

Relatório de Actividades 2025



**Associação Portuguesa de
Doentes de Parkinson**

A DOENÇA DE PARKINSON

A doença de Parkinson (DP) é uma patologia do sistema nervoso central, progressiva, que ainda não tem cura. Pode levar a uma diminuição significativa da qualidade de vida dos doentes, na sua maioria idosos, e dos cuidadores familiares, se estes não tiverem acesso a cuidados especializados. A doença de Parkinson tem uma prevalência crescente, consequência do envelhecimento da população. Porém, devido a um maior conhecimento da patologia, está a ser diagnosticada cada vez mais cedo.

A ASSOCIAÇÃO

A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk) nasceu no dia 14 de Abril de 1984, de uma necessidade de divulgar e consciencializar a população para esta patologia, mas, acima de tudo, tem como missão melhorar a qualidade de vida das pessoas com doença de Parkinson (DP) e dos seus cuidadores.

Para assegurar a concretização dos objectivos a que se propôs, a Associação trabalha em quatro eixos de Acção: Informar e Divulgar; Acompanhar e Apoiar; Lutar pelos Direitos das Pessoas com Parkinson e Colaborar com equipas de Investigação e Projectos Universitários.

Cada um destes eixos está subdividido em várias actividades que visam a concretização da nossa Missão:

- Informar e Divulgar: Atendimento presencial e telefónico a toda a comunidade; Distribuição de manuais gratuitos sobre a doença de Parkinson; Realização de acções de formação e sensibilização;
- Acompanhar e Apoiar: Promover a adaptação das pessoas com doença de Parkinson e respetivos cuidadores; orientar o encaminhamento para consultas de especialidade; proporcionar actividades lúdicas e terapêuticas gratuitas para as pessoas com Parkinson e cuidadores, que permitem a socialização e o combate ao isolamento;
- Lutar pelos Direitos das Pessoas com Parkinson e seus cuidadores: Envolvimento em plataformas de saúde e colaboração com outras associações de âmbito nacional e internacional, que advogam os direitos das pessoas com doença crónica;
- Colaboração com equipas de investigação nacionais e internacionais e Participação em projetos escolares e universitários e respectiva divulgação.

APDPk funciona com uma Sede Nacional e espaço físico em Lisboa e com delegações regionais distribuídas pelo país. Deste modo, a associação consegue estar mais presente no terreno para articular com Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e outras entidades que possam proporcionar mais apoios à APDPk e seus associados, regionalmente.

A APDPk conta com 4 delegações: Porto, Leiria, Santarém Norte e Barlavento Algarvio.

NOTA INTRODUTÓRIA

Este mandato pauta-se pelo mote *mens sana in corpore sano*. Cada ano será dedicado a um tema específico. O deste ano foi “Literacia para todos!”

Neste terceiro ano, sempre tendo em vista o nosso tema, o objectivo principal da Direcção Nacional foi continuar o trabalho dos anos anteriores e levar a cabo novos projectos que considerámos importantes para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com Parkinson e cuidadores.

Os nossos projectos, quer os nacionais, quer os de Lisboa, tiverem sempre em conta o que aprendemos nos anos anteriores e os novos desafios que temos pela frente.

Ao longo deste ano, por um lado, continuámos com as nossas actividades *online*, que permitem uma grande abrangência nacional, por outro, aumentámos as nossas actividades de convívio presenciais. Os benefícios das actividades presenciais são essenciais para reabilitação física e emocional, minimizando os sentimentos depressivos, de stress e de ansiedade.

Relativamente às nossas actividades *online*, temos igualmente o Dançar com Parkinson que nos acompanha há 10 anos e as aulas de dança Aeróbica DP.

Relativamente às nossas actividades presenciais, entre outras, realizámos o III Congresso Nacional do Doente de Parkinson. As primeiras edições tiveram casa cheia e considerámos que ter um dia dedicado à DP, no qual se possa falar sobre a multidisciplinaridade e se consiga promover a socialização, é uma mais-valia para pessoas com Parkinson, Cuidadores e profissionais de Saúde.

