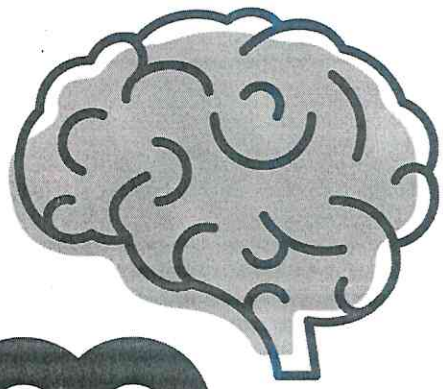
Plano de Atividades 2026



anem
associação nacional de
esclerose múltipla

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

Introdução

A ANEM desenvolve a sua atuação no apoio a pessoas com deficiência e incapacidade resultantes da Esclerose Múltipla (EM). Esta doença crónica e degenerativa exige uma intervenção precoce de forma a retardar o seu carácter progressivo e limitações. A ANEM estende o seu campo de atuação a patologias neurológicas e do foro mental atuando de igual modo para a melhoria na sua qualidade de vida. O compromisso da ANEM desenvolve-se através de um conjunto de serviços e ações integradas cujo objetivo é melhorar a autonomia e qualidade de vida dos utentes, associados, cuidadores e das suas famílias. Procuramos promover a inclusão social, combater o isolamento e estigma reforçando a sua autonomia funcional. Dispomos de uma vertente informativa qualificada de ferramentas e conhecimentos que permitem o doente a lidar melhor com a sua doença e a ultrapassar os desafios do dia-a-dia.

Nas instalações da ANEM, funciona o CAARPD- Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Psicossocial das Pessoas com Deficiência e Incapacidade, em que existe um acompanhamento personalizado de uma equipa multidisciplinar ao doente. O apoio incide nas áreas de serviço social, psicologia, apoio jurídico, terapia ocupacional, fisioterapia e no empréstimo de ajudas técnicas. Esta equipa garante apoio individual adaptado às necessidades de cada doente e às suas famílias.

O **Plano de Ação e Orçamento para 2026** é um documento que orienta a gestão eficiente e define as principais linhas de atuação e estratégia da associação ao longo do ano. A sua elaboração reflete o compromisso com os seus utentes, associados, cuidadores e demais parceiros, de forma a projetar o desenvolvimento de ações a atividades a implementar.

Não obstante, reconhecemos que a concretização deste plano poderá estar condicionada por fatores externos, como tem sido habitual nos últimos anos. Das incertezas globais provocadas por conflitos entre países, a crise da habitação, fluxos migratórios e descontentamento social poderão comprometer a estabilidade económica e social e ser necessário reajustar a política de ação.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

Perante esta situação, é necessário um plano meticuloso e sobretudo, realista que compromete a missão da ANEM com todos os seus associados e utentes para continuar a gerar impacto positivo na vida de cada um que nos procura.

De forma a garantir a qualidade dos serviços prestados este plano delineou-se no sentido de otimizar os recursos disponíveis e a sustentabilidade da instituição.

O **plano definido para 2026** foca-se na celeridade das respostas aos inúmeros pedidos e solicitações de ajuda e apoio. Continuamos a apostar na prestação de um serviço de qualidade, de melhoria continua e acessível a todos. A proximidade e acessibilidade continua a ser o nosso plano base de atuação. Face às crises económicas-financeiras cíclicas a sustentabilidade financeira da associação assuma-se como prioritária. Investir nos recursos disponíveis e investir cada vez mais na eficiência dos mesmos através da dinamização de atividades socialmente úteis que não impliquem custos elevados mas que geram valor económico – social. Atentos às dificuldades, a percussão das atividades exige criatividade e flexibilidade, assim é definido um plano rigoroso para que as mesmas sejam realizadas mesmo com a falta de financiamento.

Este documento orientador, trata-se de um documento dinâmico e flexível que poderá ser ajustado sempre que surjam oportunidades, projetos e novas parcerias.

Os objetivos definidos para o ano de 2026 visam consolidar o crescimento da instituição e promover melhores práticas organizacionais, assegurando respostas eficientes aos nossos utentes, associados e parceiros.

