

# Relatório do Plano de Atividades 2021



O presente relatório tem como objetivo apresentar as atividades de caráter lúdico-pedagógicas, o funcionamento e o plano de ação anual e atividades diárias realizadas pela Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) no decorrer do ano de 2021.

Com este Relatório, analisamos o grau de cumprimento dos objetivos delineados no Plano de Atividades 2021, as atividades e ações realizadas desenvolvidas.

Durante o decorrer do ano de 2021, e os sucessivos estados de emergência e medidas de contenção para a propagação do vírus da COVID-19 impostas pelo Governo de Portugal, a ANEM foi adotando ao longo do ano medidas de prevenção e adaptação para evitar a disseminação do vírus.

Desenvolvemos e criámos estratégias de trabalho, mecanismos de resolução de problemas, dilemas e ocupação para doentes e cuidadores. A equipa técnica multidisciplinar, de acordo com o levantamento efetuado relativamente às necessidades e aos escassos equipamentos tecnológicos de cada doente, resolveu trabalhar as diversas áreas de atuação com uma panóplia de atividades, necessitando realizar alterações significativas ao plano de atividade anual. Por esse motivo decidimos acrescentar uma adenda ao mesmo.

A reabilitação cognitiva, social e física, para pessoas com estas patologias é algo imprescindível e redutor da estigmatização social de que são vítimas. Nesta situação, a nossa Missão foi a ampliação do trabalho desenvolvido no CAARPD numa área digital e de teleassistência e domiciliária. Criamos estratégias de assistência, com o objetivo de eliminar as barreiras existentes para os doentes, com limitações de reabilitação que se sucederam ao longo do ano e não lhes permitiu usufruir de tratamentos.

Procuramos que os nossos utentes se sentissem integrados e ativos na sociedade. Assim, o nosso trabalho desenvolveu-se nesse sentido, isto é, dar-lhes acessibilidade a várias vertentes, fazendo com que eles beneficiassem de sessões de reabilitação específicas de acordo com a sua patologia e com os mecanismos que dispunham no domicílio e equipamentos técnicos que a Associação disponibiliza.

### **PLANO DE AÇÃO ANUAL**

#### **COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XXII ANIVERSÁRIO DA ANEM**

Realizamos um ciclo de webinários com diversos temas: no dia 29 de maio “Ensaio clínico o processo de dispensada de medicação”; no dia 30 de maio “Disfunção sexual na EM e alterações hormonais na EM” e, por último, apresentação da reformulação do N/website.

Este evento contou com a presença de oradores convidados, e os webinários foram envoltos nas temáticas, partilhas de experiências e testemunhos dos doentes.

#### **DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA**

Assinalámos o Dia Nacional da Pessoa com EM, com duas iniciativas distintas e com recurso às plataformas online. No dia 4 de dezembro, realizámos da parte da manhã um webinar acerca das temáticas “Introdução à EM” e “EM na infância e suas características” “Qualidade de vida nos doentes com EM”.

Da parte da tarde foi realizado um encontro presencial no Hotel Black Tulip, e com transmissão em direto nas redes sociais, a intitulada de “Conversa informal

abordando vivências e as experiências na 1ª pessoa de doentes e cuidadores acerca de diversos temas relacionados com a EM”.

Participámos no Programa de televisão “Consultório”, no dia 03 de dezembro numa conversa acerca da EM para assinalar a data, que contou com a presença da Dra. Maria José Sá.

### **LEVANTAMENTO DE DOENTES COM EM**

Continuidade do levantamento das necessidades dos utentes com EM a nível nacional, com vista à caracterização não só dos doentes, mas também dos seus familiares/cuidadores, por meios de comunicação online.

### **WORKSHOPS “EM CONHECIMENTO” IV**

Atividade realizada online no dia 20 de novembro com a temática “Literacia em saúde e ferramentas informativas”.

### **ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA**

Esta atividade foi realizada sempre que solicitada, com um aumento acrescido devido à pandemia COVID-19, através de transporte do doente e respetivo acompanhamento à unidade de consulta de neurologia e restantes especialidades, bem como realização de exames, levantamento de medicação e compra de bens alimentares, com um colaborador da ANEM a realizar o transporte e acompanhamento do mesmo.

### **LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA**

A ANEM já dispõe da linha telefónica, mas por questões financeiras ainda não foi possível criar a plataforma informática. Expectamos a abertura de financiamentos para estas áreas.

### **ATIVIDADES DE APOIO AO CUIDADOR**

Demos continuidade às atividades direcionadas ao cuidador, disponibilizando não só o gabinete de apoio ao cuidador em atendimento presencial (por marcação), telefónico, videochamada e redes sociais.

Assim, tornar-se urgente reconhecer o papel do cuidador informal sendo que a intervenção de qualquer técnico de saúde deve inclui-lo no plano de intervenção. Esta intervenção teve como principal objetivo a prevenção de situações de desgaste extremo e promoção/ melhoria na sua qualidade de vida. Disponibilizamos esclarecimentos de dúvidas, aconselhamento personalizado, treino, criando um grupo restrito nas redes sociais (Facebook) onde os cuidadores teriam de aderir. Para além de alguns conselhos a ser colocados semanalmente no grupo, é também um local onde podem partilhar as suas histórias e dúvidas. Uma vez por mês seria realizado um direto (consoante o tema pode ser, o terapeuta a explicar como fazer transferências, um psicólogo, assistente social, neurologista, etc....) em que as pessoas durante o direto podem colocar questões. Paralelamente, demos continuidade ao nosso projeto “Oficinas de Cuidadores”, cofinanciado pelo Portugal 2020 onde tivemos que elaborar algumas alterações devido à situação da pandemia em Portugal.

