

Plano de Atividades 2024



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 2024 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 irá desenvolver-se num clima de crise económica, devido as guerras da Rússia e Médio Oriente e após o efeito de uma pandemia, que teve efeitos prejudiciais para todos os doentes, familiares e instituição, pelo que poderá ser reajustado ao longo do tempo.

Focados na melhoria dos cuidados e garantia de qualificação dos serviços prestados, este documento espelha a otimização de recursos, face à situação económica atual numa redução e de custos fomentando a sustentabilidade.

	Comunicação	☐ Ofício n.º ____ / ____ ☐ Fax n.º ____ / ____ ☐ Declaração / Aviso ☐ Acordo de Cooperação ☐ Declaração Transporte Data: 02 / 11 / 2023
---	----------------------	--

46
47

A reflexão e elaboração dos objetivos são direcionados para uma resposta imediata aos problemas e necessidades dos nossos associados, utentes e seus familiares, bem como melhoria do serviço e implementação do plano a longo a prazo. Atendendo às dificuldades e conjuntura económica, a prestação de um serviço de excelência e constante melhoria contínua é o princípio basilar do nosso plano de atuação.

A sustentabilidade económica e financeira da Instituição representa uma das suas preocupações, com a utilização eficiente dos recursos disponíveis. Dinamização de atividades socialmente úteis, que não impliquem gastos avultados e que possam colocar em risco a sua concretização/ desenvolvimento por falta de verbas.

O orçamento apresentado é um documento que prevê resultados, investimentos e depreciações para o ano seguinte, assente numa política de rigor a controlo financeiro.

Em virtude de apoios, parcerias estabelecidas, projetos e ideias as atividades podem ser alvo de alteração, por estarem sujeitas a condicionantes mencionadas acima no documento. Não sendo um plano estanque, existe a possibilidade de implementar outras atividades ou ações que não se encontram explanadas neste documento.

Como tem sido habitual e traduzindo o trabalho desenvolvido ao longo dos anos, para o ano de 2024, 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 e 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 ao alargamento das nossas respostas como a construção do Lar Residencial para doentes com Esclerose Múltipla, que vai constituir-se como uma resposta alternativa aos serviços de saúde disponíveis. Assente no princípio da criação de 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.

[Handwritten signature]

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 propormos 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 *webinares* 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

Handwritten initials and a signature in blue ink.

farmacêuticos para o desenvolvimento de novos medicamentos mais eficazes. Continuar a ajudar a comunidade em geral através das Ajudas Técnicas, a 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 2023, objetivos orientadores de desempenho organizacional. Assumindo-se como uma das instituição 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 2023:

- 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.

	Comunicação	☐ Ofício n.º ____ / ____ ☐ Fax n.º ____ / ____ ☐ Declaração / Aviso ☐ Acordo de Cooperação ☐ Declaração Transporte Data: 02 / 11 / 2023
---	----------------------	--

Handwritten signatures and initials in blue ink.

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 2024, 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.

H
S
En.

Plano de Ação Anual

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XXV ANIVERSÁRIO DA ANEM

No dia 30 de Maio, celebra-se o dia Mundial da Pessoa com Esclerose Múltipla, este ano pretendemos assinalar o dia com iniciativas de sensibilização e consciencializar a comunidade em geral para a EM e doenças do foro neurológico. Contamos com a ajuda das entidades parceiras para a concretização do mesmo, bem como a possível cedência de espaço para a concretização do evento.

Orçamento: deslocações; almoço *coffe-break*; material de divulgação; aniversário da ANEM (Porto de honra); distribuição de brindes.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

Realização do XIV Simpósio da ANEM. Esta iniciativa visa divulgar a doença junto da comunidade em geral, realçando as várias esferas da Esclerose Múltipla (social, emocional, psicológica, física, entre outras). O Simpósio será dirigido aos doentes da patologia, familiares, cuidadores, profissionais de saúde, estudantes e público em geral e aborda os temas atuais que foram suscitados mediante as questões e dúvidas que foram reportadas.