Entre as metas que pretendemos alcançar, destacamos o alargamento das respostas institucionais, nomeadamente com a criação do Centro de Excelência para a Esclerose Múltipla e Doenças Neurológicas – Lar Residencial. Este projeto prevê uma alternativa inovadora e vanguardista em alternativa aos serviços de saúde e ofertas existentes, com especial enfoque na reabilitação física e neuropsicologia.

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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;

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

- **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 institucionais a que nos propomos centram-se na sensibilização e divulgação da EM, na promoção do conhecimento sobre os seus sintomas, o impacto diário em doentes e familiares e as consequências que a doença poderá trazer. Esclarecer, informar sobre novos tratamentos, medicamentos e seus efeitos adversos bem como as condicionantes promove o aumento da literacia em saúde nesta população. O acesso a informação recente e baseada em evidência é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos doentes.

A divulgação de boletins informativos é realizada através da *newsletter* e publicações nas redes sociais, onde são abordados temas diversificados sobre a doença, tais como: conselhos práticos, últimas notícias e prescrição de exercícios.

O nosso trabalho também passa por organizar eventos, seminários, webinares e marcar presença em eventos para partilharmos conhecimentos e criarmos sinergias com as comunidades. Junto de entidades competentes, como organizações de saúde, decisores políticos, patronos e sindicatos com o objetivo de defesa dos direitos e necessidades das pessoas com EM.

A resolução de problemas físicos, psicológicos, emocionais e económicos através do apoio e acompanhamento direto é um dos pilares da nossa área de atuação diária. Estabelecemos relações de proximidade com serviços de saúde – para discussão de

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

casos e otimização de recursos e respostas imediatas aos doentes e seus familiares. Não obstante, promovemos a sensibilização dos profissionais de saúde para que na sua prática clinica estejam atentos aos sintomas e à importância de um diagnóstico precoce. É neste papel que a ANEM assume especial relevância, na criação de laços comunicacionais entre os doentes e os profissionais de saúde, contribuindo para uma estreita articulação entre ambos. Apoiar e divulgar a investigação científica sobre a doença, com uma relação entre laboratórios farmacêuticos e equipas científicas, no desenvolvimento de novos medicamentos e terapêuticas mais eficazes e seguras. Na comunidade, dinamizamos ações e continuamos com o nosso projeto de "Tampinhas" que consiste na angariação de tampas de plástico para adjudicação de equipamentos técnicos e material de apoio. Para além da vertente social e solidária, contribui de igual modo para sustentabilidade ambiental.

As visitas no domicílio fazem parte do nosso plano de atuação sobretudo aos nossos associados com limitações na mobilidade, de forma a atuar as suas necessidades e realidade.

A ANEM para o desenvolvimento das suas respostas dispõe de uma equipa multidisciplinar composta por assistente social, psicólogo, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, jurista e voluntários que trabalham em conjunto para oferecer o apoio a todos os que nos solicitam.

A ANEM, baseando-se no cumprimento das suas metas, tendo em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade sugere que para 2026, 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 2026:

- 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 são fundamentais para o cumprimento da nossa missão. Contribui de forma eficiente para a nossa sustentabilidade financeira permitindo fazer mais e melhor em prol dos doentes. Procuramos incessantemente garantir uma utilização eficiente de recursos disponíveis e uma gestão responsável do orçamento, garantindo a sua eficácia e execução das atividades. A criação de angariação de fundos constitui um pilar fundamental uma vez que potencia uma intervenção mais eficaz e promove uma maior proximidade à sociedade civil. A gestão planeada e monitorização de gastos e receitas permite-nos avaliar resultados, otimizar processos e alcançar melhor desempenho financeiro.

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

- 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 2026, 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

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

No dia 30 de maio, assinala-se o Dia Mundial da Pessoa com Esclerose Múltipla. Neste dia, a ANEM promove um conjunto de ações, atividades e iniciativas de forma a sensibilizar e divulgar a EM. Contamos com o apoio de entidades parceiras que se associam a esta causa.

