

Plano de Atividades 2025



Introdução

A ANEM desenvolve a sua intervenção nas deficiências e incapacidades resultantes da Esclerose Múltipla, que sendo uma doença crónica e degenerativa, requer uma intervenção eficaz e o mais prematura possível para evitar a evolução repentina da mesma. Atua, ainda, no âmbito de outras patologias do foro neurológico.

Desenvolvemos um conjunto integrado de ações e serviços que promovem a qualidade de vida dos doentes e dos seus familiares/cuidadores, com vista à integração na sociedade, reduzindo o isolamento e a estigmatização social. Manutenção da sua independência funcional e consequente diminuição da procura de consultas médicas e ainda facultamos uma vertente informativa e formas de lidar com a doença.

Nas instalações da ANEM, funciona o CAARPD- Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Psicossocial das Pessoas com Deficiência e Incapacidade, onde a equipa multidisciplinar centra a sua capacidade de intervenção no apoio diário aos utentes nas áreas do Serviço Social, Psicológico, Jurídico, Terapia Ocupacional, Fisioterapia e em Empréstimo de Ajudas Técnicas.

O Plano de Ação e Orçamento para 2025 é um instrumento orientador de gestão com linhas de orientação e singularidades estratégicas do enquadramento institucional ao longo do ano. A elaboração deste plano perspetiva o desenvolvimento das ações a serem implementadas, assumindo um compromisso com os nossos utentes, associados, cuidadores e outros interessados. A realização destas atividades podem ser influenciadas por fatores externos que influenciam a sua prossecução. Este plano e orçamento refletem as incertezas que vivemos atualmente, num contexto de crise da habitação, migração, contexto político desfavorável a apoios a associações e descontentamento geral. Não obstante, o clima de incerteza mundial devido aos conflitos na Rússia e no Médio Oriente que trazem diversas incertezas quanto à paz mundial e potenciam crises económico-financeiras. É neste ímpeto, impõe-se a elaboração com exigência e rigor de um plano criterioso cujo objetivo é impactar a vida dos nossos utentes, associados e de quem nos procura.

Deste modo, e para garantir a otimização de recursos disponíveis e qualificação dos serviços prestados, este plano segue uma orientação na redução de custos, fomentando, cada vez mais, a sustentabilidade.

O planeamento para o ano 2025, continua numa perspetiva de resposta imediata aos inúmeros pedidos e solicitações que nos são recorrentes. A prestação de um serviço de melhoria contínua, acessível a todos continua a ser o pilar basilar do nosso plano de atuação.

Atentos à conjuntura económica, a sustentabilidade financeira é uma das nossas apostas, com investimento na eficiência dos recursos que dispomos. Dinamizar atividades socialmente úteis em atividades multidisciplinares, que não impliquem custos avultados e que possam ser rentáveis e sustentáveis é uma das nossas estratégias. Esta medida implica criatividade e planeamento para não poderem colocar em risco a sua prossecução devido à falta de verbas.

O orçamento apresentado é um plano de ação em que se preveem resultados, investimentos e depreciações para o ano seguinte, sujeito a uma política de controlo financeiro. Não é um documento estanque, pelo que poderá sofrer alterações, existindo uma flexibilidade para desenvolver outras ações ou atividades. É de notar, que em virtude de financiamento a projetos, parcerias ideias são passíveis de sofrer alterações.

Como tem sido habitual e traduzindo o trabalho desenvolvido ao longo dos anos, para 2025, todos os objetivos foram traçados para a condução de crescimento da associação, notoriedade, tendo em consideração as melhorias e ajustes na sua organização bem como uma maior rapidez na resposta a serviços prestados.

Cumprindo os seus propósitos estatutários e ciente dos inúmeros desafios que nos são colocados diariamente, a Instituição continuará a marcar a sua presença na comunidade numa perspetiva de proximidade e de primeiro contacto.

Na nossa linha de ação futura estende-se o alargamento das nossas respostas como a construção do Centro de Excelência para a Esclerose Múltipla e doenças do foro neurológico – Lar Residencial, que vai constituir-se como uma resposta alternativa aos serviços de saúde disponíveis. Perspetiva-se criar um serviço de excelência e inovador ao nível da reabilitação física e neuropsicológica.

Antecipadamente agradecemos o empenho que encontraremos em muitos, nomeadamente, colaboradoras, sócios, parceiros, voluntários e/ou amigos na perfeita realização das atividades ora preconizadas e no bom êxito da Instituição.

Planeamento Estratégico

Missão/ Visão

A Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM), formada em 24 de maio de 1999, atua no âmbito nacional e tem como **missão** promover a qualidade de vida e capacitar portadores de Esclerose Múltipla (EM) e doentes do foro neurológico, assim como os seus familiares e comunidade através de práticas inovadoras e constante sofisticação dos seus serviços. Assim, contribui para a redução do isolamento social e combate ao estigma da doença. Para isso, conta com uma equipa multidisciplinar que dá resposta à resolução de problemas físicos, psicológicos, familiares, socioeconómicos e jurídico-legais.

A nossa **visão** é sermos reconhecidos como uma instituição de referência a nível nacional no apoio aos doentes, bem como dos seus familiares, cuidadores e comunidade em geral com a prestação de um serviço de excelência, promovendo sempre a melhoria contínua.