Orçamento: pausa de café; material para divulgação; distribuição de lembranças aos oradores; material a ser distribuído pelos participantes; deslocações; empresa de multimédia.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Pretendemos dar continuidade ao levantamento das necessidades dos utentes com EM a nível nacional, com vista à caracterização não só dos doentes mas também dos seus familiares/cuidadores. Através da aplicação de questionários.

VII WORKSHOPS "EM CONHECIMENTO"

Atividades a serem desenvolvidas em faculdades, entidades parceiras ou formato presencial e/ou *online*, em data a programar. Estes workshops, visam melhorar

A
S
A

conhecimentos e informações a técnicos das áreas da saúde acerca Associação e da doença. Aliada a um tema atual, tendo em vista a melhoria das condições de vida e estado de saúde dos doentes com EM, cuidadores e restantes familiares. Serão realizadas sessões/ rastreios com diversos temas direcionados para a EM.

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

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA

Requeremos uma plataforma informática, que conserve e registe a informação, o tipo de apoio prestado, bem como o encaminhamento/ resolução do problema, da nossa linha telefónica de apoio ao doente.

Orçamento: assistência; formação e configuração.

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

Acompanhamento na unidade de consulta de neurologia, uma vez por semana, pela Equipa Técnica da ANEM, em cada Hospital do Porto, e/ou sempre que solicitado acompanhar os doentes nas mesmas.

Orçamento: Refeições; Transporte; Recursos Humanos.

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

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. Realizamos uma candidatura a aos Prémios BPI Fundação "la Caixa" para readaptarmos um espaço que nos foi cedido pela Autarquia de Vila Nova de Gaia, onde pretendemos abrir umas reesidenciaa 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

10
57

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

Criação de um Boletim sobre a Esclerose Múltipla através de infografias e descrições simples através de Banda Desenhada recorrendo a fotografias para exemplificar pequenos "truques" ou mudanças que aumentam qualidade de vida dos doente e seus familiares.

BROCHURAS INFORMATIVAS

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

DIÁRIO DO DOENTE

Reproduzir e distribuir, a cada sujeito/ utente um livro/ agenda com a finalidade de ser o seu diário, onde consta informação pessoal do doente e recomendações de monitorização da doença.

A MINHA VIDA EM LIVRO

Com esta atividade pretendemos dar ênfase à trajetória de vida dos nossos utentes, criando um livro com recordações, modo de vida, reavivar experiências dando relevo positivo às suas experiências. Estimulando a sua memória autobiográfica e desenvolvendo o sentido da sua própria identidade.

CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO

Criação e impressão de 6º calendário da ANEM.

Orçamento: criação e impressão

Handwritten signature and initials.

DIA DA MÚSICA

Dia dedicado a um estilo de música – fado, pop, rock, ou tuna académica, e decorar o espaço com o objetos alusivos à época escolha da música. Esta atividade permite promover o sentimento de pertença ao grupo, partilha de experiências e estímulo da memória através da recordação.

Orçamento: Almoço/lanche; compra de objetos decorativos.

HORTA À PORTA

Pretendemos realizar uma candidatura a projeto de financiamento de forma a criarmos uma plantação de horta vertical de ervas aromáticas, promovendo o desenvolvimento de trabalhos básicos de jardinagem e a reação a estímulos sensoriais nas instalações da Aguda.

EM MÓVEL

Criação de uma unidade móvel de informação/ formação/ prevenção e rastreios para o doente familiar e cuidador. Pretendemos dar uma voz mais ativa nas decisões dos cuidados de saúde e da opinião pública. Atividade Sujeita a angariação de fontes de financiamento externos.

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

Convidar escolas de dança para ensinar os nossos utentes dicas e passos de dança adaptada aumentando a sua autoestima e proporcionando momentos de lazer.

Criação de grupo musical/ teatro através do manuseamento de instrumentos musicais, promovendo o bem-estar, convívio, fomentando as relações interpessoais e estimulando a sua criatividade.

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

ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS

Pretendemos realizar candidaturas para a criação de ateliers de artes plásticas e pintura para semanalmente realizarmos atividades manuais, que tem em vista promoverem

nos doentes o desenvolvimento da criatividade e capacidade motora e sempre que possível a empregabilidade.

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

Mês de Julho na praia com os utentes do CAARPD .