As atividades são estruturadas em torno das componentes seguintes:

- Sessões psicoeducativas online em grupos de discussão multifamiliar;
- Ocupação significativa da pessoa com EM com acompanhamento no domicílio e online;

- Serviço telefónico de mediação/suporte pós-intervenção;
- Fornecer estratégias para evitar a exaustão do cuidador;
- Trabalhar estratégias de *coping*;
- Como estimular e lidar com a pessoa com Esclerose Múltipla/Foro Neurológico;
- De que forma capacitar a pessoa, mantendo o foco nas suas capacidades (e não nas suas limitações);
- Treino de transferências e posicionamentos em segurança;
- Fornecer estratégias para a prevenção de quedas, proteção articular e conservação de energia;
- Como criar e implementar rotinas que permitam uma organização facilitada e estruturada da vida diária;
- Organização dos ambientes de desempenho (domicílio);
- Selecionar e adquirir adaptações e produtos de apoio úteis;
- Treino no uso de produtos de apoio;
- Elaboração de um manual do cuidador para uso;
- Oficinas de costura em desenvolvimento presencial.

Participámos no dia do cuidador informal no programa de televisão “Portugal em Direto”.

Paralelamente demos continuidade às iniciativas do Movimento de Cuidadores Informais do qual somos membros.

### **IMPRESSO DA EM**

Por questões financeiras o boletim não foi realizado.

### **BROCHURAS INFORMATIVAS**

Ao longo do ano mandámos imprimir folhetos informativos da ANEM que foram distribuídos.

### **DIÁRIO DO DOENTE**

A produção deste diário ficou adiada por questões de falta de financiamento.

### **A MINHA VIDA EM LIVRO**

Com esta atividade recolhemos testemunhos com a finalidade de **criar um livro de modos de vida do utente, dando relevância às experiências positivas do sujeito em relação às vivências em fase de pandemia, isto é, como a COVID19** afetou a sua rotina e qualidade de vida: valorizando o percurso de vida, estimulando a memória autobiográfica e desenvolvendo o sentido da própria identidade.

### **CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO**

Atividade realizada através da produção do calendário.

### **DIA DO FADO**

Atividade adiada devido às restrições impostas pelo Governo de Portugal e normas da DGS com restrição de circulação e distanciamento social.

### **HORTA À PORTA**

Criação de 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. Esta atividade foi adiada, devido às medidas impostas pelo Governo Português.

### **EM MÓVEL**

Não foi possível a concretização desta atividade devido às restrições impostas pelo Governo Português.

### **CRIAÇÃO DE GRUPO MUSICAL E/OU TEATRO**

Não foi possível desenvolver e criar o grupo de teatro devido às restrições impostas pelo Governo Português.

### **ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS**

Não foi possível desenvolver o atelier devido às restrições impostas pelo Governo Português e normas da DGS, cumprindo as normas de distanciamento social e partilha de objetos.

### **ATIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO**

Atividade desenvolvida durante o mês de Junho e Julho.

### **COLÓNIA DE FÉRIAS - ÉPOCA BALNEAR**

Atividade desenvolvida durante o mês de Julho.



### **FÉRIAS CULTURAIS PARA DESCANSO DO CUIDADOR**

Atividade não realizada por falta de financiamento e devido à situação pandémica que vigora em Portugal. No entanto, foi realizado no domicílio o apoio ao cuidador.

### **O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA**

Atividade não desenvolvida por falta de financiamento e ajuda devido às questões relacionadas com a pandemia.

### **CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA “EM SOCIAL”**

Atividade encontra-se em negociação para possíveis financiamentos.

### **KIOSKE “EM UTILITÁRIO”**

Realizámos pedidos ao longo do ano a fábricas de equipamentos de proteção individual, material de economato, editoras, marcas de desporto, vestuário, calçado, equipamentos digitais e informáticos adaptados. Com os bens adquiridos, e como devido a pandemia não podíamos desenvolver o Quiosque, pegámos nos materiais angariados e distribuímos pela população. A atividade foi desenvolvida ao longo do ano com os bens que nos foram doados.

### **“EM FORMÇÃO 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 e novos métodos de comunicação para assim diminuir o isolamento social. Todas estas iniciativas foram realizadas e readaptadas numa vertente digital.

### **CRIAÇÃO DE NEGÓCIO 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 própria ANEM.

Encontramo-nos numa fase de apresentação da iniciativa de criação de uma oficina de sabonetes com materiais recicláveis que serão posteriormente vendidos no mercado social a preços muito atrativos e bastante abaixo do valor de mercado. Ao comprar, o cliente estará a contribuir para o financiamento das atividades da instituição e para distribuímos receitas financeiras pelos beneficiários. Esta atividade encontra-se em fase de desenvolvimento.

### **“EM COZINHAR!”**

Atividade não realizada devido às normas impostas pelo Governo Português relativas à pandemia da Covid-19.

### **AULA SOLIDÁRIA DE IOGA / PILATES/ CROSSFIT OU CAMINHADA**

Caminhada solidária entre Paredes de Coura e Corno do Bico desenvolvida no dia 29 de Agosto em Paredes de Coura com o apoio da camara Municipal.

### **ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM**

Atividade adiada devido às normas impostas pelo Governo Português relativas à pandemia da Covid-19.

