o organismo no geral precise estar bem.

## INTESTINO PRESO

### INCLUA



AMEIXA



LARANJA



MAMÃO



VEGETAIS COM CASCA



CHIA



AVEIA



PSYLIUM



IOGURTE



BEBER MAIS  
ÁGUA

### EVITE



MAÇA SEM CASCA

CHÁ PRETO E MATE



GOIABA



FARINHA BRANCA



BATATA SEM CASCA



JABUTICABA



NÃO BEBER  
ÁGUA

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 01/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

**Escola Secundária João  
Gonçalves Zarco**

**Matosinhos**

Realizou se no dia 3 Abril da parte da manhã uma palestra sobre a doença de Parkinson e esclarecimentos e duvidas sobre as dificuldades que estes doentes apresentam, apresentados pelo Delegado da APDPK da Distrital do Porto José Carlos Vieira.





# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



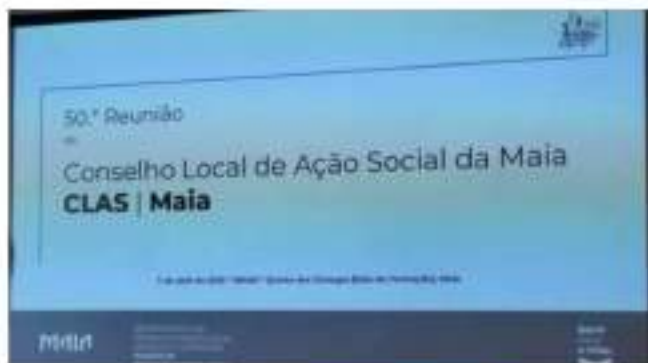
Boletim Informativo Nº 03/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

**Esteve presente a convite da C.M. da Maia o Delegado da APDPK Delegação Distrital Sr. José Carlos Vieira numa reunião do CLAS da Maia.**



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 04/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados, cuidadores e familiares.

Este ano tivemos o privilégio da realização do III Congresso Nacional do Doente de Parkinson, com o tema Literacia para todos, a quem agradecemos ao Exmo. Sr. Presidente Direção da APDPK, a Vice Presidente e a toda a Direção Nacional, ao Sr Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas Sr. Miguel dos Santos pela cedência das excelentes instalações, ao secretariado, D. Ana Ferraz, também ao Carlos Vieira Delegado da Distrital do Porto, e ao secretário Sr. Vítor pelo excelente apoio e dedicação a este evento, também aos terapeutas Dra. Cláudia, Dr Pedro Bptista, pela sua ajuda, e não menos importante a todas as Delegações que se fizeram representar com os seus Associados, incluindo também todos os que se fizeram representar da Delegação do Porto, inclusive ao nosso Associado Jorge Simões pela apresentação de um novo projeto (Clube dos Artistas) agradecemos também a todos os palestrantes a sua presença, assistir assim a uma palestra inspiradora que trouxe novos conhecimentos e motivação. Na tentativa de informar estes doentes que assim pode fazer toda a diferença.

12 DE ABRIL  
2025

Auditório Manuel Correia  
Junta de Freguesia de  
Águas Santas, Maia  
das 10h30 às 17h

### PROGRAMA

10h30 | Coffee-break

11h00 | Abertura do Congresso  
É Hora de Abertura com o presidente da Direção Nacional da APDPK e o presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas.  
É Com Tália Veiros, da APDPK

11h30 | Os Níveis Avançados em Diagnóstico na Doença de Parkinson  
É Orador: Prof. Dr. Rui Araújo, Neurologista no Hospital CUF Porto

12h30 | Alojamentos, com a Fisioterapeuta Pedro Baptista, Fisioterapeuta na APDRK do Porto

13h30 | Apresentação: A importância da Literacia em Saúde  
É Orador: Prof. Dra. Cristina Vaz de Almeida, Presidente da SPIS

13h30 | Projeto de Ite do APDPK, com o Sr. Jorge Simões, Associado da APDRK

13h30 | Almoço

14h30 | A cirurgia no tratamento da Doença de Parkinson: o que há de novo?  
É Orador: Prof. Dr. Rui Vaz, Diretor Clínico no Hospital CUF Porto

