



YOUNG PARKIES PORTUGAL

Plano de Atividades 2026

DOENÇA DE PARKINSON

1º lugar

DOENÇA DEGENERATIVA DO
SISTEMA NERVOSO CENTRAL
COM MAIOR CRESCIMENTO A
NÍVEL MUNDIAL

20 mil pessoas

EM PORTUGAL

10 milhões de pessoas

NO MUNDO

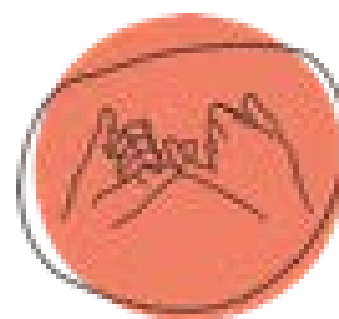
10% dos casos

INÍCIO PRECOCE - ANTES DOS
50 ANOS



Young Parkies
PORTUGAL

QUEM SOMOS



Young Parkies
PORTUGAL

A Young Parkies Portugal é uma associação criada para informar, integrar e apoiar pessoas com **Doença de Parkinson de Início Precoce**.

Fundada em julho de 2021, no Porto, e ativa desde janeiro de 2022, a YPP promove a cooperação entre todas as partes interessadas, envolvendo cuidadores, médicos, investigadores, terapeutas, psicólogos, especialistas jurídicos e a sociedade em geral.

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

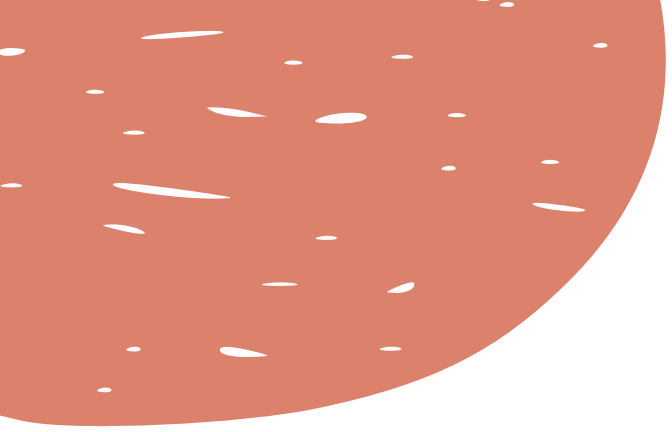
Trabalhamos para melhorar vidas.



O QUE FAZEMOS



Young Parkies
PORTUGAL



INFORMAMOS | Reunimos e produzimos conteúdo relevante sobre as diferentes dimensões da doença de Parkinson e promovemos momentos de reflexão e discussão.

INTEGRAMOS | Com foco na construção de comunidade, organizamos atividades que incentivam o encontro, a interação e a partilha de experiências.

COOPERAMOS | Para promover o trabalho conjunto e o apoio em matérias essenciais, reunimos uma rede de profissionais que prestam orientação em áreas como exercício físico, saúde mental, nutrição, apoio jurídico, entre outras.

METODOLOGIA E SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

Para chegar ao maior número possível de parkies e respetivas famílias, a direção da YPP optou por disponibilizar gratuitamente a maioria das atividades e conteúdos. Esta decisão assenta no princípio de que a sustentabilidade financeira da associação é assegurada através de:

- Donativos privados, pontuais ou regulares, nomeadamente de parkies, das suas famílias e amigos;
- Donativos/patrocínios de empresas cujas políticas de responsabilidade social reconhecem o valor, o potencial e o impacto do projeto;
- Subsídios/prémios provenientes de concursos públicos.

O QUE NOS ESPERA EM 2026?



Young Parkies
PORTUGAL

YOUNG PARKIES PORTUGAL A CRESCER E A FORTALECER-SE

O aumento do número de associados, do volume de conteúdos, das iniciativas e das atividades realizadas e previstas para 2026 continua a tornar essencial a manutenção de uma estrutura organizacional sólida.

Em 2026, a YPP continuará a operar com um colaborador a tempo inteiro e um colaborador a tempo parcial, garantindo um apoio consistente em todas as áreas de atividade. A associação conta agora também com um espaço de escritório próprio, fortalecendo a sua capacidade operacional e o trabalho do dia a dia.

A YPP pretende ainda alargar o número de associados que, de forma pontual ou regular, se disponibilizam para colaborar ativamente nas atividades da associação. Em 2026, o Conselho Consultivo estará plenamente ativo, prestando orientação no planeamento, desenvolvimento e avaliação das iniciativas promovidas pela Young Parkies Portugal.

A YPP encontra-se igualmente a aguardar a avaliação do pedido do Estatuto de Utilidade Pública, um processo que se prevê concluído durante 2026, reforçando ainda mais o reconhecimento institucional da associação e a sua sustentabilidade a longo prazo.