Já no nosso espaço físico, em Lisboa, centrámos a nossa atenção nas actividades presenciais, que promovem o convívio, a interacção e a partilha, com a continuação das sessões de Pingue-pongue, de boxe, a continuação de sessões de musicoterapia e do grupo coral, no âmbito do projecto “Amália na Voz”, e as actividades de convívio, que incluíram workshops, subordinados a temas diferentes, salientando o Curso para Cuidadores Informais e a Sessão Informativa para pessoas com Parkinson e familiares sobre “Quedas em Parkinson”.

Nunca descurámos nenhum canal de comunicação, privilegiando o telefone para dar apoio aos associados sem acesso às novas tecnologias e o atendimento presencial para os recém-diagnosticados ou para aqueles que, depois da fase de lua-de-mel, voltam para participar nas nossas actividades.

ACTIVIDADES NACIONAIS

PROJECTOS

– Amália na Voz –

A musicoterapia é uma actividade muito solicitada pelos associados. As sessões de Terapia da Fala são essenciais para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com Parkinson (prevenção da perda da voz, de engasgamento, melhoria da deglutição, entre outros). Porém, a adesão às terapias pode ser um desafio porque as pessoas sentem o peso da doença quando vão a estas sessões. Por outro lado, o Sistema Nacional de Saúde não tem profissionais suficientes para chegar a todos os pedidos. Este era o nosso desafio: dar às pessoas ferramentas terapêuticas e, simultaneamente, prevenir o isolamento e a depressão. E foi assim que nasceu o projecto “Amália na Voz”: sessões de Musicoterapia para pessoas com Parkinson e Cuidadores.

O grande objectivo deste projecto é promover o bem-estar físico e emocional, através da musicoterapia, o que irá levar à melhoria da qualidade de vida de ambas pessoas com Parkinson e cuidadores. Ele também é definido pela máxima “Mens sana in corpore sano”, pois tem uma abordagem física e psicológica à doença de Parkinson.

A musicoterapia promove, por um lado, o bem-estar emocional e a inclusão na comunidade, por outro, melhora a articulação vocal/verbal, fortalecendo os músculos da voz. Isto irá levar a uma maior clareza e intensidade da fala e a uma consequente prevenção do engasgamento.

Estas sessões de musicoterapia são, acima de tudo, um coro. Deste modo, estão planeadas apresentações públicas do coro, quer em convívios promovidos nas delegações da APDPk, quer em Encontros de Coros amadores em outras cidades.

As sessões começaram em Maio de 2023 e inscreveram-se 20 associados. Estas sessões têm lugar no espaço de Lisboa e são gratuitas. Este ano, inscreveram-se mais 3 coralistas.

Este ano destacamos

A Bolsa de Cidadania da Roche permite levar o “Amália na Voz” a alguns pontos do país. Fomos a **Leiria e ao Porto**, para que os associados dessas regiões possam beneficiar destas sessões e até levar à formação de um coral nessa mesma região para pessoas com Parkinson e seus familiares. Leiria conseguiu isso! A nossa sessão foi um sucesso e a nossa delegação de Leiria moveu esforços para formar o seu grupo coral, dirigido por uma professora de Leiria. Nasceu, assim, o Grupo Coral Tulipas do Liz, que fez a sua apresentação no Convívio de Verão da delegação de Leiria. Este é um dos nossos grandes objectivos: que as pessoas se entusiasmem e localmente conseguiram encontrar uma forma de fazer esta actividade, com os recursos locais (e aqui as nossas delegações são fundamentais), tendo, assim, uma melhor qualidade de vida.

Lisboa

- Encontro de Coros (com o Grupo Coral de Tavira)
- Concerto de Natal

Tal como no ano anterior, o coro fez o seu anual concerto de Natal, no dia 14 de Dezembro de 2025, na Igreja São João de Deus, que nos tem acolhido sempre muito bem. Estiverem presentes neste evento cerca de 60 pessoas não apenas da comunidade Parkinson, mas da comunidade em geral.

Porto

- Abertura do III Congresso Nacional do Doente de Parkinson.

Tavira

- Encontro de Coros (o Grupo Coral de Tavira convidou o nosso coro para ir cantar a Tavira).

Sines

- Encontro de Coros (o Coral do Atlântico convidou o nosso Coral para um encontro em Sines). Este encontro contou também com a presença dos membros mais novos deste coral, tendo sido, acima de tudo, um encontro geracional entre cantores.