15h30 | A legislação: Quais os apoios disponíveis para Doentes de Parkinson e Cuidadores?  
É Orador: Dr. André André, Advogado

16h00 | Pêlo teu cérebro em Movimento! - Neuro-estimulação através do cérebro com o Médico Rui Carlos Gardiner  
É Orador: Dr. Sara Figueiras, Neurocirurgiã

16h30 | Encerramento e Coffee-break

Para mais informações:  
secretariado@parkinson.pt  
939 053 378

Apoio:



abbvie



Zambon



LITERACIA  
PARA  
TODOS

III CONGRESSO  
NACIONAL DO DOENTE  
DE PARKINSON



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 05/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares. Fotos do Congresso Nacional



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 0625/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares. Fotos do Congresso Nacional



# Boletim

# Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 07/0 - Abril de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

Aniversário da APDPK

## Assinalamos hoje 41 anos de história

Agradecemos a todos os que contribuíram  
e contribuem para a nossa missão!



# Boletim

# Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



**Boletim Informativo Nº 01/0 - Maio de 2025**

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

## LINHA DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL



## CUIDADORES INFORMAIS

**LINHA CUIDAR: 937 102 684**

**E-MAIL: [ancuidadoresinformais@gmail.com](mailto:ancuidadoresinformais@gmail.com)**

- 1** ESCLARECIMENTOS SOBRE O ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL
- 2** APOIO AO CUIDADOR TODOS OS DIAS
- 3** ENCAMINHAMENTO



WhatsApp

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 02/0 - Maio de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

A fim de retomar esta iniciativa dos Associados frequentadores ou não das atividades feitas na Delegação das comemorações do aniversário, tomou novamente esta iniciativa o nosso Sócio Sr. Jorge Simões em mais uma atividade da terapia da fala a fim de intensificar a amizade e o convívio ao qual agradecemos.



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 03/0 - Maio de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

Realizou se no dia 24 de maio, às 15 horas, o workshop "Amália na Voz" – Este workshop destina-se a todas as vozes. Teve a duração de 1h30, para todas as idades e contará da Vice. Presidente da APDPK, Secretariado, com a presença da Maestrina **Mariana Guerreiro**. A quem agradecemos o empenho na realização deste evento que vai contribuir para a formação do coro da Delegação do Porto. Seguido de um pequeno lanche em que todos contribuíram. Agradecemos também a todos os Associados, cuidadores e familiares que estiveram presentes nesta apresentação.



24 de Maio de 2025  
15h00-16h30

Avenida do Lídador Maia  
Edifício municipal, 4º andar  
Águas Santas-Maia



Maestrina Mariana  
Guerreiro

Entrada gratuita-Necessária a  
inscrição

[parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)  
915841616



Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson



# Boletim

# Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



**Boletim Informativo Nº 04/0 - Maio de 2025**

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

Vimos novamente depois de já ter sido anunciado a abertura das inscrições para formação do Grupo Coral da APDPK Delegação Distrital do Porto

### ***Musicoterapia e Doença de Parkinson: Benefícios***

A música, com suas diversas facetas, tem se mostrado uma ferramenta valiosa no tratamento de várias condições neurológicas, incluindo a doença de Parkinson. A musicoterapia, uma prática terapêutica que utiliza elementos musicais como ritmo, melodia e harmonia, vem sendo investigada por sua capacidade de proporcionar alívio e melhorar a qualidade de vida de pacientes com Parkinson. Vamos explorar como a MUSICOTERAPIA E DOENÇA DE PARKINSON



**GRUPO CORAL  
DELEGAÇÃO DISTRITAL DO  
PORTO**



**INSCRIÇÃO PARA O GRUPO CORAL DA APDPK  
DELEGAÇÃO DISTRITAL 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 Litoral da Maia - Edif. Municipal 4º Andar

4425-116 Águas Santas - Maia - Telef.229743465—Mail:parkinsonporto@gmail.com

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 01/0 - Junho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