### **PASSEIO / ALMOÇO DE VERÃO**

Atividade substituída devido às normas impostas pelo Governo Português relativas à pandemia da Covid-19 tendo sido realizadas sessões de cinema.

### **ESPETÁCULOS DE CARIZ SOCIAL - a aguardar indicações da DGS e tutela**

Atividade adiada devido às normas impostas pelo Governo Português relativas à pandemia da Covid-19.

### **CONSULTADORIA DE MARKETING, COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS**

Atividade desenvolvida através da capacitação e reforço dos conhecimentos da Equipa da ANEM nas áreas de comunicação, marketing e angariação de fundos.

### **CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS**

Esta atividade foi desenvolvida mas sem resultados significativos através da iniciativa Giving Tuesday.

### **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 atividade foi suspensa).

### **CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS**

Atividade em constante desenvolvimento.

### **DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES**

Criação de uma base de dados de mecenas em curso.

### **“BANCO DA EM”**

Não foi possível assinalar o dia com esta atividade devido ao plano de emergência decretado pelo Governo Português.

### **AÇÕES DE FORMAÇÃO - TÉCNICOS/DIREÇÃO**

Atividades ao longo do ano participadas em ações formativas de entidades parceiras.

### **PARTICIPAÇÃO E COLOBORAÇÃO EM SEMINÁRIOS-/INVESTIGAÇÃO**

Ao longo do ano participámos em ações e seminários realizados pela ANEM e por entidades parceiras que face ao estado pandémico, foram realizadas online.

### **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 do

jornal teve como objetivo fomentar a transmissão de informação sobre a EM, o trabalho desenvolvido e os serviços disponíveis na ANEM. A atividade foi realizada com a distribuição em suporte de papel e também digital.

### **CONSTANTE ATUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM**

Mantem-se a atualização constante do site da ANEM com a qual obtivemos um maior desenvolvimento ao nível da quantidade e qualidade da informação disponível. Fazemos uma atualização sempre que necessária, com notícias novas, questões frequentes, dicas, apresentação da calendarização das atividades a desenvolver, de forma a facilitar a melhor navegação no nosso site.

### **ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK E BLOG DA ANEM**

Manteve-se a reformulação e atualização constante do Facebook da Associação, de forma a melhorar e desenvolver o nível da quantidade de “amigos” e qualidade de informação disponível. Apresentamos a calendarização das atividades a desenvolver, sempre com a ideia de interagir e pedir opinião acerca das mesmas, promovendo a interação entre sócios, utentes e pessoas que se identificam com a causa.

### **NOVO ESPAÇO PARA CAARPD**

Continuamos a realizar obras de adaptação e remodelação do espaço criando infraestruturas para uma maior eficiência, de acordo com as exigências das Entidades competentes e com o propósito de alargar a nossa intervenção no Município de Vila Nova de Gaia, desenvolvendo a valência CAARPD num espaço cedido pela Autarquia, para concretização deste projeto.

### **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.

### **CLINICA DE REABILITAÇÃO E LAR RESIDENCIAL**

Constante atualização e instrução de processo de licenciamento e construção do Lar, e aguardamos verba para iniciar a construção do mesmo. Estamos a aguardar resposta da candidatura ao programa de financiamento do Portugal 2020, Pares 3.0, que foi submetido.

### **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. A atividade foi realizada por via digital, necessitando para o desenvolvimento da mesma a aquisição de testes e instrumentos de avaliação psicológica, jogos pedagógicos, livros, jornais e equipamentos informáticos e digitais para distribuir aos utentes.

### **SETEMBRO AMARELO – A REALIZAR DURANTE O MÊS DE SETEMBRO**

Durante o mês de setembro realizámos atividades digitais alusivas ao “Mês da Prevenção do Suicídio” com o objetivo de esclarecer e sensibilizar para esta temática que tem apresentado altas taxas de prevalência em doentes com EM.

### **CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – 10 DE OUTUBRO**

Atividade de promoção da saúde mental através de campanha de sensibilização nas redes digitais.

### **CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO- 16 DE OUTUBRO**

Atividade realizada através da promoção de hábitos de vida saudável com publicações nas redes sociais, com informação sobre a importância de uma alimentação regrada, e assim dar oportunidade aos doentes para refletirem sobre a temática.

### **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 que foram distribuídos aos utentes no domicílio.

### **FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES**

Esta atividade encontra-se em desenvolvimento.

### **ESTABELEÇER PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR**

Continuamos a criar protocolos com universidades e alunos universitários para desenvolver atividades como a musicoterapia, educação/reabilitação física para deficiência, sensibilização de temáticas virtuais e estilismo.

### **criação de um banco de voluntários**

Continuamos a criar possíveis parcerias com outros bancos de voluntariado para execução de atividades.

### **estabelecer parcerias para recolha de tampinhas**

Atividade desenvolvida através do estabelecimento de novas parcerias com os espaços de comércio local e hoteleiro.

## **ATIVIDADES EXTRA**

### **MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES INFORMAIS**

Em colaboração com o laboratório Merck, ao longo do ano, participámos neste Movimento sobre os cuidadores informais em Portugal. A ANEM é um dos membros fundadores e apoiantes desta iniciativa onde desenvolve e participa no grupo de comunicação deste movimento.

### **PRÉMIO BPI “LA CAIXA” CAPACITAR 2021**

A ANEM como entidade vencedora da edição do Prémio BPI “la Caixa” Capacitar 2021, com o projeto “Click in Home”. A pandemia conduziu à readaptação dos serviços prestados, sendo imprescindível a execução de apoio de proximidade



aos doentes de EM/foro neurológico e cuidadores garantindo o seu bem-estar no conforto do lar através de equipamentos e ferramentas digitais.

