

# YOUNG PARKIES PORTUGAL

Plano de Atividades 2023

A Young Parkies Portugal é uma associação que nasce para informar, integrar e acompanhar pessoas com Parkinson juvenil ou precoce.

Promovemos a cooperação entre todos os intervenientes, dos cuidadores aos médicos, investigadores, fisioterapeutas e outros.

O nosso objetivo é ajudar a proporcionar segurança e motivação para que as pessoas com Parkinson se sintam mais ativas e confiantes.

**Trabalhamos para melhorar vidas.**





# O que fazemos

INFORMAR - INTEGRAR - COOPERAR

## INFORMAMOS

Agregamos e geramos conteúdos relevantes e credíveis sobre as diversas vertentes da doença de Parkinson e promovemos momentos de reflexão e de discussão.

## INTEGRAMOS

Orientados para a criação de uma comunidade, desenvolvemos ações e lançamos desafios para incentivar a interação, a aproximação e a partilha de experiências.

## COOPERAMOS

Para promover o trabalho orientado e o acompanhamento em questões determinantes no dia-a-dia, envolvemos uma rede de profissionais disponíveis para colaborar nas diferentes áreas.



## PLANO DE ATIVIDADES | ações contínuas dirigidas a parkies e ao público geral

### Ações mensais e info permanente

#### Informar

##### PARKIE TALKS

**12 conversas por ano**  
**2 convidados - médicos, investigadores, fisioterapeutas, farmacêuticos, psicólogos...**  
**1 young parkie/cuidador**  
**1 moderador**

**Target:** Público geral  
**Objetivo:** partilhar informação sobre a doença, tratamentos e vida com Parkinson, esclarecer dúvidas e sensibilizar a sociedade.

-----

##### PARKIE NEWS

Divulgação de conteúdos sobre as várias vertentes da doença de Parkinson nas plataformas digitais.

### Ações bimensais e contacto permanente

#### Integrar

##### PARKIES EM GRUPO

**6 encontros por ano**  
**Meses ímpares, 2º sábado**

**Target:** Parkies e familiares  
**Objetivo:** promover encontros, estimular a interação social e os programas em grupo, privilegiando desporto e atividades ao ar livre.

##### Bootcamp YPP

##### PARKIE TO PARKIE

Incentivar o contacto direto entre young parkies que vivam em proximidade para estimular a aproximação e partilha de experiências.

### Aulas semanais e ativação pontual

#### Cooperar

##### PARKIES EM FORMA

**100 aulas online por ano**  
**1 aula semanal yoga meditação**  
**1 aula semanal boxe e move**

**Target:** Parkies  
**Objetivo:** promover a saúde, proporcionar acesso geral à prática de atividades físicas específicas com os melhores profissionais de cada área.

-----

##### PARKIES À MESA

Orientar para uma alimentação equilibrada e criativa que estimule o bem-estar e que estimule uma vida social ativa.

\* A grande ação anual da YPP é o **BOOTCAMP**

## PARKIE TALKS

Uma vez por mês, organizamos estas conversas online, com convidados diferentes, sempre abertas à participação ativa da comunidade de parkies e do público. Coordenação e moderação de Susana Magalhães, docente e especialista em bioética e medicina narrativa.

Queremos sensibilizar a sociedade, promovemos o esclarecimento, reflexão e discussão.



Young Parkies

YOUNG PARKIES COM INFORMAÇÃO



## **PARKIE NEWS**

Q&A e notícias | Nas plataformas digitais da YPP, agregamos e geramos conteúdos relevantes e credíveis sobre as diversas vertentes da doença de Parkinson.

### **Objetivos para 2023:**

- alargar consideravelmente o leque de tópicos abordados na nossa página de Q&A, nas componentes científica, sócio-profissional e familiar.
- criar, no site da Young Parkies Portugal, um espaço para notícias e artigos publicados em fontes credíveis e aprovados pelos membros da Direção com competências científicas.
- disseminar massivamente, por Hospitais, Consultórios Médicos e Farmácias, o desdobrável informativo de apresentação da Young Parkies Portugal.



Young Parkies  
1997-2023

YOUNG PARKIES COM INFORMAÇÃO



## **PARKIES EM GRUPO**

- \_ Comemoração do 1º ano do lançamento da YPP com mesa redonda, almoço e concerto, no Centro
- \_ Visita ao Museu e Parque de Serralves e Museu e Jardins da Gulbenkian
- \_ 2º Bootcamp YPP, fim-de-semana na Figueira da Foz
- \_ Torneio de Padel
- \_ Rentrée Yoga e Dança com piquenique no Porto e em Lisboa
- \_ Magusto com dj set e workshop de cozinha saudável

\*ações presenciais de dois em dois meses



YOUNG PARKIES INTEGRADOS



Joana Leite de Castro



Josefa Domingos

## **PARKIES EM FORMA**

Manter e alargar a oferta de aulas de exercício físico específico para pessoas com Parkinson e yoga e meditação .

Iniciar um processo de acumulação de aulas online e presenciais, estas últimas inicialmente em espaços públicos ao ar livre, e posteriormente em espaços próprios.



Young Parkies  
PORTUGAL

YOUNG PARKIES EM COOPERAÇÃO

## PARKIES À MESA



Ciclo de 6 receitas. Lançados em fevereiro de 2022, os vídeos têm cerca de 1200 visualizações.

Em 2023 queremos gravar o 2º ciclo de receitas com a participação de chefs de renome no panorama gastronómico nacional., em parceria com a S.P.O.T.