Principais eventos anuais



Young Parkies
PORTUGAL

IV CONFERÊNCIA ANUAL YPP 2026

**PARKINSON PRECOCE:
CONHECIMENTO,
COMUNICAÇÃO E CUIDADO**

FUNDAÇÃO
CHAMPALIMAUD

10-11.04.2026
11h-18h



CONFERÊNCIA ANUAL YPP

Nos dias 10 e 11 de abril de 2026, para assinalar o Dia Mundial da Conscientização para a Doença de Parkinson, a YPP organizará a sua 4.ª Conferência Anual em parceria com a Fundação Champalimaud. Em 2026, a conferência passará de um para dois dias, reforçando a sua missão de partilhar conhecimento e aproximar os participantes dos principais especialistas.





BOOTCAMP Young Parkies Portugal

O Bootcamp é o evento anual de referência da YPP.

Esta iniciativa oferece formação presencial abrangendo literacia sobre a doença, exercício físico, saúde mental, nutrição e autoconhecimento.

Em 2026, manteremos o formato de três dias, implementado em 2025, e o compromisso de proporcionar uma experiência significativa e transformadora para todos os participantes (50).



CURSO DE FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA PARA PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM DOENTES DE PARKINSON

Uma formação dirigida a fisioterapeutas e profissionais de exercício físico, com ou sem experiência no trabalho com pessoas com doença de Parkinson, que pretendem adquirir e consolidar conhecimentos nesta área, ao mesmo tempo que construímos uma rede colaborativa a nível nacional.

Após o sucesso das edições de 2023, 2024 e 2025, e em resposta à elevada procura, em 2026 ponderamos realizar duas edições e/ou workshops especializados.

Esta iniciativa é uma parceria entre a YPP e a Escola Superior de Saúde e Ciência Egas Moniz.

Atividades Regulares



Young Parkies
PORTUGAL

PARKIE TALKS

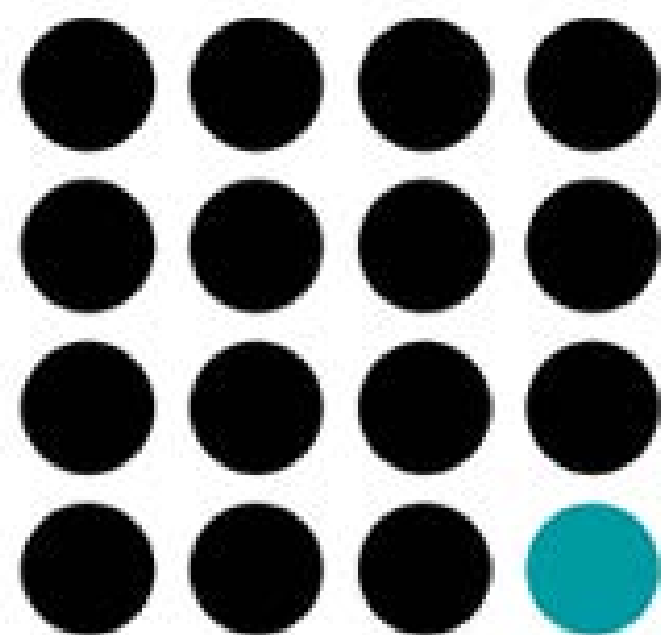
Conversas mensais online com diferentes convidados, sempre abertas à participação ativa da comunidade parkie e do público em geral.

Coordenadas e moderadas por Susana Magalhães, docente e especialista em bioética e medicina narrativa.

Queremos continuar a sensibilizar, promovendo esclarecimento, reflexão e discussão.



Transmitidas em direto via Zoom e Facebook, e disponibilizadas nos canais da YPP no YouTube e no Spotify.



ENCONTRAR+SE

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM GRUPO

Ciclos de 10 sessões presenciais ou online, realizadas quinzenalmente, envolvendo até 10 young parkies e facilitadas por duas psicólogas clínicas.

- Um espaço seguro e confidencial de partilha, escuta e aceitação.
- Apoio emocional na experiência da Doença de Parkinson de Início Precoce.
- Acompanhamento psicológico para integrar o diagnóstico.
- Partilha e desenvolvimento de estratégias de adaptação e gestão da doença.

Em parceria com a Associação Encontrar+se.





TERAPIA DA FALA E DEGLUTIÇÃO

Em resposta às necessidades expressas pelos nossos associados, em 2025 demos um passo adicional ao estabelecer uma nova parceria dedicada à Terapia da Fala.

Reunimos uma equipa para apoiar os parkies, presencial ou online, promovendo estratégias que potenciem a comunicação e o bem-estar global.