### As Notícias

Apresentação do livro  
Pedras do meu caminho de OLÍVIA  
MARINHO doente de Parkinson  
natural de Aguas Santas Maia

Audatório junta de Freguesia  
Aguas santas Maia 15 horas

# 07 de junho



Apoio Apdptk Porto  
Junta de freguesia da Aguas  
Santas



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 02/0 - Junho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados:

## 12 DE JUNHO 2025 RASTREIO NEURO PSICOLOGIA

VENHA FAZER O RASTREIO QUE O  
AJUDARÁ A CONHECER MELHOR O  
SEU CÉREBRO

Convidamos todos os Associados,  
Famílias e Amigos para se inscreverem  
no RASTREIO DE NEUROPSICOLOGIA  
que se vai realizar no dia 12 de Junho,  
entre as 14H e as 16H, nas instalações da  
Delegação Distrital do Porto, da APDR.

▪ Cada rastreio terá  
a duração aproximada de 30 minutos

▪ O rastreio é GRATUITO  
sendo necessária apenas inscrição prévia

Para efectuar a sua inscrição:  
Delegado José Vieira  
915 841 616



Realizamos neste dia 12 este rastreio com a Dra Sónia de Psicóloga Clínica através do CENTRO MEDULAR, com quem temos um protocolo além de outras, também na Neuropsicologia, uma ciência que estuda os aspetos cognitivos, emocionais e comportamentais do doente. Este rastreio consiste num trabalho em avaliar as funções relacionadas com a atenção, memória, percepção, linguagem e raciocínio, especialmente em casos de doença neurológica.

O resultado final da avaliação permite a criação de um plano de intervenção individualizado, cujo objetivo passará pela estimulação, reabilitação e promoção de funcionalidade cognitiva. Priorizo uma visão integrativa e concentro-me em cuidar de si. Estou ao seu dispor aqui no Centro Medular!

Iremos através do Centro Medular avaliar a marcação de outras consultas pelo qual informaremos.

Obrigado aos participantes.



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 03/0 - Junho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares

Como habitual todos os anos realizarmos mais um passeio convívio com almoço no dia 14 à Serra da Cabreira, após admirar a saliência rochosa da montanha bem conhecida por Nariz do Mundo, com a presença dos participantes Sócios e familiares ao qual agradecemos com a sua presença.



DELEGAÇÃO DISTRITAL DO  
PORTO

PASSEIO CONVÍVIO

VEM PARTICIPAR NESTE DIA DE AMIZADE



**Concentração:** Janta da Delegação pelas 9h.00 H dia 14 de Junho  
Paragem com subida à Seara da Graça (Santuário)  
Regresso paragem em Anzate

Mais uma vez vamos realizar este passeio de lazer à Serra da Cabreira, após admirar a saliência rochosa da montanha bem conhecida por Nariz do Mundo, nada melhor que visitar a **ADEGA NARIZ DO MUNDO** localizada em Cabeceiras de Basto, Distrito de Braga, em Moscoso, Riodouro. Num ambiente acolhedor e com uma decoração rústica com paredes em granito, nada melhor que uma boa refeição, recheada de sabores desta tão rica região.

**EMENTA:** Dois pratos, Sobremesas, Bebidas, e café  
Conhecida pelas suas especialidades, destacamos a Chantana de Cabra bruta e os Assados na brasa

Nas sobremesas deixamos a dica para o delicioso Bojo de Mel assim como as famosas Rabanadas. Bons vinhos da região acompanhar assim todo este repasto.

Inserido nas comemorações dos 18 anos de aniversário de Delegação Distrital do Porto.

Inscrições ao indetern até dia 30 de Maio



Contactos: Delegação 915841818  
915890309  
Mail: parkinsonporto@gmail.com



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 03/0 - Junho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares

A conversa "Múltiplas faces de uma doença – diálogos em Neurociências" está então confirmada para o dia 26 de junho às 18h00 no Anfiteatro Corália Vicente do Edifício Abel Salazar – a entrada para o Edifício faz-se pela porta da rua Prof. Vicente José de Carvalho.