Atuamos a partir de valores que nos inspiram:

- **Empatia** – Acolhemos de forma solidária todos aqueles que recorrem aos nossos serviços;
- **Ética** – Promovemos a igualdade de oportunidades;
- **Respeito** – Respeitamos a condição e características de todos aqueles que apoiamos e colaboram connosco;
- **Cooperação** – Cooperamos no desenvolvimento de ações conjuntas para a concretização dos nossos objetivos;
- **Integridade** – Respeitamos os direitos e deveres dos nossos colaboradores e aqueles a quem prestamos apoio;

- **Compromisso** – Desenvolvemos competências e boas práticas em benefício das pessoas que apoiamos;
- **Competência** – Desempenhamos as nossas funções com profissionalismo e responsabilidade;
- **Autodeterminação** – Dotamos os nossos utentes de estratégias para que possam tomar decisões e fazer escolhas de forma autónoma promovendo a inclusão social;
- **Empreendedorismo** – Criamos e procuramos projetos inovadores; qualificação e melhoria contínua das práticas institucionais;
- **Rigor** – Zelamos pela transparência financeira e institucional, envolvendo a equipa na concretização de boas práticas;
- **Qualidade** – Promovemos a qualidade e a excelência no exercício das funções institucionais;
- **Investigação** – Procuramos apoios e atualização sistemática de conhecimento sobre patologias.

Objetivos

Os objetivos a que nos propomos são na sua essência a sensibilização e divulgação da EM, dos seus sintomas e consequências na vida do doente, do seu cuidador e seus familiares. Assim, informar acerca de terapêuticas novas, tratamentos, efeitos secundários e/ou condicionantes da doença é primordial. Publicamos semestralmente uma newsletter com diversos temas sobre a EM, como indicações e dicas. A organização de eventos/ seminários e *webinars* é parte integrante dos nossos objetivos, assim como a intervenção junto das entidades competentes, designadamente, na área da saúde, política, entidades patronais e sindicatos. Solucionar, investigar e apoiar na resolução de problemas físicos, psicológicos e socioeconómicos que advém após o diagnóstico da EM também é um dos objetivos a que nos propomos. Estabelecimento de uma estreita relação com serviços de saúde, nomeadamente, os centros de saúde, hospitais, clínicas entre outros, contribuindo para a sensibilização dos profissionais de saúde para as características da doença, no que concerne a sintomas, sua vigilância e a importância de um diagnóstico precoce. Neste seguimento, pretendemos ainda ser a ponte de

comunicação entre os doentes e profissionais de saúde. Contribuir na divulgação e auxílio na investigação científica da doença. Colaborar e sensibilizar os laboratórios farmacêuticos para o desenvolvimento de novos medicamentos mais eficazes. Continuar a ajudar a comunidade em geral através das Ajudas Técnicas, e aquisição de material de apoio, através da campanha “Tampinhas” assente em duas premissas: a sustentabilidade ambiental e ajudar quem necessita deste apoio. Ir ao encontro dos doentes e familiares, através das visitas domiciliárias que por motivos de saúde não conseguem deslocar-se até à associação, conhecendo a realidade de cada utente. Para a concretização imediata das questões e auxílio dos nossos associados e utentes, a ANEM disponibiliza uma equipa multidisciplinar constituída por psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, fisioterapeuta, juristas e voluntários.

A ANEM, baseando-se no cumprimento das suas metas, tendo em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade sugere que para 2025, objetivos orientadores de desempenho organizacional. Assumindo-se como uma das instituições líder na sua área de atuação, pretendendo valorar permanentemente a visibilidade organizacional alcançada ao longo dos últimos anos, definiu como principais eixos de intervenção/ação:

- O Associado, Doente e seus familiares/cuidadores;
- Desempenho da resposta Social/Serviço;
- Qualidade e Melhoria dos serviços prestados;
- Desenvolvimento, Comunidade e Imagem;
- Recursos Humanos.

Da análise das envolventes internas e externas, assumimos como desafios estruturantes para 2025:

- Manter a missão da ANEM nos serviços e atividades em desenvolvimento.
- Continuar a promover uma estratégia direcionada para a sustentabilidade da associação.
- Continuar as candidaturas a projetos em prol dos doentes e seus familiares.

- Apostar em formações de vanguarda em temas pertinentes e atuais.

Sustentabilidade Financeira e Parcerias

As parcerias e protocolos de cooperação permitem-nos fazer mais e melhor concedendo a nossa própria sustentabilidade financeira. A dinâmica da realização de parcerias e angariação de fundos é fundamental para a ANEM, que torna possível a conjugação de saberes, experiências e intervenções. A fim de se obter uma eficiência na utilização dos recursos e eficácia nos objetivos e concretizações, garantindo a execução orçamental. Através da monitorização contínua de gastos e receitas, e consequentemente a obtenção de melhores resultados. Assim sendo, pretendemos implementar uma estratégia de angariação de fundos que aposte na diversificação do financiamento, na aproximação à sociedade civil e onde esteja contemplado algum investimento necessário à obtenção de melhores resultados.