Esta vertente dinâmica dos Encontros de Coros, permite, não apenas a partilha de experiências, mas, sobretudo, mostrar à comunidade que uma pessoa com Parkinson pode ser mais activa e não se deixar vencer pela doença.

– Dançar com Parkinson –

Com o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, da Bial, da Fundação Luso-Americana, do Prémio BPI Seniores, este projecto já vai no seu 11.º ano e de vento em poupa.

As sessões de movimento são desenvolvidas aos sábados de manhã num ambiente confortável e seguro, atento às especificidades de cada participante, independentemente das suas condições de mobilidade e dependência. As sessões são abertas à participação de doentes de Parkinson e seus cuidadores (técnicos, familiares e amigos).

Devido à conjuntura pandémica, estas sessões passaram para *on-line*. Porém, há intenção de voltarem a ser presenciais.

O projecto "Dançar com PK" integra uma equipa multidisciplinar de formadores com experiência nas áreas da dança, formação e fisioterapia, tendo sido galardoado com o *Prémio BPI Seniores 2014*.

Em ano destacamos

Este ano, o Dançar conseguiu um dos grandes objectivos a que se propôs: crescer. Foram realizadas sessões em Lisboa, Porto e Coimbra, mantendo sempre, quer a sua vertente *on-line*, quer a sua vertente presencial. O Dançar foi também ao PodCast “Top of Mind” falar sobre o impacto que o simples acto de dançar pode ter na vida das pessoas com Parkinson.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE PARKINSON

O Dia **Mundial da doença de Parkinson** tem como objectivo chamar a atenção para a doença de Parkinson, para as pessoas com Parkinson e Cuidadores e é, por isso, um dos dias mais importantes para a Associação.

- **III Congresso do Doente com Parkinson – *Literacia para todos!***

Este ano, a Direcção Nacional organizou o III Congresso Nacional do Doente com Parkinson, uma actividade que considerámos essencial, não apenas para toda a comunidade Parkinson, mas também para a comunidade em geral.

Com o objectivo de descentralizar, este III Congresso teve lugar na Maia, em Águas-Santas, e teve como mote “Literacia para todos”. Foi um sucesso, tendo uma assistência de cerca de 200 pessoas de todo o país, entre pessoas com Parkinson, cuidadores, profissionais de saúde e outras pessoas interessadas na doença.

O nosso Congresso foi divulgada no nosso site, redes sociais, Comunicação Social e no site da Parkinson’s Europe. Posteriormente, saiu na Newsletter da Parkinson’s Europe divulgando o nosso trabalho às outras associações europeias.

Este ano, lançámos no Congresso o Projecto **Clube dos Artistas**. Este projecto tem como objectivo, neste seu início, fazer um inventário dos artistas da Associação.

Paralelamente, também participámos em outras acções, divulgando não apenas o dia, mas também a associação.

- **Participação na Reunião do Dia Mundial da Doença de Parkinson**

Estivemos presentes na Reunião do Dia Mundial da Doença de Parkinson, dinamizada pelo Prof. Dr. Rui Vaz, no Hospital da Cuf Porto, na qual abordámos o papel das Associações de Doentes.

- **Participação na Palestra “Humanização da Saúde – Doentes de Parkinson – Regresso ao Futuro”**

Esta palestra foi proferida pelo Prof. Dr. João Pedroso de Lima, seguida de debate. A moderação ficou a cargo da médica neurologista Dra. Cristina Januário. A sessão contou com o apoio da APDPk e da colaboração do músico João Fuss.

- **Participação na iniciativa global Spark the Night**

O objectivo desta iniciativa foi sensibilizar o mundo para a Doença de Parkinson, através da iluminação monumentos nacionais. Em Portugal, o monumento nacional escolhido foi o Cristo-Rei que ficou iluminado com uma luz azul, desde as 20h30 até de madrugada. Vários países do mundo se juntaram a esta iniciativa, desde Portugal à Nova Zelândia.

- **Participação em programas de TV, Rádio e Podcasts**

– Rádio – Entrevista à CM Radio.

PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE

Existem várias formas de definir Literacia em Saúde, mas a mais simples será “a capacidade de encontrar, compreender e usar a informação de saúde para tomar decisões do dia a dia que se relacionam com a saúde”. Todas as acções levadas a cabo pela associação visam dar informação não apenas à comunidade de Parkinson, mas também à comunidade em geral, de várias formas, em vários canais, para que todos possam tomar as melhores decisões possíveis, que se possam traduzir numa melhoria da qualidade de vida. Há, porém, acções que nós destacamos como a promoção da Literacia em Saúde porque têm como objectivo dar informações que ainda não estão muito divulgadas ou que são dirigidas a um novo público, que tem pouco acesso à informação especializada.

Em ano, realizámos Acções que estiveram centradas na formação, quer da pessoa com Parkinson, quer no Cuidador.

ACTIVIDADES E DIVULGAÇÃO

ACTIVIDADES INTERNAS

– Delegações Regionais –

- Participação no Almoço de Natal da Delegação do Porto.

ACTIVIDADES EXTERNAS/DIVULGAÇÃO

– Palestras, Conferências e Webinars –

Todos os anos, os membros da Direcção Nacional participam em várias reuniões, formações e palestras que contribuem, não apenas, para uma gestão mais eficiente dos desafios na área da saúde, mas também para divulgar a Associação e a doença de Parkinson a outras associações, profissionais de saúde, investigadores, entre outros.

MARÇO

- Estivemos presentes no Curso “BRAIN – Deep Brain Stimulation – Hands-on Simulation”, na AHEAD by Nova Medical School, apresentando a Associação e o seu trabalho à comunidade médica presente.
- Estivemos presentes no congresso da Sociedade Portuguesa das Doenças do Movimento (SPDMov) de 2025, em Fátima, com uma banca informativa, apresentando a APDPk à comunidade da saúde e às outras instituições presentes.

ABRIL

- Realizámos as gravações dos resultados do projecto “Amália na Voz” para apresentar na 11.ª Edição das Bolsas de Cidadania da Roche;
- Realização de Campanha do IRS em vários canais.
- Participação na Palestra: “Financiamento Europeu: Potencializando as Associações de Doentes”.
- Estivemos presentes na Formação do Estatuto de Maior Acompanhado, no âmbito da Capacitação da RD Associadas.

JUNHO

- Estivemos presentes na Sessão Pública de Lançamento do Hub Nacional para a Saúde do Cérebro (HNSC), no Auditório da Ordem dos Médicos.
- Estivemos presentes na sessão de esclarecimentos da 7ª edição Prémios Caixa Social.

JULHO

- Estivemos presentes na palestra “Arquiteturas do Possível: Caminhos para a Sustentabilidade de uma Associação de Doentes”, da ACAD.

SETEMBRO

- Fomos a causa escolhida para a Semana AD — uma iniciativa que a Zurich promove para os seus Agentes, com diversas actividades a decorrer de Norte a Sul do país e ilhas, durante 1 semana.

OUTUBRO

– Estivemos presentes no evento “Envelhecimento e Conhecimento: Inovando no Cuidar”, promovido pela Fundação Aga Khan Portugal.

NOVEMBRO

– Participámos na AbbVie Patient Summit 2025.

– Fomos a causa solidária Causa Solidária do XIV Congresso Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa. Estivemos presentes com uma banca de informação à comunidade universitária farmacêutica.

– Estivemos presentes no lançamento do livro “O avô tem Parkinson”, no Campus Neurológico Sénior.

DEZEMBRO

– Estivemos presentes no Concerto Solidário em homenagem a Ozzy Osbourne, cujo venda da bilheteira reverteu para a associação.

Apesar de não estar descrito por meses, a DN recebe vários questionários, quer de instituições parceiras, quer de instituições que procuram a associação apenas para ter mais informação sobre a doença ou sobre o *modus operandi* da nossa associação.

REUNIÕES INTERNAS

ASSEMBLEIAS GERAIS

- **Assembleia Geral Ordinária da APDPk** – 5 de Abril - na sede e via telemática da associação para apreciação e deliberação sobre o Relatório de Contas e Relatório de Actividades de 2024.
- **Assembleia Geral Ordinária da APDPk** – 15 de novembro – na sede e via telemática da associação para apresentar e votar os Planos de Actividades e Orçamento para 2026.

REUNIÕES EXTERNAS

- Reunião com a a **Bial**, a **Zambon**, a **Abbvie** e a **Italfármaco.**, com o objectivo de estabelecer parcerias.