Em 2026, continuaremos a reforçar este apoio terapêutico, alargando o número de beneficiários e garantindo um acesso mais amplo a esta intervenção essencial.



NOVO PROGRAMA DE APOIO NUTRICIONAL

A nutrição desempenha um papel importante no bem-estar diário, e muitas pessoas da nossa comunidade procuram frequentemente orientação para uma alimentação saudável e equilibrada.

Em 2026, a YPP iniciará uma nova colaboração com nutricionistas qualificados para apoiar os nossos associados.

Esta iniciativa proporcionará consultas dedicadas, com o objetivo de esclarecer dúvidas, fornecer aconselhamento personalizado e partilhar boas práticas fundamentadas em evidência científica.



PARKIES EM FORMA - AULAS DE BOXE

Em 2026, a YPP dará início a aulas de boxe, cujas sessões serão conduzidas por profissionais qualificados e adaptadas às necessidades específicas dos participantes. O boxe tem demonstrado vantagens importantes na gestão quotidiana da doença: melhora o equilíbrio, a coordenação motora e a agilidade, reforça a força muscular, estimula a atenção e a capacidade de reação, e contribui para a redução da rigidez muscular e para a melhoria da mobilidade global.



PARKIES EM FORMA | CogMove, Yoga & Meditação

Incentivar a prática de exercício físico continua a ser uma prioridade para a YPP. Disponibilizamos aulas semanais online e/ou presenciais, gratuitas, especificamente concebidas para pessoas com doença de Parkinson, promovendo força, equilíbrio, mobilidade e bem-estar geral.

Através das sessões de CogMove, da prática de yoga e de meditação guiada, os participantes beneficiam de rotinas estruturadas que apoiam a saúde física e mental.



PARKIES EM FORMA | Climb On

A escalada é uma atividade completa, que desafia o corpo e a mente de forma segura e progressiva.

Melhora a força, a coordenação, o equilíbrio e a concentração - competências essenciais para quem vive com doença de Parkinson.

No programa Climb On, proporcionamos aulas semanais, gratuitas, em colaboração com a JumpYard, acompanhadas por profissionais experientes e especialmente adaptadas às necessidades das pessoas com Parkinson Precoce.



PARKIES EM FORMA | Atividades pontuais

A YPP promove um conjunto de atividades que combinam movimento, contacto com a natureza e convívio. O objetivo é criar oportunidades de exercício acessível, capaz de reforçar laços entre pessoas que partilham desafios semelhantes.

Em 2026, serão retomadas iniciativas muito apreciadas pelos participantes:

- o Torneio de Padel YPP,
- as Parkie Hikes,
- e os encontros Parkies a Pedalar.



PARKIE TO PARKIE

O programa é uma iniciativa de mentoria entre pares para apoiar a integração da Doença de Parkinson pela pessoa recém-diagnosticada e pela sua família. Assenta em associados voluntários que vivem com Parkinson Precoce há mais tempo e que partilham a sua experiência de forma próxima e humana.

Através de encontros regulares, o programa ajuda a reduzir o isolamento, promover esperança realista e facilitar a adaptação à nova realidade. Em 2026, contará com 10 pares de mentores/mentorados.





PARKIES EM PASSEIO

Manter uma vida social ativa é essencial. A YPP promove atividades abertas a toda a comunidade. Piqueniques ou simples caminhadas tornam-se oportunidades para promover a integração social, combater o estigma e sensibilizar a sociedade.

Para além destes momentos, a YPP organiza também encontros regulares e convívios informais que incentivam a interação entre parkies e as suas famílias.



NOTÍCIAS & PERGUNTAS FREQUENTES

Nas plataformas digitais da YPP, reunimos e produzimos conteúdos relevantes e credíveis que abrangem as diferentes dimensões da doença de Parkinson.

- **FAQ:** alargar, atualizar e/ou aprofundar o conjunto de temas abordados
- **Parkie News:** lançado em janeiro de 2024, é um repositório de notícias, estudos e artigos científicos, atualizado regularmente e integrado no website da YPP.



PARKIES À MESA

Em 2024, realizámos uma edição especial do Parkies à Mesa, que juntou um chef e um profissional de saúde e um moderador para, no restaurante do chef, conversarem sobre nutrição, doença de Parkinson e interação social.

Em 2026, pretendemos continuar a expandir a distribuição deste conteúdo premium, incluindo a sua divulgação em canais internos de instituições médicas e públicas.

Esta iniciativa promove literacia na doença, hábitos alimentares saudáveis e incentiva momentos de convívio e de socialização.

Projeto em parceria com a S.P.O.T.



Divulgação de informação BROCHURAS YPP

Continuaremos a distribuir os folhetos informativos da Young Parkies Portugal. Hospitais, centros de saúde, farmácias, clínicas e centros de fisioterapia são os locais onde queremos estar.