A ANEM desenvolve a sua atividade social com base em três diferentes fontes de financiamento:

- A primeira consiste no Protocolo de Cooperação estabelecido com a Segurança Social.
- A segunda com recurso a apoios abertos por via de projetos de estruturas governamentais e não-governamentais, através de programas de apoios anuais; programas do quadro comunitário de apoio PORTUGAL 2030 através dos seus Programas Operacionais e apoios da sociedade civil.
- A terceira consiste em apoio para atividades, iniciativas de mecenas e parceiros, que permite o bom desenvolvimento de projetos diversos. A preocupação pela Responsabilidade Social é entendida pela ANEM como prioritária, pois tem como missão a promoção, o desenvolvimento, operacionalização e a incorporação de conceitos e ferramentas de Responsabilidade Social nas organizações

A estratégia da ANEM para 2025, tem como prioridade continuar a garantir no médio prazo a sustentabilidade financeira da Instituição, não comprometendo a qualidade do trabalho social em curso, nem a sua abrangência.

Plano de Ação Anual

CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XXVI ANIVERSÁRIO DA ANEM

No dia 30 de maio, celebra-se o dia Mundial da Pessoa com Esclerose Múltipla. Para assinalarmos este dia, pretendemos dinamizar várias iniciativas para divulgar a EM e os seus sintomas. Consciencializar a comunidade e doenças neuro degenerativas e do foro neurológico bem como o impacto na qualidade de vida do indivíduo. Iremos dinamizar um evento aberto a toda a comunidade com um tema acerca da EM. Para a realização deste evento contamos com ajuda de entidades parceiras, bem como da possível cedência do espaço para a sua concretização.

Orçamento: deslocações; almoço, *coffe-break*; material de divulgação; distribuição de brindes.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

Realização do XX Simpósio da ANEM. Esta iniciativa de extrema importância, para além da divulgação da doença junto das comunidades locais, pretende a troca de conhecimentos entre doentes e profissionais; a atualização ao nível da inovação científica, dos recentes dados epidemiológicos e a conscientização sobre as doenças neurológicas. Este evento é dirigido a doentes, familiares, cuidadores, profissionais de saúde, estudantes, investigadores e público em geral e aborda os principais temas da atualidade sobre a EM, dando uma resposta efetiva a muitas dúvidas que nos chegam.

Orçamento: pausa de café; material gráfico e divulgação digital; distribuição de lembranças aos oradores; material a ser distribuído pelos participantes; deslocações; equipamento audiovisual.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Dar continuidade ao processo de levantamento das necessidades dos utentes com EM a nível nacional, através da identificação das suas necessidades, o impacto da doença na

sua vida e coletar dados que caracterizam as pessoas com EM e dos seus cuidadores e familiares. Aplicação de questionários.

VIII WORKSHOPS “EM CONHECIMENTO”

A dinamização dos *workshops* visam informar, apoiar e trocar conhecimentos com técnicos das áreas da saúde acerca das doenças de foro neurológico. Atentos ao panorama atual e a recentes investigações sobre a doença e métodos de investigação, nestes eventos serão abordados temas essenciais sobre a EM. Serão realizadas sessões/ rastreios com diversos temas direcionados para a EM.

Orçamento: deslocações (gasolina, portagens, scuts); almoço e pausa de café; divulgação digital e distribuição gráfica; lembranças a palestrantes e convidados locais; estadias; empresa de comunicação.

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA

Criação de uma plataforma informática/ linha de apoio integrada que registe e conserve a informação de apoio prestado, encaminhamento e resolução do problema no apoio dado ao doente e seus cuidadores.

Orçamento: plataforma informática; assistência técnica; formação; infraestrutura de telecomunicação.

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

A Equipa Técnica da ANEM faz o acompanhamento hospitalar à consulta de neurologia, uma vez por semana e/ ou sempre que solicitado, pelos centros hospitalares do Porto. Este acompanhamento é fundamental pois garante que os doentes recebam cuidados especializados e tenham acesso aos mesmos.

Orçamento: Refeições; Transporte; Recursos Humanos.

ATIVIDADES DE APOIO AO CUIDADOR- RESIDÊNCIAS AUTÓNOMAS PARA DESCANSO DO CUIDADOR

As atividades de apoio ao cuidador, em contexto de residências autónomas para descanso do cuidador, são fundamentais para o alívio do stress e da sobrecarga associada ao cuidado de quem cuidam.

Como é nossa função estarmos cada vez mais atentos às reais dificuldades dos cuidadores e com a missão de melhorar a sua qualidade de vida, tem existido uma aposta em desenvolver programas para este público-alvo. Conscientes da importância que os mesmos representam para as associações e para o sistema de saúde, pretende-se dar “voz” a estes cuidadores e salientar a importância do papel de desempenham. Através da candidatura aos Prémios BPI Fundação “la Caixa” podemos readaptar um espaço que nos foi cedido pela Autarquia de Vila Nova de Gaia, onde pretendemos abrir uma residência de treino de autonomia para descanso do cuidador, onde também funcionará um Gabinete de Apoio ao Cuidador, enquadrado na nossa estrutura de plano de ação individualizado atendendo às necessidades de cada caso. São delineadas ações em torno de diversas temáticas, como prevenção do *burnout*, promoção da qualidade de vida através de dinâmicas de auxílio no esclarecimento de dúvidas e desenvolvimento de ações formativas e acompanhamento, sempre que possível, no domicílio.

IMPRESSO DA EM

Descrição da Esclerose Múltipla através de infografias e descrições com recurso a Banda Desenhada. Serão retratados pequenos “truques” ou mudanças que aumentam a qualidade de vida dos doentes e dos seus familiares.

BROCHURAS INFORMATIVAS

Produção de novo folheto informativo da ANEM e sua distribuição pública.

DIÁRIO DO DOENTE

A criação e distribuição de um diário é uma ferramenta essencial para doentes com EM, que os ajudará a monitorizar o seu estado de saúde, registar informações e recomendações.