PARCERIAS E COLABORAÇÕES

DEFESA DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM PARKINSON E CUIDADORES

As associações de doenças são, cada vez mais, chamadas a promover a literacia na saúde e a dar aos seus associados a informação necessária para que possam ser os principais agentes da acção. A aprovação da nova Lei de Bases da Saúde (LBS), Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro, consagrou o compromisso do país com um SNS mais justo e inclusivo, colocando as pessoas no centro das políticas de saúde. Desta forma, a defesa dos direitos dos doentes assume um papel de relevo e torna-se em mais um objectivo da APDPk.

Estamos inseridos em Plataformas, que em conjunto com outras associações de doentes, lutam pelos seus direitos. Destacamos aqui o seu trabalho, porque acreditamos que juntos somos mais fortes.

– PLATAFORMA SAÚDE EM DIÁLOGO –

A APDPk é associada da **Plataforma Saúde em Diálogo**, uma associação sem fins lucrativos, constituída por associações de doentes, de promotores e profissionais de saúde e de consumidores, num total de 70 associações em 2024. A Plataforma tem por objectivo afirmar-se como parceiro participante na definição das políticas de saúde, através da intervenção junto dos órgãos de decisão e tem conseguido conquistas nessa área.

A APDPk integra novamente os órgãos sociais da Plataforma, desde 2023, marcando presença nas reuniões e dando as suas sugestões.

A Plataforma publica o seu Relatório de Actividades em www.plataformasaudeemdialogo.org

– MAIS PARTICIPAÇÃO MELHOR SAÚDE –

Em 2015 fomos convidados a colaborar no projecto “Mais Participação, Melhor Saúde”, promovido pelo GAT – Grupo de Activistas em Tratamentos, que tem como objectivo geral promover a participação e a capacitação de representantes dos cidadãos/doentes, no âmbito dos processos de tomada de decisão em saúde, a nível político e institucional. Em Portugal este processo conta com o apoio do CES – Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e outras associações de saúde.

Em 2019, o Governo publicou em Diário da República a [Lei n.º 108/2019, de 9 de setembro](#), que aprova a Carta para a Participação Pública em Saúde e os termos a que deve obedecer a sua divulgação, implementação e avaliação.

Os próximos desafios serão a implementação da mesma nas várias instituições do Ministério da Saúde e do SNS.

– CONVENÇÃO NACIONAL DA SAÚDE –

Em 2022, a APDPk integrou a Conselho Superior da Convenção Nacional da Saúde, um universo de mais de 150 instituições.

No âmbito da Convenção Nacional da Saúde existe, ainda, um conjunto de 70 Associações de Doentes que trabalham na defesa da centralidade do cidadão e do doente no sistema de saúde.

– PARKINSON’S EUROPE –

A Parkinson’s Europe (PE) é a única organização-cúpula na Europa. Tem defendido e trabalha com a comunidade Parkinson há quase 30 anos. Como a voz principal da doença de Parkinson na Europa, faculta informações e recursos a todas as partes interessadas, aumenta a consciencialização sobre as complexidades da DP e defende mudanças políticas concretas que beneficiem a comunidade de Parkinson. A sua visão é permitir que todas as pessoas com Parkinson vivam uma vida plena, ao mesmo tempo que apoia a investigação para a cura. A APDPk é membro da PE desde 1999.

A APDPk participa nas reuniões da PE e nas suas campanhas europeias, divulgando, igualmente, algumas das suas iniciativas aos seus associados. Através da PE conseguimos ter uma voz activa na Europa.

– RD PORTUGAL –

Em Julho de 2021, fomos convidados para uma reunião Digital de Associações de Doenças Raras com o objectivo de integrar uma Nova Estrutura Agregadora de Associações. No final desse ano, a APDPk integrou esta associação. A RD Portugal tem o apoio da DGS, do INSA e assim que for formado, irá também ser membro da EURORDIS.

A APDPk dá as suas sugestões sempre que solicitada. Integramos esta associação no âmbito dos parkinsonismos atípicos raros: Paralisia Supranuclear Progressiva (PSP), Atrofia Multisistémica (AMS), Degenerescência Cortico-Basal e Demência dos Corpos de Lewy.

A Associação não deixou de integrar a Fedra.