A conversa foi moderada pela Professora Isabel Cardoso, docente e investigadora do ICBAS na área das doenças neurodegenerativas.

Esteve presente o Delegado da APDPK Delegação Distrital do Porto José Carlos Vieira que usou uma pequena intervenção.

Onde estiveram presentes.

- Prof. Jorge Sequeiros, ICBAS, IBMC-i3S, UMIB
- Dra. Joana Barros, Associação Viver a Ciência e realizadora do Documentário "A História de um Erro" – sobre a Doença dos Pezinhos

## Múltiplas faces de uma doença:

### Diálogos em Neurociências

26 junho, 18h

Ciclo de Conversas Biomédicas e Sociedade  
Anfiteatro Corália Vicente  
Edifício Abel Salazar



Associação Portuguesa de Doentes com Parkinson  
Delegação Distrital do Porto

*Desejamos a todos Associados,  
familiares e cuidadores uma boas  
Férias*

*Estamos encerrados para  
Férias  
de 02 Agosto a 30*



- **Encerramento para Férias**
- Estimados Associados, Cuidadores e Familiares
- Informamos que a Delegação Distrital do Porto da APDPK encerrará para férias entre os dias 2 e 30 de Agosto.  
Estaremos de regresso no dia 1 de Setembro.
- Aproveitamos para desejar a todos umas boas férias.
- Com os Melhores Cumprimentos,  
O Delegado
- José Carlos Vieira

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 00/0 - Julho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados:

Caro Associado:

Vinha mais uma vez por este lhe informar de que por esquecimento ainda não procedeu à liquidação das suas quotas já vencidas, apelamos ao sentido solidário, pois é com a vossa participação que tentamos ajudar estes doentes com Parkinson.

**Quero também lembrar de que as quotas se vencem todos os anos em Março.**

Apelamos mais uma vez a sua ajuda .

**PF: mencione sempre o número de Associado ou o nome:**

**Nota: Caso já tenha efetuado a sua quota ignore este aviso.**



Caro Associado:

Vinha por este lhe informar de que por esquecimento ainda não procedeu à liquidação das quotas já vencidas como sabe, temos compromissos com outras entidades e além das despesas que temos, quero também lembrar de que as quotas se vencem todos os anos em Março.

Apelamos mais uma vez a sua ajuda.

**PF: mencione sempre o número de Associado ou o nome:**



Caro Associado(s)

Se ainda não efetuou a sua quota poderá fazê-lo através de multibanco ou por transferência bancária indicando sempre o seu número de sócio ou o nome.

**Nota: se já atualizou as suas quotas ignore este aviso**

**MB MULTIBANCO**  
possibilidade de pagamento de quotas por

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA | MULTIBANCO | BANCO ONLINE

NIB | NIB : PT90-0007-0000-0062721908-23

Para pagamento através de multibanco ou por transferência bancária por favor contactar o nosso serviço de atendimento ao cliente através do e-mail: [partidos@apdr.org](mailto:partidos@apdr.org) ou pelo telefone: 22 509 3465

Av. DO USADOR DA MAIA- EDIF. MUNICIPAL - 4º Andar - 4425-115 ÁGUAS SANTAS - MAIA

TEL: 22 509 3465 - FAX: 22 509 3466



**MB WAY**

**Pagamentos**

**965151041**



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 01/0 - Julho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

## AbbVie lança procedimento de administração subcutânea para pessoas com doença de Parkinson avançada em Portugal

O Hospital de Braga realizou o primeiro novo procedimento de administração subcutânea feito em Portugal. Trata-se de uma terapêutica pioneira para o tratamento de flutuações motoras graves em pessoas com doença de Parkinson avançada, cujos sintomas não são adequadamente controlados por outras terapêuticas. A administração continua disponibiliza levodopa contínua 24 horas por dia, o que pode ajudar os doentes ao prolongar o período em que os sintomas estão bem controlados, frequentemente designado por tempo "On".