A MINHA VIDA EM LIVRO

A fim de dar a voz e preservar as memórias da trajetória de vida e da doença, temos como objetivo a criação de um livro com recordações, experiências e histórias de vida.

Este projeto reforça a identidade pessoal, proporciona autoconhecimento e a valorização da própria história bem como da memória autobiográfica.

CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO

Criação e impressão do 7º calendário da ANEM, com o objetivo de aumentar a visibilidade da associação e uma forma de arrecada fundos.

Orçamento: criação e impressão

DIA DA MÚSICA

É uma atividade que celebra diferentes estilos musicais como, pop, rock, fado ou tuna académica na qual se decora a sala com adornos alusivos à escolha musical. O objetivo desta atividade pressupõe o treino na memória através da recordação e associação, promovendo a união entre o grupo.

Orçamento: Almoço/lanche; compra de objetos decorativos.

HORTA À PORTA

Esta atividade pressupõe a criação a plantação e uma horta vertical de ervas aromáticas para consumo próprio e para estimulação sensorial com recurso a uma candidatura a um projeto financiado. Esta atividade possibilita a participação do doente com EM desde a plantação, cultivo e colheita contribuindo para a promoção da saúde mental e física, bem como da interação social.

EM MÓVEL

Ser uma voz ativa e reivindicar os direitos da pessoa com a deficiência é um dos nossos pilares. Para isso, necessitamos da criação de uma unidade móvel de informação/formação e prevenção para o dente, cuidadores e seus familiares. Esta atividade está sujeita a angariação de fundos e fontes de financiamento externas.

EM PASSO A PASSO: CRIAÇÃO DE GRUPO MUSICAL/ DANÇA E/OU TEATRO

Criação de um grupo musical com recurso a instrumentos musicais para a promoção da expressão artística e melhorar a sua coordenação e bem-estar geral. Convidar escolas de

dança para aulas dinâmicas e adaptadas aos nossos utentes e criação de um grupo de teatro.

Orçamento: Honorários de professor de música/teatro; instrumentos musicais.

ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS

Desenvolvimento e criação de um atelier de artes plásticas e pinturas, através de candidaturas a financiamentos, para as atividades manuais. Estes ateliers são essenciais na promoção da expressão criativa, estimulação das habilidades motoras como melhoria na coordenação motora fina fomentado a inclusão através da interação social. Esta atividade pressupõe o desenvolvimento de uma nova competência que poderá ser sustentável e gerar valor económico.

Orçamento: materiais e ferramentas de trabalhos manuais e Recursos Humanos

ATIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO

Atividades a realizar durante todo o ano, nas quais se pretende proporcionar momentos de reabilitação física ao ar livre, diversão e interação entre os participantes.

COLÓNIA DE FÉRIAS - ÉPOCA BALNEAR

Durante o mês de Julho, os utentes do CAARPD vão para a praia.

Deslocação + KIT praia, cadeiras, espreguiçadeiras, tapa-vento, guarda-sóis e utilização de cadeira anfíbia.

O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA

Os benefícios da interação com animais sob forma de terapia são amplamente conhecidos para pessoas com doenças neurológicas. Representa melhorias físicas ao nível do equilíbrio, coordenação e favorece a interação social. Esta atividade pressupõe um financiamento externo e aprovação de projetos.

Orçamento: sessões de terapia assistida por animais.

CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA “EM SOCIAL”

Procura de financiamento para o desenvolvimento de um *spot televisivo* com o objetivo de chamar a atenção para a doença e desmistificação da pessoa com deficiência. Desta

	<h2>Comunicação</h2>	<input type="checkbox"/> Ofício n.º _____ / ____ <input type="checkbox"/> Fax n.º _____ / ____ <input type="checkbox"/> Declaração / Aviso <input type="checkbox"/> Acordo de Cooperação <input type="checkbox"/> Declaração Transporte Data: 20 / 10 / 2024
---	----------------------	---

forma, pretendamos angariar fundos e estabelecer contactos para a concretização dos “sonhos” dos nossos utentes. O levantamento dos desejos e sonhos são realizados anualmente.

KIOSKE “EM UTILITÁRIO”

Criação de um quiosque com bens utilitários para a pessoa com EM, que colmatem as necessidades de locomoção, escrita, computadores, entre outros. Para tal, ao longo do ano serão solicitados apoios a editoras, marcas desportivas, de vestuário e de calçado, empresas de equipamentos digitais.

“EM AGILIDADE”

Desenvolvimento de atividades interativas com recurso à tecnologia para treino de habilidades motoras e cognitivas. Treinar a agilidade mental e física através de sessões que estimulam a imaginação e criatividade recorrendo a jogos lúdicos e dispositivos tecnológicos.

Orçamento: computadores; telemóveis; Tablets; consola de jogos, material didático, jogos de consola, óculos de realidade virtual.

“EM FORMAÇÃO E EMPREGABILIDADE”

Dinamização de sessões de empregabilidade com o objetivo de dotar cuidadores e doentes para formas de vida mais independente e possibilidade de criarem o seu próprio emprego. Estas sessões de capacitação pretendem que cuidadores/ doentes possam ingressar ou inserir no mercado de trabalho. As sessões incluem diversas abordagens, desde o desenvolvimento de novas competências, técnicas de procura de emprego e desenvolvimento de competências interpessoais. Num ambiente dinâmico e interativo, as sessões possibilitam o acesso a novas tecnologias e formas de aumentar as relações sociais com a finalidade de conseguir um emprego, criação do próprio negócio e simultaneamente contribuir para a desmistificação da doença.