Este projeto tem um duplo objetivo:

- apresentar a YPP e os seus serviços
- sensibilizar o público para a doença de Parkinson



O NOSSO
SONHO

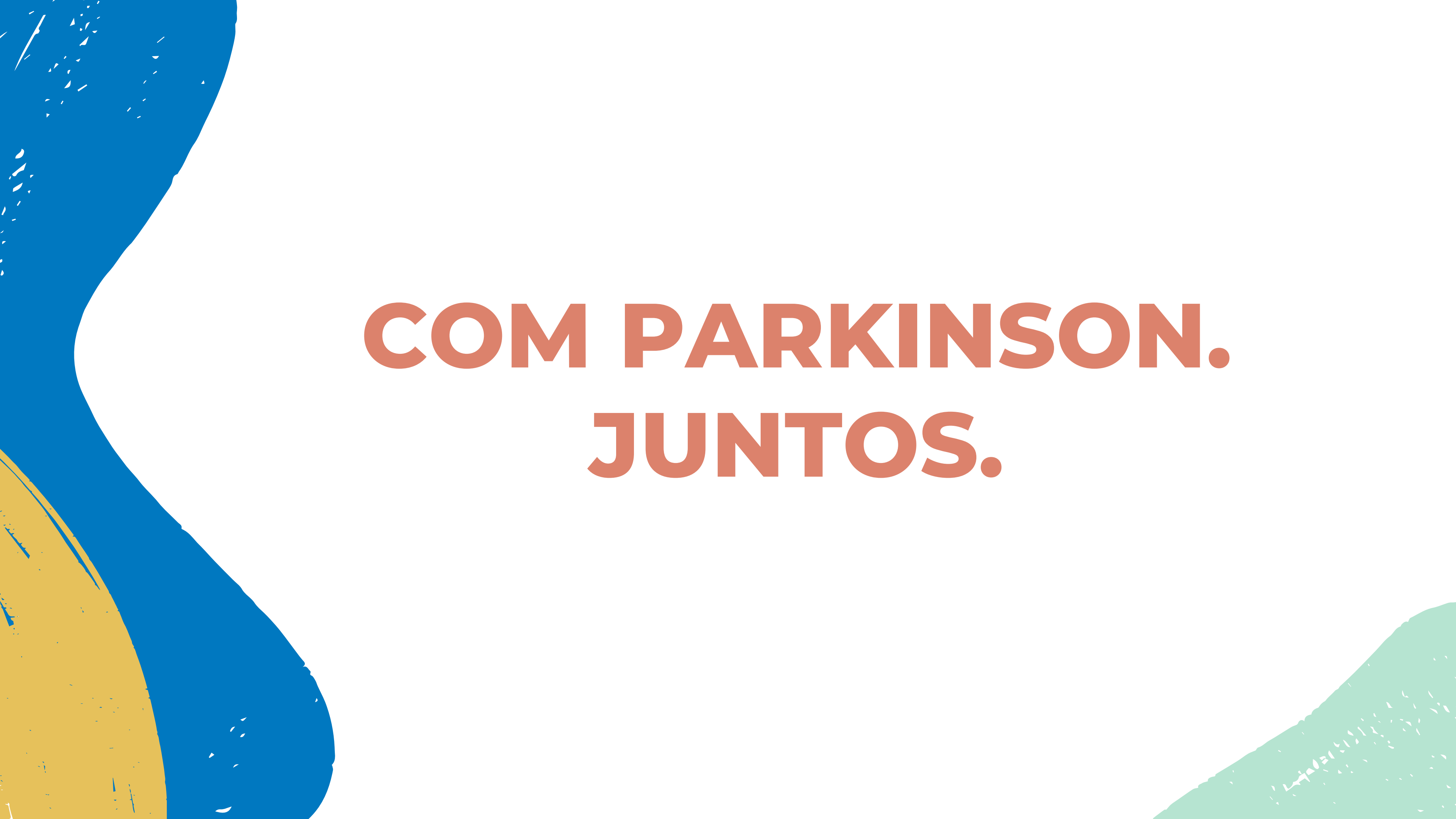


CENTRO DE EXCELÊNCIA YOUNG PARKIES PORTUGAL

O nosso SONHO é ter um ESPAÇO onde os parkies e as suas famílias possam beneficiar de todas estas atividades num ambiente integrado, com conhecimento partilhado.

Queremos criar um verdadeiro sentido de COMUNIDADE, acreditando que o acompanhamento clínico DEVE ser complementado por EXERCÍCIO, INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E atividades de promoção do BEM-ESTAR.

Estamos a trabalhar para concretizar este sonho e esperamos que 2026 nos permita dar novos passos.



**COM PARKINSON.
JUNTOS.**

OBRIGADO!