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 02/0 - Julho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados, cuidadores e familiares.

## Bomba de Infusão para o Parkinson

### O que o doente candidato a Duodopa precisa de saber.

1. A Duodopa, à luz da ciência actual, tem o mesmo benefício que a Cirurgia de Parkinson.
2. A Duodopa poderá ser uma alternativa aos doentes recusados, com contra-indicações, para Cirurgia.
3. A Duodopa não apresenta as potenciais complicações médico-cirúrgicas médico-cirúrgicas cerebrais da Cirurgia de Parkinson

Nota: Este tratamento ainda não é participado pelo SNS, nem as recargas diárias necessárias.

As que foram aplicadas estão a ser suportadas pelo fabricante que colocou à disposição de alguns Hospitais algumas unidades gratuitamente



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 03/0 - Julho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!



António Teixeira Ferreira



*Nasceu a 31 de Maio de 1951  
Faleceu a 18 de Julho de 2025*

Lamentamos mais uma perda deste Sócio N°3732 António Teixeira Ferreira que será sempre lembrada com saudade que nos deixou. Apresentamos as nossas condolências a toda a família.

Associação Portuguesa de Doentes com Parkinson  
Delegação Distrital do Porto

*Desejamos a todos Associados,  
familiares e cuidadores uma boas  
Férias*

*Estamos encerrados para  
Férias  
de 02 Agosto a 30*



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 03/0 - Julho de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

## Método Ronnie Gardiner - Novo Método de estimulação cerebral multissensorial

Apresenta mos no dia 19 de julho, no Parque Urbano dos Moutidos na rua dos Moutidos N° 233 em Águas Santas pelas 15h, uma edição de Introdução ao Método Ronnie Gardiner, destinado a doentes, cuidadores e familiares com a terapeuta Sara Figueiredo.

No eixo da reabilitação, o RGM é uma terapia complementar eficaz na recuperação física e neuropsicológica em caso de lesões cerebrais, processos demenciais e outras perturbações.

Aumenta as probabilidades de regeneração e de recuperação das funções parcialmente ou totalmente perdidas e potencia também uma ação responsabilizada face à própria saúde e bem-estar, perante os desafios de uma doença ou condição crónica.

Tem gerado resultados positivos em casos de traumatismo cranioencefálico, acidente vascular cerebral, esclerose múltipla, doença de Parkinson, doença de Alzheimer e outras demências, bem como em casos de depressão, burnout, dislexia, hiperatividade e autismo.





# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 01/0 - Setembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados:

Em nome do Delegado vimos agradecer a Sra. Professora Lidia Mendes aposentada a sua disponibilidade de pôr os seus conhecimentos aos nossos Associados Doentes de Parkinson nesta terapia obrigado.

Realizamos no dia 9 de Setembro a primeira aula de Musicoterapia que decorreu com a presença de alguns Associados, esperamos levar para a frente esta atividade com a expectativa de mais participações

Os resultados encontrados demonstraram uma grande eficiência na utilização da musicoterapia como tratamento para os sintomas da doença de Parkinson. Alguns estudos utilizaram a técnica da estimulação auditiva rítmica, devido à interação auditivo-motora (córtex auditivo e motor são recrutados na audição de música

A musicoterapia é um tratamento complementar eficaz para o Parkinson, que melhora a marcha, equilíbrio, fala e funções cognitivas, como atenção e memória, além de aliviar ansiedade e depressão. Utilizando estimulação auditiva rítmica (EAR) e atividades musicais ativas ou passivas, a musicoterapia estimula o sistema motor e cérebro, promovendo melhor qualidade de vida, maior independência e ajudando a combater o isolamento social.



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 01/0 - Agosto de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados:

Estamos de volta depois de uma pausa para as férias, com novas atividades. 🌸

Dia 9 de setembro, às 15 horas, nas instalações da delegação distrital do Porto, vamos lançar uma nova atividade de Musicoterapia. Estamos à vossa espera.

