

# YOUNG PARKIES PORTUGAL

Plano de Atividades 2025

# Missão

A Associação tem como finalidade a promoção dos valores da cidadania e da defesa dos direitos humanos. Atua na sensibilização da população para a doença de Parkinson Precoce e na prestação de apoio às pessoas diagnosticadas nas vertentes pessoal, social, familiar e profissional. Através da difusão de informação, ativação de campanhas de consciencialização, criação de comunidades e redes de apoio às pessoas com Parkinson e suas famílias, a YPP promove a integração e cooperação entre todos os intervenientes.

# DOENÇA DE PARKINSON

**2ª mais comum**

DOENÇA DEGENERATIVA  
DO SISTEMA NERVOSO  
CENTRAL

**20 mil pessoas**

EM PORTUGAL

**10 milhões  
pessoas**

EM TODO O MUNDO

**10% casos**

INÍCIO PRECOCE - ANTES DOS  
50 ANOS



Quando identificada em idade ativa, o impacto psicológico dos sintomas e do diagnóstico e os reflexos no quotidiano são muito específicos. De repente, todas as expectativas e ambições nas diversas vertentes da vida têm de ser reequacionadas.

Perante alterações tão abrangentes e complexas, torna-se absolutamente essencial a existência de uma organização capaz de acolher e de colaborar na definição de estratégias para o dia-a-dia, orientando nas diferentes áreas.



# Quem Somos



Young Parkies  
PORTUGAL

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

Constituída em julho de 2021, no Porto, e em atividade desde janeiro de 2022, a YPP promove a cooperação entre todos os intervenientes envolvendo cuidadores, médicos, investigadores, terapeutas, psicólogos, juristas e a sociedade em geral.

O nosso objetivo é ajudar a proporcionar segurança e motivação para que todas as pessoas com a doença se sintam mais confiantes e acompanhadas, desde o momento do diagnóstico.

**Trabalhamos para melhorar vidas.**



# O Que Fazemos



\_ **INFORMAMOS** | Agregamos e geramos conteúdos relevantes 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 que incentivam o encontro, a interação e a partilha de experiências.

\_ **COOPERAMOS** | Para promover o trabalho em conjunto e o acompanhamento em questões determinantes, reunimos uma rede de profissionais que orientam em áreas como: exercício físico, saúde mental, alimentação, apoio jurídico, entre outras.

## Metodologia e Sustentabilidade Financeira

Com o objetivo de chegar ao maior número possível de parkies e respetivas famílias, a direção da YPP optou por não impor o pagamento de quotas, bem como por disponibilizar gratuitamente a maioria das atividades/conteúdos produzidos. Esta opção tem por princípio que a sustentabilidade financeira da associação é assegurada através de:

- \_ Donativos particulares, pontuais ou regulares, nomeadamente de parkies, respetivas famílias e amigos;
- \_ Donativos/patrocínios de empresas que, através da sua política de responsabilidade social, acreditem na valia do projeto, no seu potencial agregador e transformador.
- \_ Atribuição de bolsas/prémios no âmbito de concursos públicos.

# O que nos reserva 2025?



## A YOUNG PARKIES PORTUGAL ESTÁ A CRESCER

O crescimento que a Young Parkies Portugal vem a registar, quer em número de associados, quer em conteúdos disponibilizados, iniciativas e atividades realizadas e a realizar a partir de 2025, tornou imperativa a criação de uma estrutura de recursos humanos. Assim, a partir de janeiro de 2025, para além da colaboradora a full time, temos também duas parcerias a tempo parcial para apoio na comunicação e na conclusão de projetos específicos.

Paralelamente, a Young Parkies Portugal pretende alargar o número de associados que, pontualmente ou de forma regular, se colocam à disposição para, de forma voluntária, contribuir ativamente para a execução das atividades da associação.

Em 2025 vamos também propor a criação de um Conselho Científico, que terá por missão a emissão de pareceres relativos ao planeamento, desenvolvimento e avaliação das atividades de domínio científico promovidas pela Young Parkies Portugal.



## PARKIE TALKS

Conversas online, mensais, com convidados diferentes, sempre abertas à participação ativa da comunidade de parkies e do público em geral. Coordenação e moderação de Susana Magalhães, docente e especialista em bioética e medicina narrativa.

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



Em direto, via Zoom e Facebook, e nos canais de Youtube e Spotify da YPP.



Young Parkies  
PORTUGAL

YOUNG PARKIES COM INFORMAÇÃO



## Notícias & Perguntas Frequentes

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

\_ FAQ: ampliar, atualizar e/ou aprofundar a base de temas abordados.

\_ Parkie News: iniciado em janeiro de 2024, é um repositório de notícias, estudos e artigos científicos, com atualização periódica, integrado no site da Young Parkies Portugal. Este projeto visa aumentar a literacia sobre a doença e minimizar a desinformação.



Young Parkies  
PORTUGAL

YOUNG PARKIES COM INFORMAÇÃO



## Chegar a quem precisa de saber: brochuras YPP

Em 2025, continuaremos a dinamizar o projeto de distribuição de brochuras informativas Young Parkies Portugal, 100% executado por associados voluntários.

Hospitais, centros de saúde, farmácias, consultórios e centros de fisioterapia são onde queremos estar.

Este projeto tem uma dupla função:

- \_ dar a conhecer a YPP e as suas respostas;
- \_ sensibilizar a sociedade para a doença de Parkinson;
- \_ envolver, dar um propósito e criar um sentido de pertença e de comunidade aos nossos associados voluntários.



# Atividades Regulares





## PARKIES EM FORMA | CogMove, Yoga & Meditação

O incentivo à prática de exercício físico continua a ser uma prioridade da Young Parkies Portugal.