### **WEBINARES E CONFERÊNCIAS ONLINE**

Ao longo do ano, a ANEM participou em diversos *webinars*/conferências com temáticas relacionadas com a Covid-19 e a Esclerose Múltipla, promovidas pelos laboratórios farmacêuticos e outras entidades parceiras.

Realizámos ao longo do ano Webinars sobre “Reabilitação física em tempos de Pandemia” “Testemunhos COVID-19” e “Informação acerca da vacinação COVID-19”.

### **DIA MUNDIAL DO CÉREBRO**

Sinalizámos o dia Mundial do Cérebro no 22 de julho dia Mundial do Cérebro alusivo à EM com uma iniciativa na Casa da Música do Porto e no Centro Hospitalar Trás-os-Montes e Alto Douro.

### **DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO**

Sinalizámos o dia Mundial do Coração no dia 29 setembro com uma sessão psicoeducativa “oficina do coração” e elaborámos um coração com frases alusivas à data.

### **IMPULSOS PODCAST**

Participação na execução dos podcasts lançados pelo laboratório Biogen.

### **APP CLEO**

Colaborámos com o laboratório Biogen na produção de conteúdos para a APP Cleo.

### **ATIVIDADES DIÁRIAS**

Tal como tinha acontecido no ano anterior, as atividades diárias da ANEM estiveram em constante reajustamento tendo por base as normas impostas em vigor no momento. Desta forma houve períodos em que foi suspenso o atendimento presencial na Associação e as Atividades diárias do CAARPD – (reabilitação psicossocial), sendo que todos os serviços de Atendimentos e/ou Acompanhamentos nas diversas áreas em que atuamos se encontraram em funcionamento exclusivamente por correio eletrónico, por telefone, videochamada, via CTT ou então presencialmente através de marcação.

### **VISITAS DOMICILIÁRIAS**

A ANEM, com a Equipa Multidisciplinar, desenvolveu ao longo do ano visitas domiciliárias de carácter excepcional, e de acordo com todos os procedimentos de proteção individual, aos doentes de EM e do Foro Neurológico. Visitas estas que pretendem dar continuidade tendo em conta as necessidades da população.

O nosso Serviço de transporte esteve ao dispor dos doentes para levar refeições, realizar compras, levantamento de medicação, transporte e acompanhamento a consultas médicas e também realização de exames. Houve um aumento significativo destes pedidos face ao problema da pandemia da Covid-19.

### TERAPIA OCUPACIONAL

Atividade desenvolvida através da reestruturação e adaptação das atividades ao longo do ano.

- Realizámos o acompanhamento de “reabilitação Home” online.
- Criámos “vídeos aula” com exercícios de reabilitação no domicílio que foram publicados nas redes sociais e enviados para quem solicitou.
- Desenvolvemos “oficinas digitais” de reabilitação e estimulação cognitiva/funcional potenciando capacidades intelectuais como: o aumento da concentração; raciocínio lógico e capacidade para resolução de problemas; melhoria do foco e da atenção; desenvolvimento da capacidade comunicação. Com os cuidadores o objetivo foi dotar de competências e conhecimentos na área do saber-saber, o saber-fazer e o saber-ser.
- Procedemos frequentemente à distribuição de uma compilação de trabalhos terapêuticos e de estimulação cognitiva em suporte papel, bem como de equipamentos de reabilitação física, fazendo-os chegar ao domicílio dos utentes.

### SESSÃO DE FISIOTERAPIA

Sessões de fisioterapia favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAARPD, atividade desenvolvida numa área digital e de teleassistência e domiciliária.

### SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA

Atividade não realizada, devido às imposições devido à pandemia da Covid-19 em Portugal.

### **SESSÕES DE HIPOTERAPIA**

Atividade não realizada, devido às imposições devido à pandemia da Covid-19 em Portugal.

### **SESSÕES DE TERAPIA DA FALA**

Atividade não realizada, devido às imposições devido à pandemia da Covid-19 em Portugal.

### **SESSÕES DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA TAI CHI E QIGONG**

Atividade desenvolvida através da criação de vídeos e aulas online.

### **SESSÕES DE INFORMÁTICA**

Atividade desenvolvida através de contacto telefónico ou por vídeo chamada, no sentido de capacitar os doentes com conhecimentos informáticos para se conseguirem manter socialmente incluídos e ativos.

O grande constrangimento prende-se pela falta de equipamentos digitais e informáticos.

### **CONSULTAS DE NUTRIÇÃO**

Por telefone e videochamada, foram efetuadas sessões de Nutrição com um Nutricionista que forneceu o apoio necessário para um aconselhamento nutricional personalizado, sempre que solicitado.

### **APOIO PSICOLÓGICO**

Consultas de Psicologia, Terapia de Grupo e Técnicas de Relaxamento destinadas a doentes, familiares e cuidadores. Este acompanhamento psicológico ajudou-os a aceitar a doença e a criar competências para se adaptarem à EM e à sua realidade.

Este serviço realizou uma intervenção mais ativa ao nível do domicílio, e em situações de crise que foi necessário apoio imediato; Consultas de psicologia ao doente e/ou familiares via telefone ou rede sociais; Sessões de terapia em grupo digitais: teve como objetivo a promoção de um equilíbrio emocional dos doentes.