🌸 ENTRADA GRATUITA. 🌸

Para mais informações:

Telef: 915841616 | 919899308

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

Ao iniciarmos a Fisioterapia no dia 7 de Setembro tivemos a honra de receber na nossa Delegação o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas Sr. Miguel Dos Santos, juntamente com alguns candidatos a autarquia.

🌸 Um agradecimento ao Sr. Presidente **Miguel Dos Santos**,

Presidente da **Junta de Freguesia de Águas Santas** e a toda a sua equipa, por mais uma vez apoiarem o nosso trabalho.

A musicoterapia é um tratamento complementar eficaz para o

Parkinson, que melhora a marcha, equilíbrio, fala e funções cognitivas, como atenção e memória, além de aliviar ansiedade e depressão. Utilizando estimulação auditiva rítmica (EAR) e atividades musicais ativas ou passivas, a musicoterapia estimula o sistema motor e cérebro, promovendo melhor qualidade de vida, maior independência e ajudando a combater o isolamento social. Os resultados encontrados demonstraram uma grande eficiência na utilização da musicoterapia como tratamento para os sintomas da doença de Parkinson. Alguns estudos utilizaram a técnica da estimulação auditiva rítmica, devido à interação auditivo-motora (córtex auditivo e motor são recrutados na audição de música).



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 03/0 - Setembro de 2025

## CAROS ASSOCIADOS:

**O ATESTADO MULTIÚSO É FUNDAMENTAL PARA COMPROVAR QUE ALGUÉM SOFRE DE UM DETERMINADO GRAU DE INCAPACIDADE. É UM DOCUMENTO QUE INDICA A PERCENTAGEM DE INCAPACIDADE DO UTILIZADOR. PERMITE AOS SEUS PORTADORES ACEDEREM A APOIOS SOCIAIS E FISCAIS**

Os portadores do atestado multiúso podem usufruir de uma série de benefícios fiscais e sociais se a percentagem indicada for igual ou superior a 60 por cento. Por exemplo:

- Rgime especial de IRS, que permite fazer deduções especiais e reduzir os rendimentos sujeitos a tributação;
- isenção de pagamento do imposto único de circulação;
- isenção do imposto sobre veículos e do IVA, na aquisição de viatura própria;
- cartão de estacionamento para pessoas com deficiência e mobilidade condicionada;
- crédito para compra ou construção de casa em condições especiais (por exemplo, bonificação na taxa de juro no crédito à habitação);
- isenção do pagamento de taxas moderadoras no Serviço Nacional de Saúde;
- comparticipação de medicamentos e do acesso a transporte não urgente de doentes;
- prioridade no atendimento ao público;
- acesso a contingentes especiais e a bolsas de estudo no ensino superior;
- descontos em telecomunicações;
- descontos em transportes públicos;
- limitações no aumento da renda de casa.

Procedimento: Elaboração de um requerimento dirigido ao Adjunto do Delegado Regional de Saúde, entregue ao Delegado Concelhio de Saúde da área de residência do requerente, juntando Relatórios Médicos e os meios auxiliares de diagnóstico que tenha em seu poder. Junta Médica deve ser realizada no prazo de 60 dias, procedendo à avaliação da incapacidade, calculada de acordo com a Tabela Nacional de Incapacidades. O Atestado Médico de Incapacidade deverá indicar a natureza da deficiência, tendo um fim multiuso. Caso o requerente não concorde com a avaliação efetuada, pode recorrer no prazo de 30 dias para o Director Geral de Saúde.

Decreto-Lei nº 202/96, de 23 de Outubro, Decreto-Lei nº 174/97, de 19 de Julho.

O formulário de requerimento de junta médica pode ser obtido na internet, pelo próprio utente, em: <http://aceslxcentral.epizy.com/juntasmedicas/>

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 04/0 - Setembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados:

Mais uma vez estivemos presentes na amostra do movimento Associativo da Freguesia de Águas Santas (Águas Santas Fest 2025) na a abertura do evento esteve presente a Sra. Dra. Emilia Santos Vice Presidente da Camara Municipal da Maia juntamente com o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas Sr. Miguel dos Santos, acompanhado pelo seu executivo que procederam a abertura do evento, passando a visita no nosso stand na divulgação das nossas atividades que realizamos na APDPK Delegação Distrital que nos levou a atingir mais uma nosso objetivo na divulgação, agradecemos também a alguns sócios a sua presença.