A RD faz e divulga várias campanhas para promover a consciencialização para as Doenças Raras, integrando as campanhas europeias. Todos os anos promove um Encontro Científico, que junta profissionais de várias áreas, desde a DGS à comunidade científica.

– PROTOCOLO ENTRE AS Associações NEURODEGENERATIVAS –

Desde 2020 que a Alzheimer Portugal, a Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla e a Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica, a Migra e a APDPk trabalham em conjunto para unir esforços e conseguir chegar a mais pessoas através da partilha de serviços. Em 2021, foi assinado o protocolo de cooperação. Para além deste protocolo ter estreitado as relações entre estas associações, pois em anos anteriores, realizámos, em conjunto, Acções de Formação sobre estas patologias, há sempre uma troca de boas práticas, que permite a ajuda entre associações.

– GRUPO DE TRABALHO DE ACESSIBILIDADE À NUTRIÇÃO ENTÉRICA –

Em conjunto com outras associações, a APDPk integrou o Grupo de Trabalho de Acessibilidade à Nutrição Entérica, iniciado em 2017, pela A APDI – Associação Portuguesa de Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn e pela APNEP – Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica.

Este ano, finalmente tivemos uma conquista: O Governo, através da Secretaria de Estado da Saúde, publicou Portaria n.º 82/2025/1, que estabelece um regime excecional de comparticipação para a nutrição entérica. A medida visa melhorar o acesso à nutrição clínica, fundamental para doentes com necessidades nutricionais específicas.

– ASSESORIA JURÍDICA –

- Em 2017, celebrámos um protocolo com a FaF Advogados no sentido de esclarecer os nossos associados sobre perguntas relacionadas com a legislação para pessoas com Doença Crónica.
- Em final de 2024, temos uma voluntária que dá apoio jurídico aos nossos associados.

– Federação Nacional de Associações de Doenças Crónica –

Na Assembleia-geral de 30 de Novembro de 2024, propusemos a adesão a esta Federação, adesão essa que foi aceite por unanimidade.

A FENDOC está a fazer um excelente trabalho na área do Estatuto do Doente Crónico.

PRÉMIOS, BOLSAS, PROJECTOS E COLABORAÇÕES

A APDPk é, por vezes, parceira de alguns projectos. Algumas das parcerias iniciaram-se em anos anteriores e outras começaram este ano. Também se candidata a Bolsas com candidaturas próprias.

Este ano destacamos

- **Prossecução do Projecto *ONParkinson***, com a Escola Superior de Saúde de Setúbal. Esta pareceria com a ESSS existe há já alguns anos. A cada ano, os investigadores fazem progressos, estudam, fazem testes com os nossos associados. Este projecto também depende do financiamento que ESSS consegue para o mesmo, por isso, a aplicação ainda não está disponível.
- **Candidatura** ao Prémios Humanizar Saúde, da Teva Pharma.
- **Candidatura** aos Prémios Caixa Social, com o projecto ReMove
- **Colaboração** em estudos, investigações académicas e projectos escolares, eventos, sempre que solicitada, divulgando os mesmos, quer nas redes socais, quer pelos nossos associados. Todos os anos, temos alunos quer do secundário, quer da Universidade a desenvolver trabalhos/teses sobre a doença de Parkinson.

AJUDAS TÉCNICAS / FARMÁCIA SOLIDÁRIA

Todos os anos, temos vários pedidos de medicamentos e de material de ajudas técnicas, dos quais emprestamos sempre que temos disponibilidade. Sabemos que este apoio é muito significativo para os nossos associados que de outra maneira não teriam possibilidades de adquirir estes equipamentos.

Efectuamos, igualmente, entrega gratuita de medicamentos, fraldas e resguardos na sede da APDPk, por correio ao domicílio. O nosso agradecimento vai para os associados que tornam possível esta farmácia solidária, que nos entregam medicamentos sempre que sobram. A sede nacional envia estas ajudas para todo o país.

ACTIVIDADES DE LISBOA

O espaço de Lisboa da APDPk é frequentado por associados com doença de Parkinson, cuidadores e familiares. Os nossos associados usufruem do espaço quer para realizar sessões terapêuticas, quer para frequentar as actividades lúdicas.