### **APOIO SOCIAL**

Consultas de Serviço Social a todos os associados, com especial incidência no apoio aos doentes de EM. Este serviço desenvolveu-se sobretudo nos problemas socioeconómicos apresentados pelos sócios, através do atendimento/accompanhamento 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.

- Criámos um atendimento e acompanhamento diário psicossocial via telefone, email e redes sociais.

Desenvolvemos uma intervenção mais ativa ao nível do domicílio, neste período.

### **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.

O número de pedidos de apoio subiu drasticamente, tendo para o efeito sido solicitada inserção de novas famílias ao B.A, para usufruírem do apoio.

### **LOJA SOCIAL**

Face ao estado de Emergência decretado pelo Governo Português, e de acordo com o nosso plano de contingência que exigiu que fosse alargado o espaço das nossas instalações para conferir uma maior segurança a todos os nossos utentes e colaboradores, o espaço dedicado à nossa loja social foi temporariamente desmantelado.

### **SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS**

Este serviço continuou a ser disponibilizado para todos os associados e comunidade em geral, através do empréstimo de material ortopédico obtido pela campanha de recolha de “Tampinhas”. O objetivo consiste em disponibilizar o material ortopédico adequado às limitações que apresentam, proporcionando assim uma melhoria da qualidade de vida dos doentes e apoio ao cuidador.

### **APOIO JURÍDICO**

Este serviço continuou tendo como objetivo informar e orientar os associados relativamente a questões gerais de ordem jurídica e sobre direitos e/ou deveres do cidadão com deficiência. Atendimentos realizados via telefone, email e redes sociais.

### **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. Agora, mais do que nunca, existiu uma grande necessidade pois com o estado de emergência as necessidades das pessoas que apoiamos multiplicaram-se.

### **ATIVIDADES COMEMORATIVAS**

#### **FESTA DO DIA DOS REIS**

Atividade não realizada devido às restrições pandémicas.

#### **FESTA DE CARNAVAL**

Atividade não realizada devido às restrições pandémicas.

#### **FESTA DA PÁSCOA**

Atividade realizada através de videochamada, compartilhada de “palavras de energia, coelhinhos de amizade e muitas amêndoas de esperança”.

#### **FESTA DE SÃO JOÃO**

Como não pôde haver Festejos de São João nem dos restantes Santos Populares com sardinhas e animação, não realizámos o assado das sardinhas de São João, como habitual, mas desenvolvemos atividades lúdicas no CAARPD.

#### **HALLOWEEN (extra)**

Para comemorar a data, executámos decoração alusiva à data e realizámos uma sessão de cinema de acordo com a temática.

### **MAGUSTO**

Comemoramos o dia com um almoço de Magusto acompanhado de Castanhas em que os cartuchos foram elaborados pelos utentes do CAARPD.

### **FESTA DE NATAL**

Atividade feita com almoço de Natal e troca de presentes no amigo oculto e distribuição de miminho de Natal oferecido pela Associação.

### **A Direção:**

Presidente \_\_\_\_\_

Vice-Presidente \_\_\_\_\_

Secretário (a) \_\_\_\_\_

Tesoureiro (a) \_\_\_\_\_

Vogal \_\_\_\_\_



**ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ESCLEROSE MÚLTIPLA**

**DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS**

**DO PERÍODO**

**DE 2021**

=====

## BALANÇO EM 31/12/2021

Rubricas	NOTAS	DATAS	
		31-12-2021	31-12-2020
<b>Activo</b>			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis		82.847,73	94.979,27
Activos intangíveis			
Accionistas/sócios			
Outros Activos Financeiros			
Activos por impostos diferidos			
		82.847,73	94.979,27
Activo Corrente			
Inventários		55,00	53,39
Clientes			172,00
Adiantamentos a fornecedores			
Estado e outros entes públicos			
Accionistas/sócios			
Outras contas a receber		11.000,00	54.535,03
Diferimentos		766,45	145,16
Outros activos financeiros		708,81	378,66
Caixa e depósitos bancários		73.672,64	71.810,77
		86.202,90	127.095,01
Total do activo		169.050,63	222.074,28
<b>CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO</b>			
Fundo Patrimonial		16.220,45	16.220,45
Capital realizado			
Outras reservas			
Resultados transitados		-19.552,68	-21.570,65
Outras variações no capital próprio		57.132,00	58.499,00
		53.799,77	53.148,80
Resultado Líquido do Período		403,82	2.017,97
Total do capital próprio		54.203,59	55.166,77
Passivo			
Passivo não corrente		80.000,00	80.000,00
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Responsabilidades por benefícios pós-emprego			
Passivos por impostos diferidos			
Outras contas a pagar			
		80.000,00	80.000,00
Passivo corrente			
Fornecedores		12.934,31	60.078,53
Adiantamentos de Clientes			
Estado e outros entes públicos		3.719,56	3.301,55
Accionistas/sócios			
Financiamentos obtidos		3.150,00	9.150,00
Outras contas a pagar		15.043,17	14.377,43
Diferimentos			
Outros passivos financeiros			
		34.847,04	86.907,51
Total do passivo		114.847,04	166.907,51
Total do capital próprio e do passivo		169.050,63	222.074,28

**DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS**  
**PERÍODO FINDO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2021**