Orçamento Previsto: deslocações, almoço e coffee- break, material de divulgação, distribuição de brindes e distribuição de kits aos participantes.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

A ANEM realizará o seu *XXI Simposium*, uma iniciativa com um enorme impacto ao nível de notoriedade. Visa a partilha de conhecimentos e testemunhos entre doentes, profissionais de saúde, cuidadores e família. Este evento permite e a divulgação de informação sobre a atualidade cientifica e consciencialização para as doenças neurológicas.

Orçamento Previsto: Pausa para café (coffee break); material gráfico e divulgação digital; material informativo; Lembranças a oradores; deslocações; contratação empresa audiovisual.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Atividade de continuidade, dando seguimento ao levantamento nacional das necessidades dos doentes com EM – identificação das suas dificuldades, impacto na vida diária a caracterização sociofamiliar.

IX WORKSHOPS "EM CONHECIMENTO"

Realização dos workshops EM Conhecimento, que visam capacitar, informar apoiar e promover a trocar de conhecimentos entre técnicos de saúde e doenças neurológicas.

Orçamento Previsto: Deslocações (Combustível, scut, portagens): almoço e pausa para café; divulgação digital; lembranças a palestrantes e convidados; 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 Previsto: Plataforma informática; assistência técnica; capacitação/ formação; infraestrutura de comunicações (equipamentos).

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

A Equipa Técnica da ANEM efetua o acompanhamento hospitalar às consultas de neurologia, sempre que solicitado, junto de centros hospitalares do Porto.

Orçamento Previsto: Refeições; despesas de combustível; recursos humanos.

BROCHURAS INFORMATIVAS/ IMPRESSO DA EM

Produção e distribuição de um novo folheto informativo da ANEM, que contém informações atualizadas sobre os serviços, projetos e direitos das pessoas com EM. Elaboração de folhetos infográficos a retratar a doença com recurso a Banda Desenhada.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

DIÁRIO DO DOENTE

A criação e distribuição de um diário personalizado para que os doentes possam registar os seus sintomas, consultas e recomendações médicas, que os ajudará a monitorizar o seu estado de saúde.

A MINHA VIDA EM LIVRO

Projeto que visa dar a voz e preservar as memórias dos doentes através da elaboração de um livro de memórias, história de vida e experiências. Esta iniciativa reforça a identidade e autoestima dos beneficiários.

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. Criar um dia alusivo a um estilo musical.

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

B7.

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

Atividade a desenvolver com os utentes do CAARPD no período do verão.
Deslocação + KIT praia, cadeiras, espreguiçadeiras, tapa-vento, guarda-sóis e utilização de cadeira anfíbia.

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 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.

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 a preços atrativos.

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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.

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

Conhecer um espaço ou local 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.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS/ DINAMIZAÇÃO DE ESPÉTACULOS DE CARIZ SOCIAL E LANÇAMENTO DE CAMPANHA NACIONAL

Aposta na divulgação da plataforma de *crowndfunding* 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. Realização de vários espetáculos através de parcerias em locais e datas a designar bem como do lançamento de uma campanha através de meios de comunicação como a televisão, rádio ou plataformas online.

Orçamento Previsto: empresa de consultadoria e marketing.

CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS E DOADORES PARTICULARES

Captação de novos Padrinhos e Mecenas que contabilizem um valor para desenvolvimento das atividade ou de novas iniciativas.

DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES

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

17.

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. Divulgação de projetos, atividades, sinalização de efemérides e desafios são algumas das apostas de crescimento.

Orçamento Previsto: 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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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. Este projeto tem como objetivo a criação da primeira valência no país com unidade de internamento temporário e permanente, destinado a doentes com EM. 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.

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.

"EM ATUALIDADE"

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

Orçamento: material de escritório.

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

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

ESTABELECER 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.

ESTABELECER PARCERIAS PARA RECOLHA DE TAMPINHAS

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

ESTABELECER 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.

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla |Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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 Previsto: 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

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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 DISTRIBUIÇAO 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.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla

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 pertençam 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 _____

Vice-Presidente _____

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) _____

Vogal _____

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224631985 (chamada para rede fixa nacional)
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com |
Instagram: anem.esclerosemultipla | Twitter: anem_de | Youtube: Associação Nacional de Esclerose Múltipla