ACTIVIDADES TERAPÊUTICAS ESPECIALIZADAS

Os benefícios das terapias não farmacológicas, como a Fisioterapia, Terapia da Fala ou Ocupacional estão descritos há muito.

A APDPk cede o espaço de Lisboa, que está totalmente equipado, gratuitamente a terapeutas especializados, que podem lá realizar as suas sessões, mas cujo custo por sessão não pode exceder os 30 euros.

– Sessões de Fisioterapia e Terapia da Fala –

Em 2024, a APDPk cedeu o espaço a 3 fisioterapeutas e a 2 terapeutas da fala.

Terapias	N.º Associados/semana	N.º sessões/Ano
Fisioterapia	38	3132
Terapia da Fala	8	550

ACTIVIDADES SOCIAIS

Diga não ao isolamento! É um dos lemas da Associação. As actividades de socialização são uma mais-valia para todos. São essenciais para a prevenção do isolamento e depressão. Estas actividades são também um espaço seguro de partilhas e dão origem à criação de redes de apoio.

- Com componente de exercício -

Este ano, iniciámos uma nova actividade no espaço de Lisboa: o boxe. Estas sessões de grupo utilizando exercícios de boxe que integram, em simultâneo, exercícios físico, vocal e cognitivo, têm como mais-valia serem dirigidos a áreas-chave do treino com pessoas com Parkinson (capacidade física, marcha, equilíbrio, mobilidade), num ambiente descontraído e divertido.

Demos continuação às actividades presencias do Pingue-pongue Parkinson e do Pilates Clínico.

– Sessões de Boxe –

Sessões	N.º associados/semana	N.º Sessões/Ano
Boxe	15	50

– Pingue Pongue Parkinson –

Sessões	N.º associados/semana	N.º Sessões/Ano
Pingue-Pongue	4 a 8/ 1x por semana	50

– Sessões de Pilates Clínico –

Sessões	N.º associados/semana	N.º Sessões/Ano
Pilates Clínico	2 a 8 p/ 2x por semana	96

– Convívios –

- Convívio de Natal – foi abrilhantado pelo nosso coral Tulipa Vermelha, seguido de um lanche. Compareceram

ACTIVIDADES DE SAÚDE E BEM-ESTAR

As actividades de saúde e bem-estar têm como objectivo a promoção de ambas, bem como a promoção de literacia para que pessoas com Parkinson e cuidadores possam ter ganhos em saúde.

Março

- Curso para Cuidadores Informais para pessoas com Parkinson.

Maio

- Actividade conjunta entre a APDPk e a Apoiar

Julho

- Sessão informativa para pessoas com Parkinson e familiares sobre “Quedas em Parkinson”.

Setembro

- Banca da Feira do Idoso – Sensibilização da comunidade.



– Reuniões e Campanhas –

Todos os anos, realizamos reuniões com entidades com objectivo de realização de actividades de formação ou de bem-estar no espaço em Lisboa.

CONCLUSÃO

Mens sana in corpore sano

Neste terceiro ano, continuámos a ter resultados muito positivos, especialmente com o III Congresso. Demos seguimento aos projectos que implementamos, aquando ganhámos a Bolsa e a menção honrosa. Estes projectos para além de levar a APDPk e a doença de Parkinson a cada vez mais pessoas, traduzem-se, acima de tudo, em ganhos de saúde para pessoas com Parkinson e cuidadores.

No final de 2025 fizemos, igualmente, uma reflexão sobre os projectos em curso e novos projectos que gostaríamos de implementar em 2026.

Estamos cada vez mais centrados nas actividades que promovam a socialização e a inclusão. O caminho faz-se caminhando e estes últimos 41 anos têm sido uma aprendizagem. Foi um longo caminho, cheio de desafios. Mas ao espreitar o futuro, vemos que ultrapassámos muitos desses. Porém, novos desafios se avistam no horizonte, simultaneamente, aos desafios que ainda trazemos do passado. Alguns deles são igualmente transversais às muitas associações de doentes, como a humanização dos cuidados de saúde.

Que venham mais 40! Enfrentá-los-emos passo a passo com dinamismo e empenho por uma causa que é não apenas nossa, mas de todos, nomeadamente com o envelhecimento da população.

A todos os que apoiaram e a todos os que apoiam a associação o nosso muito obrigado. Bem hajam!