Rendimentos e Gastos	NOTAS	PERÍODOS	
		2021	2020
Vendas e serviços prestados		11.661,04	8.392,16
Subsídios, doações e legados à exploração		202.209,17	202.711,44
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		-2.810,42	-24.018,47
Fornecimentos e serviços externos		-76.348,54	-72.614,79
Gastos com o pessoal		-111.955,45	104.314,03
Ajustamentos de Inventários (perdas/reversões)			
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Provisões específicas (aumentos/reduções)			
Outras imparidades (perdas/reversões)			
Aumentos/reduções de justo valor			
Outros rendimentos e ganhos			22.490,01
Outros gastos e perdas		-12.779,96	-16.252,48
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>		<b>9.975,84</b>	<b>16.393,84</b>
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-14.276,18	-14.242,54
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>		<b>-4.300,34</b>	<b>2.151,30</b>
Juros e rendimentos similares obtidos		20.365,25	
Juros e gastos similares suportados		-15.661,09	-133,33
<b>Resultado antes de impostos</b>		<b>403,82</b>	<b>2.017,97</b>
Imposto sobre o rendimento do período			
<b>Resultado líquido do período</b>		<b>403,82</b>	<b>2.017,97</b>

**Demonstração dos Fluxos de Caixa  
para o exercício findo em 31 de Dezembro de 2021**

Método directo

RUBRICAS	NOTAS	Períodos	
		2021	2020
<b>FLUXOS DE CAIXA DAS ACTIVIDADES OPERACIONAIS</b>			
Recebimentos de clientes		11.833,04	8.618,16
Pagamentos a fornecedores		-126.304,79	-61.449,41
Pagamentos ao pessoal		-111.406,28	-99.953,76
<b>CAIXA GERADA PELAS OPERAÇÕES</b>		<b>-225.878,03</b>	<b>-152.785,01</b>
Pagamento / Recebimento do imposto sobre o rendimento			
Outros recebimentos/pagamentos		251.680,91	192.762,43
<b>FLUXOS DE CAIXA DAS ACTIVIDADES OPERACIONAIS [1]</b>		<b>25.802,9</b>	<b>39.977,4</b>
<b>FLUXO DE CAIXA DAS ACTIVIDADES DE INVESTIMENTO</b>			
<b>PAGAMENTOS RESPEITANTES A:</b>			
Activos fixos tangíveis		-2.144,64	-48.132,04
Activos intangíveis			
Investimentos financeiros		-260,28	-232,31
Outros activos			
<b>RECEBIMENTOS PROVENIENTES DE:</b>			
Activos fixos tangíveis			
Activos intangíveis			
Investimentos financeiros			
Subsídios ao investimento		125,00	125,00
Juros e rendimentos similares			
Dividendos			
<b>FLUXOS DE CAIXA DAS ACTIVIDADES DE INVESTIMENTO [2]</b>		<b>-2.279,92</b>	<b>-48.239,35</b>
<b>FLUXOS DE CAIXA DAS ACTIVIDADES DE FINANCIAMENTO</b>			
<b>RECEBIMENTOS PROVENIENTES DE:</b>			
Financiamentos obtidos			80.000,00
Realizações de capital e de outros instrumentos de capital próprio			
Cobertura de prejuízos			
Doações			
Outras operações de financiamento			
<b>PAGAMENTOS RESPEITANTES A:</b>			
Financiamentos obtidos		-6.000,00	-4.350,00
Juros e gastos similares		-15.661,09	-133,33
Dividendos			
Reduções de capital e de outros instrumentos de capital próprio			
Outras operações de financiamento			
<b>FLUXOS DE CAIXA DAS ACTIVIDADES DE FINANCIAMENTO [3]</b>		<b>-21.661,09</b>	<b>75.516,67</b>
Variações de caixa e seus equivalentes [4]=[1]+[2]+[3]		1.861,87	67.254,74
Efeito das diferenças de câmbio			
Caixa e seus equivalentes no início do período		71.810,77	4.556,03
Caixa e seus equivalentes no fim do período		73.672,64	71.810,77

## **ANEXO ESNL**

### **1 - Identificação da Entidade:**

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ESCLEROSE MULTIPLA

Rua de Júlio Dinis, 247 - Valbom

4420 – 481 Gondomar

NIF: 504 467 042

### **1.2 - Natureza da atividade:**

A entidade tem por finalidade apoiar os doentes com esclerose múltipla, nas vertentes do apoio social e psicológico.

### **2 - Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras:**

**2.1 -** As demonstrações financeiras foram preparadas de acordo com o disposto na Norma Contabilística e de Relato Financeiro para as Entidades do Sector Não Lucrativo - NCRF-ESNL de acordo com o Decreto-Lei nº 36-A/2011 de 9 de Março, que integra o Sistema de Normalização Contabilística (SNC) aprovado pelo Decreto-Lei nº 158/2009 de 13 de Julho. As demonstrações financeiras foram preparadas no pressuposto da continuidade e do acréscimo tendo como principal base de mensuração o custo histórico.

**2.2 -** Indicação e justificação das disposições do ESNL que, em casos excepcionais, tenham sido derogadas e dos respetivos efeitos nas demonstrações financeiras, tendo em vista a necessidade de estas darem uma imagem verdadeira e apropriada do ativo, do passivo e dos resultados da entidade.

Não se verificaram no decorrer do período a que respeitam as demonstrações financeiras, quaisquer casos excepcionais que implicassem a derrogação de qualquer disposição prevista na NCRF-ESNL.