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

O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA

Trabalhar os benefícios positivos da interação dos animais com a população de doenças neurológicas, como o apoio ao indivíduo no contacto com a realidade a focalizar a atenção e favorecer estados de ânimo positivo, descentralizar o egocentrismo, o estímulo à empatia, a aceitação e confiança mútua e o reforço da autoestima. Atividade que depende da aprovação de projetos ou financiamento externo.

Orçamento: sessões de terapia assistida por animais.

CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA "EM SOCIAL"

Preparar candidatura a projeto de financiamento para Desenvolvimento de spot televisivo desmistificando a doença, e através desta iniciativa, pretendemos angariar verbas e bens para concretizar sonhos dos nossos utentes e dar resposta às suas necessidades. Não tendo um limite de sonhos, estes serão concretizados mediante apoio/donativos atribuídos a esta atividade.

Anualmente faremos o levantamento dos sonhos dos utentes que acompanhamos e, posteriormente canalizaremos estes apoios para desenvolver esta atividade de carácter individual e/ou em grupo.

KIOSKE "EM UTILITÁRIO"

Handwritten signature and initials in blue ink.

Realizar pedido ao longo do ano a editoras, marcas de desporto, vestuário, calçado, equipamentos digitais e informáticos adaptados. Com os bens adquiridos pretendemos desenvolver um quiosque com bens utilitários para os doentes com necessidades de locomoção, escrita, utilização de computadores, entre outros.

“EM AGILIDADE”

Proporcionar aos nossos utentes atividades interativas através de jogos interativos digitais e jogos lúdicos, com o objetivo de estimular a imaginação e a motricidade fina e grossa incrementando a participação ativa. Disponibilizar equipamento digitais e tecnológicos para treino e aquisição de competências.

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

“EM FORMAÇÃO E EMPREGABILIDADE”

Continuação e dinamização de projetos e iniciativas com o objetivo de capacitar os doentes/ cuidadores em diversas áreas com o preceito de adquirir conhecimentos e possibilidade de criar o próprio emprego e vir a desenvolver atividades profissionais, de acordo com as suas limitações, de modo a proporcionar-lhes aumento dos níveis de motivação na procura de trabalho associado às novas tecnologias, métodos de explorar a oferta de emprego, aumentar a rede de relações sociais ligadas à empregabilidade e/ ou criação do próprio negócio, a desmistificação da doença, novos métodos de comunicação para assim diminuir o isolamento social.

CRIAÇÃO DE NEGOCIO SOCIAL E LANÇAMENTO DA MARCA SOCIAL ANEM

O principal objetivo por trás deste projeto é o de criar uma Marca que tenha a força e o intuito de agregar, ganhar representatividade e divulgar a patologia e a Associação. Encontramo-nos numa fase de realizamos de candidatura para apresentação da iniciativa de criação de negócio social de lavandaria e atelier de costura com materiais recicláveis que serão posteriormente vendidos no Mercado social a preços muito atrativos e bastante abaixo do valor de mercado. De um modo inicial, os utentes seriam ensinados, por algum especialista, a lavar; engomar roupa, de forma gradual, isto é,

começando por peças mais simples até àquelas que são mais complicadas. Depois, após a sua capacitação com competências de engomar, o objetivo é a oficina funcionar como um negócio de engomadoria, em que os utentes passam a ferro roupa de pessoas clientes, que lhes pagam o serviço.

Com a presente iniciativa estar-se-ia a promover, simultaneamente, duas áreas que, em geral, precisam de ser alvo de trabalho. Por um lado, estar-se-ia a promover a autoestima e o sentido de realização e, por outro, a aquisição de competências para uma tarefa básica da vida doméstica, que por sua vez conduz à maior independência em relação aos outros (família).

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.

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!”

Em data a designar, realizaremos workshops sobre alimentação saudável, apresentados no canal de youtube da ANEM e na televisão. Cada workshop terá um tema associado



onde será confeccionada uma refeição saudável por doentes de EM acompanhados de um cozinheiro e um/ uma nutricionista.

Será um momento de interação onde os participantes conversam sobre o tema.