CRIAÇÃO DE NEGOCIO SOCIAL E LANÇAMENTO DA MARCA SOCIAL ANEM

Criar um negócio social e lançar uma marca que seja sinónimo de representatividade acerca da EM e da ANEM. Nesta fase, estamos a concorrer a financiamento para a criação

de um negócio social de lavandaria e atelier de costura, recorrendo a materiais recicláveis, sendo que o serviço de lavandaria e os materiais produzidos serão posteriormente vendidos no Mercado Social, a preços atrativos. Inicialmente, os utentes recebem uma formação para trabalhar em serviços de lavandaria como tratamento adequado de roupa, manuseamento de máquinas e produtos, bem como de conhecimentos práticos acerca de gestão de produtos e de finanças. A ideia é a de criar ainda um serviço de engomadoria, pago por clientes do exterior e executado pelos nossos utentes. Este serviço contempla ainda o transporte e recolha das peças de vestuário. Este projeto é fundamental no desenvolvimento da autonomia e autoestima dos doentes bem como da aquisição de novas competências ao nível do fazer. Ao solicitar os nossos serviços, o cliente estará a contribuir para o financiamento das atividades da instituição e para distribuímos receitas financeiras pelos beneficiários.

IDA AO TEATRO E/ OU CINEMA

Em data e local a designar, visualizar uma peça de teatro e/ou uma sessão de cinema, de preferência visualizar um filme que seja em Português.

“EM VIRTUAL”

Aproveitar os recursos digitais disponíveis *online*, para proporcionar aos nossos utentes visitas a locais tais como Museus nacionais e internacionais. Com esta atividade pretendemos dar aso à imaginação dos utentes aumentando o seu conhecimento sobre o mundo atual.

Orçamento: equipamentos informáticos; óculos de realidade virtual.

À DESCOBERTA DE ...

Com esta atividade pretendemos valorizar a identidade e raízes dos nossos utentes, dar a conhecer locais e tradições, bem como valorização do concelho em que estamos inseridos e concelhos vizinhos.

“EM COZINHAR!”

A alimentação tem um papel fundamental na gestão de sintomas relacionados com a esclerose múltipla. Atendendo às limitações e idiosincrasias dos doentes, a ideia

consiste na criação de uma cozinha inclusiva. Estas sessões serão dinamizadas por um nutricionista ou cozinheiro. Serão elaboradas receitas simples e rápidas direcionadas para um estilo de vida e uma alimentação saudável. Serão gravados vídeos e guias orientadores a serem distribuídos de forma gratuita.

ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Atividades de ida ao cabeleireiro; manicure; *design* de sobrancelhas e pédicure (podologia).

Contactar escolas profissionais/ instituições de ensino superior das diversificadas áreas.

PASSEIO / ALMOÇO DE VERÃO

Visitar o Município de (a designar), e almoçar (a designar). Conhecer um espaço diferente do que estamos habituados e que por vezes apenas imaginamos como este poderia ser, levando assim a que possamos quase que regressar no tempo e conhecer práticas e costumes dos nossos antepassados.

ESPETÁCULOS DE CARIZ SOCIAL: JANTAR SOLIDÁRIO / AULA SOLIDÁRIA DE IOGA / ESPETÁCULO DE ARTES / PILATES/ CROSSFIT OU CAMINHADA

Realização de vários espetáculos com objetivo de angariar fundos para a Construção do Centro de Excelência para a Esclerose Múltipla- Lar Residencial, através de parcerias em locais e datas a designar. Como por exemplo: espetáculo de artes, aula de ioga, pilates ou circuito de crossfit.

-Orçamento; Kit (mochila, água 33cl, pulseira, barra energética); T-shirts; material de economato

CONSULTADORIA DE MARKETING COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Capacitar e reforçar os conhecimentos da Equipa da ANEM nas áreas de comunicação marketing e angariação de fundos.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Aposta na divulgação da plataforma de *crowdfunding* para a angariação de fundos para a construção do Centro de Excelência para a EM – Lar Residencial e procura constante de novas plataformas e meios de angariação de fundos.

Todo o ano será realizada por voluntários da ANEM consoante autorização dos espaços cedidos.

LANÇAMENTO DE UMA CAMPANHA NACIONAL

Criação e lançamento de uma campanha de angariação de fundos através de meios de comunicação como a televisão, rádio ou plataformas online.

Esta campanha poderá passar pela cooperação com iniciativas já existentes, tais como o Arredonda, Natal Solidário da RFM, concurso projetos solidários do Mar shopping, evento musical solidário DOC` s MEDLEY, Torre Solidária dos Clérigos, entre outras.

CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS

Captação de novos Padrinhos e Mecenas que contabilizem um valor para desenvolvimento das atividade ou de novas iniciativas. Realizaremos no final do ano um Jantar com entrega de medalhas de honra em nome da ANEM.

DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES

Criação de uma base de doadores particulares que contribuam com donativos mensais ou Anuais.

O “BANCO DA EM”

Criar um banco iluminado para colocar na Avenida dos Aliados ou em outro local com relevância aquando das iluminações de Natal de forma a dar a conhecer a doença com os conceitos-chave da doença.