Apostamos na promoção e na criação de rotinas de alimentação saudável, bem como induzir momentos de socialização e bem-estar.

Também aqui temos o objetivo de trazer este programa para o contexto presencial, através da participação dos chefs nos eventos YPP.



## PLANO DE ATIVIDADES | novas iniciativas para profissionais, parkies e público geral

### Projeto piloto

#### Formar

##### AÇÃO DE FORMAÇÃO COM SELO YPP

**Target: Fisioterapeutas e Profissionais de exercício**

**Objetivo:** Formar profissionais, conferindo conhecimento sobre a doença de Parkinson e técnicas, tipos de exercícios físicos e cognitivos com orientação total para as pessoas com Parkinson  
Formadora: Josefa Domingos, neurofisioterapeuta especializada em Parkinson.

### Saúde mental

#### Orientar

##### APOIO PSICOLÓGICO CONSULTA DE AVALIAÇÃO CLÍNICA E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

**Target: Parkies e Familiares**  
**Objetivos:**

- Promoção da saúde mental e qualidade de vida, através de programas desenvolvidos e orientados, em parceria com a associação Encontrar+se.
- Disponibilização de um serviço de consulta de avaliação clínica individualizada, de prescrição de plano de exercício e de avaliação periódica, online ou presencial.

### Dia Mundial da doença de Parkinson

#### Assinalar

##### DIA 11 DE ABRIL

**Target: Público geral**

**Objetivo:** Passar a doença de Parkinson para a ordem do dia, chamando a atenção para as suas características e necessidades das pessoas que com ela vivem.  
Envolvimento da comunidade de young parkies que dão o seu testemunho e apelam à importância do encontro e do sentimento de pertença.

### 1º Centro para Parkies

#### Construir

##### CENTRO DE EXCELÊNCIA YOUNG PARKIES PORTUGAL

**Target: Parkies e Familiares**

**Objetivo:** Disponibilizar um espaço físico devidamente equipado e dotado de profissionais especializados, onde as pessoas com Parkinson têm acesso a atividades específicas como fisioterapia, apoio psicológico, informação, entre outros. Um ponto de encontro e de integração.

## **PROGRAMA DE CERTIFICAÇÃO DE FISIOTERAPEUTAS E PROFISSIONAIS DE GINÁSTICA**

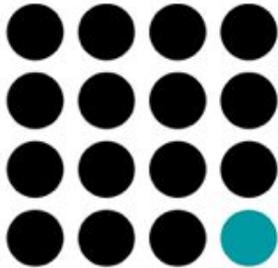


1º Curso especializado de gestão da condição física da doença de Parkinson, desenvolvido pela Young Parkies Portugal.

Destinado a fisioterapeutas e profissionais de exercício físico, com ou sem experiência no acompanhamento de pessoas com Parkinson, que manifestem interesse em adquirir e consolidar conhecimentos neste domínio, bem como na construção de uma rede nacional colaborativa.

O curso será ministrado pela Prof.ª Josefa Domingos, neurofisioterapeuta especialista na doença de Parkinson, com a participação ativa de pessoas com Parkinson.

## PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM GRUPO



**ENCONTRAR+SE**

**Dado o sucesso do projeto piloto realizado em 2022, a parceria com a Encontrar+se mantém-se. Prevê-se, para 2023, a oferta dos seguintes serviços, para Young Parkies e para familiares:**

- Intervenção terapêutica em grupo para young parkies ;
- Intervenção terapêutica em grupo para familiares;
- Intervenção terapêutica individualizada;
- Criação de grupos de auto-ajuda.

## CONSULTA DE PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE EXERCÍCIO



**O impacto da prática regular de exercício físico no atraso da progressão da doença está cientificamente comprovado. Porque cada caso é um caso, a Young Parkies Portugal vai disponibilizar:**

- um serviço consulta de avaliação clínica individualizada, de prescrição de plano de exercício e de avaliação periódica
- online ou presencial
- para pessoas com doença de Parkinson e seus familiares.



# Eventos Internacionais

## PARTICIPAÇÃO NO WORLD PARKINSON CONGRESS (WPC) 2023



Fórum Internacional onde cientistas, investigadores, profissionais de saúde, pessoas com Parkinson, entre outros, se juntam no mesmo espaço para discutir, aprender e debater sobre as mais recentes descobertas científicas, práticas médicas, de fisioterapia e bem-estar.

Para além da participação da Equipa Young Parkies Portugal no WPC, pretendemos:

- Promover a participação de mais Young Parkies portugueses, negociando condições mais favoráveis.
- Cooperar na organização de um pré-evento “Jump into WPC” – dia organizado no Jump Barcelona promovido pela Josefa Domingos & YPP.

A photograph of a long, straight asphalt road stretching into the distance, flanked by dense trees. The road has a yellow dashed center line and white edge lines. The trees are mostly green with some autumnal colors. The sky is bright and hazy. The text "O nosso caminho" is overlaid on the left side of the image.

O nosso  
caminho

## CENTRO DE EXCELÊNCIA YOUNG PARKIES PORTUGAL



O nosso SONHO é ter um ou mais ESPAÇOS onde Parkies e suas Famílias possam beneficiar de todas estas atividades, de forma integrada e com partilha de conhecimento.

Queremos criar um verdadeiro sentido de COMUNIDADE, acreditando que o acompanhamento clínico TEM que ser complementado com:

**EXERCÍCIO, ALIMENTAÇÃO, INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR.**

# Obrigado!

Young Parkies Portugal