No final será produzido um vídeo de compilação e um guia com as refeições saudáveis confeccionadas, a ser distribuído gratuitamente, onde consta um voucher com oferta de uma consulta de nutrição. Serão sessões de culinária promovendo a aprendizagem de novas receitas fáceis de confeccionar.

ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Atividades de ida ao cabeleireiro; manicure; design de sobrancelhas e podologista.

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 / PILATES/ CROSSFIT OU CAMINHADA

Realização de vários espetáculos com fins de angariação de fundos em vários locais a nível Nacional para a construção da Clínica de Reabilitação e Lar Residencial e concretização de atividades com os utentes em datas a agendar. Como por exemplo: realizar uma mega aula de ioga, pilates, crossfit ou associar-nos a uma mega caminhada com o objetivo de gerar interesse pela atividade física e exercício, entre pessoas de várias idades e com diversas patologias, podendo vir a gerar fundos de apoio.

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

Handwritten signature and initials in blue ink.

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

Realização de várias campanhas de angariação de fundos para a construção da Clínica de Reabilitação e Lar Residencial, em datas e locais a agendar.

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

LANÇAMENTO DE UMA CAMPANHA NACIONAL

Lançamento de uma campanha para a angariação e obtenção de fundos através de uma entidade televisiva e/ou rádio.

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 Mecenass 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 aquando das iluminações de Natal de forma a dar a conhecer a doença com os conceitos-chave da doença.

Handwritten signature and initials in blue ink.

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, com o objetivo 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

Após a reestruturação do site da Associação, que está em constante atualização no sentido de disponibilizar o máximo de informação de qualidade, sempre com a ideia de facilitar e melhorar a navegação no mesmo.

ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER E BLOG DA ANEM

Cientes de um mundo cada vez mais digital, a nossa aposta em manter as nossas redes sociais atualizadas com novas temáticas, desafios e propostas é um trabalho diário. A atualização das redes é efetuada diariamente com o objetivo de chegar a um maior número de seguidores, maior interação entre a instituição e os mesmos. Sensibilizar e divulgar a EM através destas redes sociais com divulgação de projetos, sinalização de efemérides, propor desafios e criar publicações mais interativas. 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.

Handwritten signature and initials in blue ink.

Orçamento: Pagamento de honorários ao elemento responsável pela comunicação, pela gestão do blog e 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.

CLÍNICA DE REABILITAÇÃO E LAR RESIDENCIAL

Continuação do Processo para construção de Lar Residencial e CACI, no terreno cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Este projeto tem como objetivo a criação da primeira valência no país com unidade de internamento temporário e permanente, destinado exclusivamente a doentes de EM 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. Por seu lado, a Clínica de Reabilitação permitirá desenvolver um serviço constante de apoio e intervenção ao nível da manutenção da saúde do indivíduo com EM, promovendo assim a autonomia e a melhoria da sua qualidade de vida.

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO/REABILITAÇÃO COGNITIVA

Promoção de atividades de estimulação cognitiva com vista ao aumento da atividade cerebral, redução do impacto dos défices cognitivos resultantes da doença; fomentar a coordenação e o relacionamento interpessoal.

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 realização de atividades com os nossos utentes promovendo momentos de descontração e relaxamento

Orçamento: honorários do formador.

Handwritten signature and initials in blue ink.

A HORA DO CHÁ

Proporcionar aos nossos utentes um momento de relaxamento através da hora do chá, com o objetivo de partilha 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

Atividades grupais com materiais didáticos que estimulam a psicomotricidade e privilegiam o movimento corporal, aumentando o espírito de entreajuda e interações sociais dos nossos utentes.

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

Promoção de hábitos de vida saudável e informar sobre a importância de uma alimentação regrada; dar oportunidade aos doentes de refletirem sobre a temática; elaboração de uma sobremesa saudável para comemoração desse dia

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

Elaboração e seleção de um conjunto de atividades para estimulação/reabilitação da atenção, da concentração, das dificuldades no raciocínio, do planeamento de atividades e da resolução de problemas através de exercícios. O objetivo deste manual é a aplicabilidade tanto na área da psicologia como da terapia ocupacional e distribuição para os nossos utentes realizarem as atividades no domicílio.