AÇÕES DE FORMAÇÃO / TÉCNICOS/DIREÇÃO

Participação em ações de formação científica/ não científica de técnicos e membros da direção ao longo do ano.

PARTICIPAÇÃO E COLOBORAÇÃO EM SEMINÁRIOS / INVESTIGAÇÃO

Colaboração e participação em ações, seminários e colóquios no âmbito da EM. O objetivo é o de recolher novas informações sobre a doença para transmissão aos associados, dando simultaneamente a conhecer a ANEM às entidades organizadoras.

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM

Edição do jornal informativo semestral, com criação de novas colunas de interesse, inserção de novos anúncios publicitários relacionados com as áreas Social e da Saúde e participação de personalidades convidadas. A publicação deste jornal tem como objetivo fomentar a transmissão de informação sobre a EM, o trabalho desenvolvido e os serviços disponíveis na ANEM. A ser distribuído em suporte papel e digital.

Orçamento: Produção; Impressão; Envio CTT.

CONSTANTE ATUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM

Atualização do *website* da ANEM no sentido de disponibilizar o máximo de informação de qualidade e tendo em conta as acessibilidades digitais e navegação do mesmo.

ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER E BLOG DA ANEM

Aumentar o número de seguidores e interações nas nossas redes sociais. Criação de conteúdos apelativos com novos temas acerca da EM e interativos. A atualização das redes sociais é efetuada diariamente, de forma a existir uma maior interação entre instituição e os seguidores. Divulgação de projetos, atividades, sinalização de efemérides e desafios são algumas das apostas de crescimento. Dar continuidade ao blog da ANEM, através da publicação de testemunhos de como é a vida com EM, a sua vida familiar e rotinas diárias.

Orçamento: Pagamento de honorários ao elemento responsável pela comunicação, pela gestão do blog, formação do utente na área das redes sociais e consequente acompanhamento de gestão de blog na inserção de informação do utente.

ABERTURA DE DELEGAÇÕES

Continuação do processo de abertura de delegações tais como no espaço nas Caldas da Rainha de forma a desenvolver um trabalho de proximidade com os doentes do Centro do País.

CENTRO DE EXCELÊNCIA PARA A ESCLEROSE MÚLTIPLA – LAR RESIDENCIAL

Já foi lançado o concurso público para a construção do Centro de Excelência para a EM-Lar Residencial, no terreno cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Esperamos dar início à construção do mesmo, no início de janeiro. Este projeto tem como objetivo a criação da primeira valência no país com unidade de internamento temporário e permanente, destinado a doentes com EM. A ideia pretende agregar doentes com ausência de retaguarda familiar ou cujos familiares não disponham de condições socioeconómicas que os permitam acolher no seu domicílio e para o descanso do cuidador. Este espaço permite desenvolver um centro de apoio de excelência e de investigação acerca da EM, com terapêuticas inovadoras e recentes. Um espaço que permite um apoio ao nível da intervenção e manutenção da saúde da pessoa com EM, de forma a promover a sua autonomia e melhoria na qualidade de vida.

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO/REABILITAÇÃO COGNITIVA

Minimizar os efeitos e défices cognitivos que podem surgir como consequência da EM, através do desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva com o objetivo de aumentar a atividade cerebral nas áreas da memória, atenção, linguagem, concentração, resolução de problemas e raciocínio lógico. Promover a coordenação motoro e interação social entre utentes.

Orçamento: aquisição de testes e instrumentos de avaliação psicológica, jogos pedagógicos, livros e jornais.

YOGA DO RISO

Convidar um formador/ especialista em yoga do riso para a realização de atividades com os nossos utentes promovendo momentos de descontração e relaxamento.

Orçamento: honorários do formador.

CIÊNCIA VIVA

Proporcionar aos nossos utentes experiências na área da ciência como por exemplo água colorida, pintura de gelo, germinação do feijão com o objetivo de recorrer a estas dinâmicas como veículo de aprendizagem (fazer para aprender).

Orçamento: material de desgaste, material de desperdício.

EM “SENTIR”

Criar um espaço num local público, numa entidade ou em eventos de saúde promovidos por entidades parceiras e outros, a dinamização de uma atividade sobre formas de caracterização de sintomas através da exemplificação real a fim de desmistificar a EM e aumentar a consciencialização do público em geral para a mesma.

A HORA DO CHÁ

Proporcionar aos nossos utentes um momento de relaxamento através da hora do chá, com o objetivo de partilhar de ideias, explorar tradições e conversas soltas com temas sugeridos pelos mesmos.

Orçamento: Infusões e chás.

“EM ATUALIDADE”

Criação de fóruns de discussão com os utentes com temas sugeridos pelos mesmos sobre diversos temas da atualidade.

Orçamento: material de escritório.

EM MOVIMENTO

Esta atividade é uma iniciativa que envolve atividades grupais com recurso a materiais didáticos para estimular a psicomotricidade e movimento corporal. O objetivo destas sessões são o fortalecimento do espírito de entreajuda e das interações sociais.

Orçamento: Material Didático.

SINALIZAÇÃO DE EFEMÉRIDES

Todos os meses, os nossos utentes realizarão atividades lúdicas, grupos de discussão, criação de material, referentes aos dias assinalados.

Orçamento: Material de escritório.