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 01/0 - Outubro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados: cuidadores e familiares.

Terceira Gala Musical

!👉 Marquem na vossa agenda o dia 2 de novembro pois não é sempre que se junta um grupo de artistas tão bons 🙌 e de vários estilos Musicais .. Tozé santos ( perfume) (As Marias)(Hugo Barros) . O Excelente apresentador e cantor José Araújo( atenção aos ouvintes da Rádio no Ar) pois o Zé feliz 😊 vai lá estar e mais duas surpresas posso dizer que uma das surpresas foi á pouco tempo, nome maior no coliseu do Porto 😊. so falta a vossa presença para ser uma tarde de grande alegria 😊 que é uma das nossas grandes lutas diárias dar alegria aos nossos Associados da aproveitou esta para divulgar a APDPK e as nossas atividades.

APDPK Delegação Distrital do Porto 🙌🙌



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 02/0 - Outubro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados: cuidadores e familiares.

# 3<sup>a</sup> Gala Musical

Associação Portuguesa  
de Doentes de Parkinson

2 DE NOVEMBRO, às 15H  
Auditório da Junta de Freguesia  
de Águas Santas

### Reservas

915 841 616  
parkinsonporto@gmail.com

O bilhete tem o valor simbólico de 3 euros.  
O donativo destina-se ao apoio aos utentes  
da APDR - Delegação do Porto.



Apresentado por  
José Araújo, da Rádio No Ar

Com a participação de  
As Marias  
Hugo Barros  
e um convidado surpresa muito especial



Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Rua do Comércio, 100 - 4100-101 Vila Verde - Vila Verde - Vila Verde - Vila Verde  
915 841 616 - 915 841 616 - 915 841 616 - 915 841 616



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 02/0 - Novembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados: cuidadores e familiares.

**APDPK Delegação Distrital do Porto** 🎉👏

Agradecimentos

Ao Exmo Sr Presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas Sr Miguel dos Santos

Pela cedência do Auditório e toda a logística para a realização do evento

Exmo Sr. Presidente da Camara Municipal da Maia que delegou a sua presença

Na Sra. Dra Lilliana Moutinho

E a todos os vereadores

Presentes convidados

Aos Terapeutas Pêdro Baptista

À D. Ana Ferraz secretária da

Direção Nacional e marido

Ao Sr locutor da Rádio no Ar a

sua apresentação do evento Sr.

José Araújo

À Sra Professora Lídia a

apresentação das Musicoterapia

e a todos os participantes

E não menos importante a todos

os artistas as Marias, Hugo

Barros, Bruno Vieira, José

Santos, e a todos os Sócios

presentes, cuidadores e

familiares, assim como a todo o

publico presente.



# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 03/0 - Novembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados: cuidadores e familiares.

**APDPK Delegação Distrital do Porto** 🌸🙏

### Almoço Convívio de Natal

Vimos agradecer a presença à Câmara Municipal da Maia a presença da Sra Dra Marlene Vieira, a Sra Dra. Vice Presidente da APDPK Ana Botas e não menos importante nossos Associados, cuidadores e familiares a vossa presença que ajudou a enriquecer este convívio. Também ao nosso Delegado José Carlos que com a sua boa disposição realizou a animação.



OBRIGADO!  
e ... FELIZ NATAL

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo Nº 04/0 - Novembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

Caros Associados: cuidadores e familiares.

APDPK Delegação Distrital do Porto 🎉👏

Mais uma vez realizamos um mini magusto com a oferta das castanhas pelo nosso Associado Sr. Simões



Realizamos também mais um convívio em amizade e confraternização de aniversário do nosso Associado Sr. Meireles.