Disponibilizamos aulas semanais, online e/ou presenciais, de exercício físico específico para pessoas com Parkinson:





## PARKIES EM FORMA | Climb On

Em 2024, a YPP lançou um projeto piloto de escalada para pessoas com Parkinson, com prática semanal, durante oito meses.

Perante o sucesso da ação, em fevereiro de 2025 alargámos até ao Porto, com uma adesão inicial que superou as expectativas.





## PARKIES EM FORMA | atividades pontuais

Na Young Parkies Portugal estamos sempre à procura de atividades desafiantes e seguras para parkies e familiares.

Em 2025, teremos a 3ª edição do Torneio e Clínica de Padel Young Parkies Portugal. O sucesso das edições anteriores confirma que estas iniciativas têm um impacto positivo na comunidade, incentivando a prática desportiva e o encontro entre parkies e familiares.

Vamos também promover mais uma edição da atividade ciclovias portuguesas – Parkies a Pedalar. Em 2024, iniciamos este projeto com um percurso no Corredor Verde do Leça, em Leça da Palmeira, Matosinhos.

Em 2025, vamos promover esta ação em várias cidades nacionais, com o apoio dos associados voluntários.





## PARKIES EM PASSEIO

Porque é fundamental manter uma vida social ativa, a Young Parkies Portugal promove atividades abertas a toda a comunidade. Piqueniques ou simples caminhadas transformam-se em ações de promoção da integração social, de combate ao estigma e de sensibilização da sociedade.



## PARKIE TO PARKIE

A pensar na integração da Doença de Parkinson pela pessoa diagnosticada e pelos familiares, a YPP lançou em 2024 o projeto Parkie to Parkie, 100% assente em voluntariado de associados, com o objetivo de estimular a socialização e a partilha de experiências.

Em 2025 vamos trabalhar com 10 “pares”, que testem a viabilidade do projeto.

## PARKIES À MESA

Em 2024, realizámos uma edição especial do Parkies à Mesa, onde reunimos um chef e um profissional de saúde, nos seus próprios restaurantes, para uma conversa sobre alimentação, Parkinson e socialização, enquanto preparavam uma receita.

Em 2025, temos o objetivo de conseguir ampliar a distribuição deste conteúdo premium, incluindo a sua exibição em canais internos de instituições médicas e públicas, como o canal interno de TV da CP.

Com esta iniciativa, promovemos a criação de rotinas de alimentação saudável e incentivamos momentos de socialização.



Parkies à mesa é um projeto em parceria com a S.P.O.T.



## Novidade 2025: Terapia da Fala

A voz, a comunicação e a deglutição são desafios comuns para muitas pessoas com Parkinson.

Resultado dos testemunhos dos nossos associados, em 2025 vamos dar mais um passo para apoiar esta necessidade, com uma nova parceria dedicada à Terapia da Fala.

Estamos a criar uma equipa especializada para apoiar os parkies, promovendo estratégias que melhorem a comunicação e o bem-estar.



**ENCONTRAR+SE**

## PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM GRUPO

Ciclos de 10 encontros presenciais ou online, com periodicidade quinzenal, de até 10 young parkies, com duas psicólogas clínicas.

- Um espaço seguro e confidencial de partilha, escuta e aceitação
- Suporte emocional na vivência de Parkinson Precoce
- Apoio psicológico na integração do diagnóstico
- Partilha e desenvolvimento de estratégias de adaptação e gestão da doença

Em parceria com a Associação Encontrar+se



# Grandes Ações Anuais





# 2025

III CONFERÊNCIA ANUAL YPP

## VIVER COM PARKINSON PRECOCE

QUANDO O DIAGNÓSTICO CHEGA CEDO DEMAIS

12 ABR

14H30 - 18H00

AUDITÓRIO ANJE, PORTO

[youngparkiesportugal.org](http://youngparkiesportugal.org)



### Conferência YPP

A 12 de abril de 2025 decorrerá a 3ª edição da Conferência Anual YPP, para assinalar o Dia Mundial da Doença de Parkinson.

Focada na transmissão de conhecimento, dos 30 participantes da 1ª Conferência YPP, passamos para quase 100 na segunda edição, o que nos deixa confiantes no crescimento da edição de 2025, a decorrer no Auditório da ANJE, no Porto.



YOUNG PARKIES COM INFORMAÇÃO



## BOOTCAMP Young Parkies Portugal

O Bootcamp é a ação do ano da Young Parkies Portugal!

São dois dias de capacitação in loco nas áreas da literacia na doença, do exercício físico, da saúde mental, da nutrição e auto-conhecimento.

Dirigido a young parkies e familiares, é um momento de aprendizagem, união e celebração.

Em 2025, rumamos até São Pedro do Sul e alargamos de dois para três dias de workshops, palestras, conversas, boa alimentação e muita socialização.



## CURSO DE FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA NO ACOMPANHAMENTO DE PESSOAS COM PARKINSON



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

Após o sucesso das ações de 2023 e 2024, e perante os pedidos recebidos, em 2025 pretendemos fazer uma edição mais alargada, para corresponder às solicitações.

Esta iniciativa resulta de uma parceria entre a Young Parkies Portugal e a Egas Moniz School of Health and Science, com coordenação de Josefa Domingos, neurofisioterapeuta especialista na doença de Parkinson, com a participação ativa de pessoas com Parkinson.



O nosso  
caminho



## CENTRO DE EXCELÊNCIA YOUNG PARKIES PORTUGAL

O nosso SONHO é ter um ESPAÇO 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.

Estamos a trabalhar afincadamente neste sonho e esperamos que 2025 nos permita dar novos passos.



**COM PARKINSON.  
JUNTOS.**

Bom Ano!