COMEMORAÇÃO DO “MÊS DA SAÚDE MENTAL NA ANEM”

Celebração da saúde mental durante o mês de outubro, dada a comemoração do dia mundial da saúde mental no dia 10 do mesmo mês. Durante este mês os objetivos seriam:

- Investir no desenvolvimento de programas e ações que visam a promoção da saúde mental dos colaboradores e do bem-estar em contexto laboral da ANEM;
- Abordar em sessões de psicoeducação e práticas um conjunto de temáticas acerca da saúde mental e da sua promoção com os utentes. Para isto, poderiam ser convidados profissionais de outras áreas, nomeadamente, da saúde.

Promoção da saúde mental através de campanha de sensibilização; realização de atividades no CAARPD e sessão de cinema com um tema direcionado à saúde mental.

Orçamento: material de escritório.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO- 16 DE OUTUBRO

Desenvolvimento de ações e atividades direcionadas para a promoção de hábitos de vida saudável. As atividades incidem acerca da importância de uma alimentação equilibrada com exercícios práticos, nomeadamente a confeção de uma sobremesa ou um *snack*.

ELABORAÇÃO DE UM MANUAL INTERNO COM ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO E REABILITAÇÃO COGNITIVA

Este manual é uma iniciativa que permite oferecer um suporte contínuo aos nossos associados e utentes, tanto presencialmente ou no domicílio. Este manual, elaborado pelos técnicos e pensado nas suas dificuldades, contém exercícios que estimulam funções cognitivas essenciais tais como: a atenção, a concentração, raciocínio lógico, planeamento e resolução de problemas. Tendo em consideração as limitações, as atividades são flexíveis e adaptadas e podem ser passíveis de utilização pelos técnicos de psicologia e terapia ocupacional.

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

Realizar esta formação através de parcerias com os Bombeiros locais ou outras entidades acreditadas.

ESTABELECEMOS PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR E ESCOLAS DE FORMAÇÃO

Criar protocolos com alunos universitários e de escolas de formação para desenvolver atividades como a musicoterapia, educação/reabilitação física para deficiência, sensibilização de temáticas.

CRIAÇÃO DE UM BANCO DE VOLUNTÁRIOS

Criar possíveis parcerias com outros bancos de voluntariado para execução de atividades e angariação de voluntários, integrando-os após uma entrevista inicial e formação.

ESTABELECEMOS PARCERIAS PARA RECOLHA DE TAMPINHAS

Estabelecer novas parcerias com os espaços de comércio local e hoteleiro na zona de Gondomar e da Aguda.

ESTABELECEMOS PARCERIAS COM UNIDADES SAÚDE LOCAL

Criar protocolos com as unidades de saúde familiar locais para assinalar efemérides relacionadas com a prevenção de outras doenças como a diabetes, cancro da mama, entre outras.

SESSÕES DE CINEMA

Proporcionar aos utentes momentos de lazer, através de sessões de cinema na ANEM, tendo em vista a manutenção do equilíbrio emocional e social.

Orçamento: retroprojektor.

ATIVIDADES LUDICO- PEDAGÓGICAS

Como complemento às sessões de Estimulação Cognitiva, pretende-se desenvolver atividades através de Realização de jogos didáticos; jogos de mesa/jogos de tabuleiro.

Orçamento: jogos de tabuleiro.

ATIVIDADES GRUPAIS

Promoção da coesão do grupo através do diálogo, do debate e conhecimento de temas pertinentes; partilha de experiências; atividades de leitura e escrita; debates; jogos tradicionais e dinâmicas de gestão de conflitos.

Para o conjunto destas ações prevê-se a necessidade de uma vasta dotação orçamental, envolvendo a possibilidade de angariação de apoio financeiro de mecenas, parceiros e realização de apoio a projetos de financiamento.

ATIVIDADES DIÁRIAS

VISITAS DOMICILIÁRIAS

A ANEM tem vindo a desenvolver visitas domiciliárias com a Equipa Multidisciplinar aos doentes de EM e do Foro Neurológico. Visitas estas que pretende dar continuidade e tendo em conta as necessidades da população, aumentá-las para o maior número possível de necessitados.

TERAPIA OCUPACIONAL

A Terapia Ocupacional visa a avaliação, tratamento e habilitação de indivíduos com disfunção física, mental, social ou outras, tendo como objetivo proporcionar-lhes o maior potencial de funcionalidade, autonomia e desempenho nas suas funções pessoais, sociais e profissionais. O Terapeuta Ocupacional ajuda a melhorar, manter ou recuperar o seu desempenho nestas atividades de forma mais funcional, eficiente e independente possível, utilizando técnicas e estratégias integradas em atividades terapêuticas. Estas atividades são selecionadas de acordo com as necessidades e interesses da pessoa, contemplando a realidade social, cultural e económica da mesma. Assim, na ANEM, o Terapeuta Ocupacional orienta atividades de estimulação cognitiva, de reabilitação

física, treino de AVD, S, lúdicas, entre outras, de forma a promover a saúde e o bem-estar dos utentes

SESSÃO DE FISIOTERAPIA – As sessões de fisioterapia ajudam no controlo de sintomas decorrentes da progressão da EM e promovem no doente maior autonomia. Os objetivos destas sessões são a melhoria e preservação da mobilidade dos doentes; fortalecimento muscular; melhoria do equilíbrio e coordenação motora; redução da espasticidade e rigidez muscular; alívio da dor e promoção da independência e melhoria da qualidade de vida e bem estar físico de forma geral.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA- Sessões de hidroginástica semanais nas piscinas Municipais de Gondomar com quem temos acordo estabelecido.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA- Sessões de hipoterapia desenvolvida no Centro Hípico de Gondomar com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA- Sessões a desenvolver com um parceiro nas nossas instalações, que permitirão melhorar as perturbações da fala, linguagem e voz. Implementar a terapia da fala e electroestimulação nos casos de disfagia, falta de motricidade oro facial, etc.