FELIZ  
ANIVERSÁRIO

# **Boletim** **Associativo**

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



**Boletim Informativo Nº 01/0 - Dezembro de 2025**

## **AGRADECIMENTO PÚBLICO**

**"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"**  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!



01-03-1943 a 14-12-2025

**António Miguel  
Alves da Silva**

**Lamentamos mais uma perda deste Sócio Nº3447 que será sempre lembrada com a saudade que nos deixou. Apresentamos as nossas condolências a toda a família.  
01-03-1943 a 14-12-2025**

O nosso objetivo este ano que termina agora foi desenvolver a amizade entre os nossos Associados, cuidadores e familiares, e fortalecer vínculos entre todos os que participam nas nossas atividades regularmente.

Agradecemos também a todos e em especial, com destaque também para as autarquias, Ao Sr. Presidente da Camara Municipal da Maia, e ao Sr. Presidente da Junta de Fregeusia de Águas Santas . e entidades particulares, e terapeutas que com nós trabalharam no sentido de dar uma melhor qualidade de vida.

# Boletim Associativo

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



Boletim Informativo N° 02/0 - Novembro de 2025

## AGRADECIMENTO PÚBLICO

"Quem pede, recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!

### Caros Associados:

Caro Associado:

Vinha mais uma vez por este lhe informar de que por esquecimento ainda não procedeu à liquidação das suas quotas já vencidas, apelamos ao sentido solidário, pois é com a vossa participação que tentamos ajudar estes doentes com Parkinson.

**Quero também lembrar de que as quotas se vencem todos os anos em Março.**

Apelamos mais uma vez a sua ajuda .

**PF: mencione sempre o número de Associado ou o nome:**

**Nota: Caso já tenha efetuado a sua quota ignore este aviso.**



Caro Associado:

Vinha por este lhe informar de que por esquecimento ainda não procedeu à liquidação das quotas já vencidas como sabe.

Tomamos compromissos com outras entidades e além das despesas que temos, quero também lembrar de que as quotas se vencem todos os anos em Março.

Apelamos mais uma vez à sua ajuda.

**PF: mencione sempre o número de Associado ou o nome:**



Caro Associado(s):

Se ainda não efetuou a sua quota poderá faz-lo através de multibanco ou por transferência bancária indicando sempre o seu número de quota ou o nome.

**Nota: se já atualizou as suas quotas ignore este aviso**

**MB MULTIBANCO**

procedimento de pagamento de quotas por  
TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA | MULTIBANCO | BANCO ONLINE

NIB | NIB : PT90 0007 0000 0002721908 23

Para pagamento através de multibanco, utilize o identificador de quotas APDR e o seguinte endereço e mail: [apdr@apdr.org](mailto:apdr@apdr.org) / [apdr@apdr.org](mailto:apdr@apdr.org) (New News)

AV. DO LIDADOR DA MAIA - EDEP. MUNICIPAL - 4º Andar - 4425-116 ÁGUAS SANTAS - MAIA  
TEL: 22 9343465 - EMAIL: [parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)



AV. DO LIDADOR DA MAIA- EDEP. MUNICIPAL - 4º Andar - 4425-116 ÁGUAS SANTAS - MAIA

TEL: 22 9343465 - EMAIL: [parkinsonporto@gmail.com](mailto:parkinsonporto@gmail.com)

# **Boletim Associativo**

Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson  
Delegação Distrital do Porto



**Boletim Informativo Nº 03/0 - Dezembro de 2025**

## **AGRADECIMENTO PÚBLICO**

**"Quem pede , recebe, e não agradece o que recebeu ; NÃO MERECE"  
Muito Obrigado e BEM HAJA !!!**

### **Balanço Anual de Atividades**

**É um relatório que resume o desempenho da APDPK Delegação Distrital do Porto anual de diversos eventos, que os objetivos planeados com os resultados alcançados utilizados, e os desafios que tivemos de enfrentar, sendo essencial a colaboração das autarquias entidades particulares, e de todos os nossos Associados familiares e cuidadores que com a sua presença nos levaram tomar decisões futuras e garantir o trabalho deste Delegação.**