### **2.3 - Indicação e comentário das contas do balanço e da demonstração dos resultados cujos conteúdos não sejam comparáveis com os do exercício anterior.**

Tendo em consideração a entrada em vigor do Regime da Normalização Contabilística para as Entidades do Sector Não Lucrativo (RNC-ESNL) no ano anterior, não existem conteúdos que não sejam comparáveis com os do período anterior, bem como alterações dos critérios de mensuração nas situações aplicáveis.

### **3 - Principais políticas contabilísticas:**

As principais políticas contabilísticas aplicadas na elaboração das demonstrações financeiras da entidade são as que abaixo se descrevem, tendo sido consistentemente aplicadas aos exercícios apresentados salvo indicação contrária.

#### **3.1 - Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras:**

As demonstrações financeiras foram preparadas tendo por base o modelo do custo e os seguintes pressupostos:

- Continuidade;
- Regime de acréscimo (periodização económica);
- Consistência na apresentação;
- Materialidade e agregação;
- Não compensação; e
- Informação comparável.

#### **3.2 - Outras políticas contabilísticas:**

As políticas contabilísticas apresentadas foram aplicadas de forma consistente com o previsto na NCRF-ESNL. Em cada data de balanço é efetuada uma avaliação da existência de evidência objetiva de imparidade nomeadamente da qual resulte um impacto adverso nos fluxos de caixa futuros estimados sempre que possa ser medido de forma fiável.

##### **3.2.1 - Ativos fixos tangíveis**

Os ativos fixos tangíveis são inicialmente registados ao custo de aquisição, deduzido das respetivas depreciações acumuladas e perdas por imparidade. o qual inclui o custo de compra e quaisquer outros custos diretamente atribuíveis para os colocar na localização e condição necessária para funcionarem da forma pretendida.

As depreciações são calculadas, após o momento em que o bem se encontra em condições de ser utilizado de acordo com o modelo da linha reta (quotas constantes), em conformidade com o período de vida útil estimado para cada grupo de bens.

### **3.2.2 - Ativos e passivos financeiros**

Os ativos e os passivos financeiros são reconhecidos no balanço quando a entidade se torna parte das correspondentes disposições contratuais.

Um ativo financeiro é qualquer ativo que seja dinheiro ou um direito contratual de receber dinheiro.

Um passivo financeiro é qualquer passivo que se consubstancia numa obrigação contratual de entregar dinheiro.

Os ativos e os passivos financeiros são mensurados:

- a) Ao custo, deduzido de qualquer perda por imparidade
- b) Ao justo valor com as alterações reconhecidas na demonstração dos resultados.

### **3.2.3 - Rédito**

O rédito é mensurado pelo justo valor da contraprestação recebida ou a receber. O rédito a reconhecer é deduzido do montante estimado de devoluções, descontos e outros abatimentos.

### **3.3 - Principais pressupostos relativos ao futuro:**

As demonstrações financeiras foram preparadas no pressuposto da continuidade das operações a partir dos livros e registos contabilísticos da entidade.

As perspetivas existentes para o futuro e para a continuidade das operações baseiam-se no conhecimento e acontecimentos passados. Não se prevê num horizonte temporal de curto e médio prazo qualquer alteração, legislativa ou relacionada com a atividade exercida, que possa pôr em causa a validade dos pressupostos atuais e portanto não é exetável que se verifiquem ajustamentos materialmente relevantes nas quantias escrituradas dos ativos e passivos no próximo período de relato.

### **3.4 -- Principais fontes de incerteza das estimativas:**

As estimativas com impacto nas demonstrações financeiras da entidade são continuamente avaliadas, representando à data de cada relato a melhor estimativa tendo em conta o desempenho histórico, a experiência acumulada o enquadramento atual e as expectativas sobre eventos futuros que, nas circunstâncias em causa se acredita serem razoáveis.

Os eventos futuros podem vir a alterar as estimativas efetuadas, pelo que nesse momento as mesmas serão alteradas de forma prospetiva.

#### **4 – Caixa e equivalentes:**

##### **4.1 - Comentário da gerência sobre a quantia dos saldos significativos de caixa e seus equivalentes que não estão disponíveis para uso**

Todos os saldos de caixa e seus equivalentes estão disponíveis para uso.

##### **4.2 - Desagregação dos valores inscritos na rubrica de caixa e em depósitos bancários**

Em 31 de Dezembro de 2021 e em 31 de Dezembro de 2020, o saldo de caixa e seus equivalentes que inclui numerário e depósitos bancários detalha-se como segue:

<b>Descrição</b>	<b>31-12-2021</b>	<b>31-12-2020</b>
Caixa	509.51	255.46
Depósitos Bancários	73 163.13	71 555.31
<b>Caixa e seus equivalentes</b>	<b>73 672.64</b>	<b>71 810.77</b>

#### **5 – Políticas Contabilísticas, alterações nas estimativas contabilísticas e erros:**

**5.1 -** Quando a aplicação de uma disposição desta Norma tiver efeitos no período corrente ou em qualquer período anterior, salvo se for impraticável determinar a quantia do ajustamento, ou puder ter efeitos em períodos futuros, uma entidade deve divulgar apenas nas demonstrações financeiras do período corrente.

**a) A natureza da alteração na política contabilística;**

As políticas contabilísticas não foram alteradas.

**b) A natureza do erro material de período anterior e seus impactos nas demonstrações financeiras desses períodos;**

Não se verificaram.

#### **6 - Ativos fixos tangíveis:**

##### **6.1 - As demonstrações financeiras devem divulgar:**

**a) Os critérios de mensuração usados para determinar a quantia escriturada bruta;**

Os ativos fixos tangíveis são inicialmente registados ao custo de aquisição deduzido das respetivas depreciações acumuladas e perdas por imparidade o qual inclui o custo de compra e quaisquer outros



custos diretamente atribuíveis para os colocar na localização e condição necessária para funcionarem da forma pretendida.