Orçamento para electroestimulador e *softwares* de avaliação e terapia 3.500,00€

SESSÕES DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA TAI CHI E QIGONG

Nas instalações da ANEM com Dr. Luís Madeira e Luís Carvalho – sujeito a atendimento prévio.

SESSÕES DE INFORMÁTICA- Sessões desenvolvidas nas instalações da ANEM necessitando para o efeito de novos equipamentos, visto que os nossos já são bastante obsoletos.

Orçamento: 7.760€/anual

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

Sessões de Nutrição com um Nutricionista que pretende fornecer todo o apoio necessário para um aconselhamento nutricional personalizado.

Anamnese Alimentar; Avaliação Antropométrica; Avaliação das Necessidades Nutricionais; Definição de Objetivos; Definição de Plano Alimentar/Aconselhamento Personalizado; Esclarecimento de Dúvidas.

APOIO PSICOLÓGICO

Consultas de Psicologia, Terapia de Grupo e Técnicas de Relaxamento destinadas a doentes, familiares e cuidadores. Este serviço tem como objetivo proporcionar o devido acompanhamento psicológico aos associados, ajudando-os a aceitar a doença e a criar competências para se adaptarem à EM e à sua realidade.

Pretende-se com este serviço efetuar uma intervenção mais ativa ao nível do domicílio, e em situações de crise que seja necessário apoio imediato

REALIZAÇÃO DE SESSÕES DE TERAPIA DE GRUPO: com objetivo de promover aos doentes um equilíbrio emocional.

APOIO SOCIAL

Consultas de Serviço Social a todos os associados, com especial incidência no apoio aos doentes de EM.

Este serviço tem como objetivo intervir nos problemas socioeconómicos apresentados pelos sócios, através do atendimento/acompanhamento social, da prestação de apoio psicossocial, do encaminhamento de situações para os serviços competentes e da articulação com entidades parceiras. Paralelamente, este serviço assume um carácter informativo relativamente a direitos sociais, deveres e normas processuais dos organismos oficiais.

Pretende-se igualmente efetuar uma intervenção mais ativa ao nível do domicílio, apoiando os agregados familiares com dificuldades de deslocação.

APOIO NA DISTRIBUIÇÃO DE BENS ALIMENTARES

Parceria estabelecida com Banco Alimentar Porto na distribuição de cabazes alimentares mensais pelas famílias previamente sinalizadas e inscritas na plataforma do B.A.

LOJA SOCIAL

Desejamos que o funcionamento diário da nossa loja social se mantenha para continuarmos a disponibilizar artigos de vestuário e calçado a população carenciada.

SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS

Este serviço está disponível para todos os associados e comunidade em geral, através do empréstimo de material ortopédico obtido pela campanha de recolha de "Tampinhas". O seu principal objetivo consiste em disponibilizar o material ortopédico adequado às limitações que apresentam, proporcionando assim uma melhoria da qualidade de vida dos doentes.

APOIO JURÍDICO

Este serviço terá como objetivo informar e orientar os associados relativamente a questões gerais de ordem jurídica e sobre direitos e/ou deveres do cidadão com deficiência.

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO

Celebração de Protocolos de Colaboração com diversas entidades públicas e privadas, com o objetivo de disponibilizar novos serviços a favor da instituição para dar respostas diversas e adequadas às necessidades e interesses de todos os associados.

ATIVIDADES COMEMORATIVAS

ANIVERSÁRIOS

Festejar o aniversário dos nossos utentes de forma a promover a sua autoestima e sentido de pertença sinalizado com um brinde e o cântico dos parabéns.

FESTA DO DIA DOS REIS

Comemoração do dia dos Reis, celebrado à moda antiga.

FESTA DE CARNAVAL

Festejo do Entrudo, com desfile de máscaras com prémio para a melhor máscara.

FESTA DA PÁScoa

Almoço com música proporcionada por um sócio / distribuição do “coelhinho”.

FESTA DE SÃO JOÃO

Festejo de São João com sardinhas e animação.

Parque de Merendas ou espaço (a designar).

FESTA DE HALLOWEEN

Atividade a desenvolver com recurso a decoração alusiva ao dia realizada pelos utentes e visionamento de um filme acerca da temática.

MAGUSTO

Festejo em local a designar com castanhas assadas e animação.

FESTA DE NATAL

Atividade a realizar num restaurante a designar ou espaço da ANEM, almoço convívio, com troca de prendas e animação.

OBSERVAÇÃO

Salientamos que qualquer projeto é aberto, dinâmico e passível de sofrer alterações que poderão alterar esta estrutura formal. Desta forma, cumpre-nos informar que todas as alterações serão devidamente comunicadas aos sócios em Assembleia Geral.



Comunicação

- Ofício n.º _____ / _____
- Fax n.º _____ / _____
- Declaração / Aviso
- Acordo de Cooperação
- Declaração Transporte

Data: 20 / 10 / 2024

A Direção:

Presidente Piando Jorge Mendes Fonseca.

Vice-Presidente _____

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) Luiz Carlos

Vogal _____