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

Realizar esta formação através de parcerias com os Bombeiros locais

ESTABELECEER 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

Através de uma entrevista inicial e formação. Criar possíveis parcerias com outros bancos de voluntariado para execução de atividades

Handwritten initials and a signature in blue ink.

ESTABELECE PARCERIAS PARA RECOLHA DE TAMPINHAS

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

ESTABELECE 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 manter o 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; patilha de experienciais; atividades leitura e escrita; debates; jogos tradicionais e 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.

	Comunicação	☐ Ofício n.º ____ / ____ ☐ Fax n.º ____ / ____ ☐ Declaração / Aviso ☐ Acordo de Cooperação ☐ Declaração Transporte Data: 02 / 11 / 2023
---	----------------------	--

Handwritten signatures and initials in blue ink.

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 aumentar o número das mesmas, tendo em conta as necessidades da população, aumentá-las para o maior número possível de necessitados.

TERAPIA OCUPACIONAL

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 – Sessões de fisioterapia favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAARPD.

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.

Handwritten signatures and initials in blue ink.

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA- Sessões a desenvolver com parceiro favorecendo a melhoria de qualidade de vida dos utentes nas nossas instalações, necessitando da aquisição de equipamentos 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- marcações pelo telefone.

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: tem em vista promover aos doentes um equilíbrio emocional.

Handwritten signature and initials.

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.

Handwritten signature and initials.

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.

A Direção:

Presidente Hugo Paulo Soares

Vice-Presidente Luís Filipe de Jesus dos Santos

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) Luís Filipe de Jesus dos Santos

Vogal _____

Associação Nacional Esclerose Múltipla

Orçamento 2024

SNC	DESCRIÇÃO	TOTAL	ISS	Outros
612	Mat. Primas - Generos Alimentares	776,22	776,22	
6221	Trabalhos especializados	14 760,00	14 760,00	
6223	Vigilancia e Segurança	250,00	250,00	
6224	Honorários	6 000,00	6 000,00	
6226	Conservação Reparação	1 246,20	1 246,20	
6227	Serv Bancarios	282,65	282,65	
6231	Ferramentas utens.desg.rapido	374,51	374,51	
6233	Material escritório	735,53	735,53	
6235	Material Didatico	3 853,97	3 853,97	
6238	Outro material	1 000,00	1 000,00	
6241	Eletricidade	1 767,81	1 767,81	
6242	Combustiveis	4 964,91	4 964,91	
6243	Agua	1 498,68	1 498,68	
6251	Deslocações e estadas e refeições	8 839,54	8 839,54	
6261	Rendas e Alugueres	4 866,39	4 866,39	
6262	Comunicação	1 397,01	1 397,01	
6263	Seguros	1 289,43	1 289,43	
6266	Despesa de representação	100,00	100,00	
6267	Limpeza, conforto e decoração	2 857,76	2 857,76	
6268	Outros servicos	150,00	150,00	
6321	Remunerações do Pessoal	126 690,63	91 072,63	35 618,00
635	Encargos s/remunerações	27 814,21	20 218,38	7 595,83
636	Seguros Ac. Trabalho e D. Prof.	1 266,91	910,73	356,18
638	Outros custos c/ pessoal	240,00	180,00	60,00
642	Ativos fixos Tangíveis	600,00	600,00	
6883	Quotizações	196,00	196,00	
	TOTAL DE GASTOS	213 622,34	170 188,32	43 630,01
721/2	Quotas e mensalidades utentes	20 000,00	20 000,00	
7511	Acordo cooperação	82 631,40	82 631,40	
7514	Projetos	45 000,00	0,00	45 000,00
753	Doações	32 000,00	32 000,00	
7885	Restituição Impostos e consignação IRS	20 000,00	20 000,00	
7888	Outros	15 000,00	15 000,00	
	TOTAL DE RENDIMENTOS	214 631,40	169 631,40	45 000,00
	RESULTADO LIQUIDO PERIODO	1 009,06	-556,92	1 369,99

Porto, 8 de Novembro de 2023

A Direção

Ag. no Paulo Soares
Lúcia Patrícia Soares Bhs Sh

Contabilista Certificada