**b) Os métodos de depreciação usados;**

As depreciações dos ativos tangíveis são calculadas numa base sistemática segundo o método da linha reta.

As depreciações são calculadas, apos o momento em que o bem se encontra em condições de ser utilizado, de acordo com o modelo da linha reta (quotas constantes), em conformidade com o período de vida útil estimado para cada grupo de bens.

**c) As vidas úteis ou as taxas de depreciação usadas;**

Os ativos fixos tangíveis são depreciados de acordo com os seguintes períodos de vida útil esperada dos bens:

<b>Ativos Fixos Tangíveis</b>	<b>Números de Anos</b>
Edifícios e Outras Construções	50
Equipamento Básico	6
Equipamento Transporte	4
Equipamento Administrativo	3/6

**d) A quantia escriturada bruta e a depreciação acumulada (agregada com perdas por Imparidade acumuladas) no início e no fim do período; e**

Descrição	Início Período		Fim Período	
	Quantia Escriturada Bruta	Depreciações Acumuladas	Quantia Escriturada Bruta	Depreciações Acumuladas
Edifícios e O. Constr.	157.025,79	98.461,15	157.025,76	99.798,48
Equipamento Basico	55.256,09	51.737,35	57.400,73	53.797,66
Equipamento Transporte	90.841,14	62.411,54	90.841,14	71.888,08
Equipamento Administrativo	13.375,12	8.909,80	13.375,12	10.310,80
Outros AFT	1.526,75	1.526,75	1.526,75	1.526,75
<b>TOTAL</b>	<b>318.024,89</b>	<b>223.046,59</b>	<b>320.169,50</b>	<b>237.321,77</b>

## 7 – Rédito

### 7.1 - Uma entidade deve divulgar:

**a) As contabilísticas adotadas para o reconhecimento do rédito incluindo os métodos adotados para determinar a fase de acabamento de transa es que envolvam a presta o de serviços;**

O rédito   mensurado pelo justo valor da contrapresta o recebida ou a receber. O rédito a reconhecer   deduzido do montante estimado de devolu es, descontos e outros abatimentos. O rédito de juros   reconhecido utilizando o método do juro efetivo.

**b) A quantia de cada categoria significativa deve ser reconhecida durante o período**

Descri�o	31-12-2021	31-12-2020
Presta�o de Serviços	11 661.04	8 392.16

## 8 - Subsídios do Governo e apoios do Governo:

### 8.1 - Devem ser divulgados os assuntos seguintes:

**a) A política contabilística adotada para os subsídios do Governo, incluindo os métodos de apresenta o adotados nas demonstra es financeiras;**

Os subsídios relacionados com rendimentos imputam-se ao rendimento do período, salvo se se destinarem a financiar deficits de explora o de exercícios futuros, caso em que se imputam aos referidos exercícios. Estes subsídios são apresentados separadamente como "Subsídios a explora o" na demonstra o dos resultados. No presente período não existiram subsídios Governo.

**b) A natureza e extensão dos subsídios do Governo reconhecidos nas demonstra es financeiras e indica o de outras formas de apoio do Governo de que a entidade tenha diretamente beneficiado;**

### Subsídios do Governo

Descri�o	31-12-2021	31-12-2020
ISS - CAD	61.757,76	59.611,68
ISS - Adaptar Social +		7.992,00
IEFP	987,32	2.961,97
Município VNG	25.670,00	
lapmei	84,50	
Município Gondomar	16.469,42	5.426,66
POISE	21.268,83	45.789,62
<b>Total</b>	<b>126.237,83</b>	<b>121.781,93</b>

## **9 - Instrumentos financeiros:**

**9.1 - Uma entidade deve divulgar as bases de mensuração, bem como as políticas contabilísticas utilizadas para a contabilização de instrumentos financeiros, que sejam relevantes para a compreensão das demonstrações financeiras.**

A entidade reconhece um ativo financeiro ou um passivo financeiro apenas quando se torne uma parte das disposições contratuais do instrumento.

Os ativos e os passivos financeiros são mensurados:

- a) Ao custo deduzido de qualquer perda por imparidade;
- b) Ao justo valor com as alterações reconhecidas na demonstração dos resultados se estivermos perante instrumentos financeiros negociados em mercado líquido e regulamentado.

**9.2 - Para todos os instrumentos financeiros mensurados ao justo valor, a entidade deve divulgar a respetiva cotação de mercado.**

À data de 31 de Dezembro de 2021 a entidade detinha o seguinte ativo financeiro mensurado e o justo valor: 708.81 FCT

## **10 - Benefícios dos empregados:**

**10.1 - As entidades devem divulgar o número médio de empregados durante o ano.**

O número médio de empregados no exercício foi de 7

**10.2 - Número de membros dos órgãos diretivos e alterações ocorridas no período de relato financeiro.**

A Direção é constituída por cinco membros.


## **11 - Outras informações:**

Dívidas ao Estado e à Segurança Social:

Informa-se que a Entidade à data de encerramento das contas do período de 2021 tem a sua situação "regularizada" perante a Segurança Social, tal como relativamente a Administração Tributária, não existindo, por isso, qualquer dívida em mora ao estado e outros entes públicos.

A Direção

A contabilista certificada



Fátima Gonçalves Teixeira