

Relatório do Plano de Atividades de 2025



O presente relatório evidencia o trabalho desenvolvido pela ANEM na prossecução da sua missão e na concretização dos objetivos delineados no Plano de Atividades para 2025. As prioridades definidas no presente ano, assentam num trabalho contínuo ao longo do tempo de forma consistente, focado essencialmente na promoção do bem-estar social e na melhoria da qualidade de vida dos utentes, associados e respetivas famílias. Este documento apresenta o grau de execução das atividades realizadas, bem como o Plano de Ação implementado.

O exercício de 2025 ficou marcado por um enquadramento económico exigente, resultado do aumento generalizado da inflação e da instabilidade geopolítica, que impactou todos os setores de atividade. As dificuldades fazem-se sentir, particularmente, no setor social. A sustentabilidade financeira institucional é uma das principais preocupações e é, consequentemente, agravada pela escassez de apoios disponíveis, quer institucionais ou através de financiamento público privado. Perante a incerteza e a imprevisibilidade a que as instituições estão sujeitas, a ANEM direciona a sua estratégia para a sustentabilidade institucional, reforçando medidas de controlo e racionalização de custos operacionais, sem comprometer a eficiência e a qualidade dos serviços prestados.

As atividades desenvolvidas têm como objetivo a melhoria da qualidade de vida dos doentes, dos seus cuidadores informais e associados. As atividades e serviços são assegurados por uma equipa multidisciplinar especializada, que procede ao levantamento de necessidades dos utentes e associados. Esta intervenção de proximidade é um fator diferenciador da forma de atuação da ANEM e permite uma intervenção ajustada às necessidades de cada doente e do seu meio. A partir desta avaliação, a equipa define um plano de atuação que incide não só na doença, mas sim nas suas competências e idiossincrasias do doente. A atuação passa ainda pela integração do contexto familiar e no domicílio da vida do doente, o que possibilita o desenvolvimento de ações orientadas para responder às necessidades. Este conhecimento, em contexto real, ajustado às reais necessidades permite a dinamização e o investimento em projetos direcionados para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. A ANEM aposta incessantemente em respostas inovadoras, a par das *guidelines* internacionais na área da EM. Investimos em sessões de reabilitação física e

B
g.

psicológica, bem como de orientação e apoio psicossocial, que promovem a literacia e o conhecimento sobre os direitos e deveres das pessoas com deficiência e dos seus cuidadores.

Neste ímpeto, e face à revolução tecnológica dos nossos dias a ANEM, procura manter-se atualizada e contribuir para a sensibilização da sociedade de forma a reforçar a inclusão social. As atividades desenvolvidas têm como objetivo principal a promoção da autonomia e da inclusão através de intervenções ajustadas a cada necessidade. Capacitamos os utentes para se tornarem cidadãos ativos, não só em questões relacionadas com políticas de saúde, mas ainda, em questões relacionadas com os seus direitos. Simultaneamente, promovemos ações que reduzam o estigma associado às doenças e incentivamos e trabalhamos em prol de uma vida ativa e independente bem como na promoção de hábitos saudáveis.

Os nossos utentes beneficiam de sessões de reabilitação e de informação consoante as suas dificuldades. A ANEM disponibiliza, se necessário, equipamentos técnicos e materiais que melhoram a sua condição no domicílio.

A ANEM agradece a confiança que lhe tem sido depositada e reafirma o seu compromisso em continuar a desenvolver um trabalho próximo, responsável e transformador na sociedade.

Plano de Ação Anual

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

No dia 30 de maio, assinalamos o Dia Mundial da EM, com uma iniciativa de proximidade local. Abrimos as portas da ANEM para uma iniciativa inovadora, em formato de *open day*, onde dinamizamos atividades e disponibilizamos sessões informativas. Nas atividades incluímos desafios cognitivos, aulas de exercícios e alongamentos e ainda, elaborámos um mural em conjunto com mensagens de motivação para exposição na ANEM.

da

	Comunicação	☐ Ofício n.º ____ / ____ ☐ Fax n.º ____ / ____ ☒ Declaração / Aviso ☐ Acordo de Cooperação ☐ Declaração Transporte Data: 18 / 02 / 2026
---	----------------------	---

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA (4 dezembro)

O XX Simposium anual realizou-se no dia 6 de dezembro, com a colaboração da equipa do Centro Hospitalar e Universitário de Santo António. Este evento teve lugar no Auditório Alexandre Moreira, no Centro Hospitalar do Porto e contou com a abordagem das mais recentes temáticas sobre a doença, apresentadas por profissionais de saúde. A nutrição na EM foi o tema abordado pela Dra. Maria Manuel Tavares, que destacou a importância de uma alimentação equilibrada na gestão da EM. As novidades do congresso europeu de EM ECTRIMS, foram apresentadas pela Dra. Elaine Santos, que deu a conhecer os avanços científicos e terapêuticos que foram divulgadas no congresso. Dra. Ana Trepa abordou o tema da Reabilitação Fisiátrica na EM e a sua importância, salientando a importância de uma intervenção precoce e multidisciplinar na manutenção da autonomia e funcionalidade do doente. O tema “Mitos e Verdades na EM” foi apresentado pela Enf. Catarina Teixeira, que desmistificou ideias pré-concebidas frequentemente associadas à doença, reforçando a importância da literacia em saúde. Os comentários finais foram da responsabilidade da Dra. Ernestina Santos, que encerrou a sessão com uma reflexão sobre os temas abordados e agradeceu o contributo de todos os presentes. O momento final foi protagonizado pela Tuna Académica Feminina, que proporcionou um momento agradável e de confraternização entre todos os participantes.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Continuámos a recolha de informação sobre as necessidades dos utentes com EM, em território nacional e nas ilhas, bem como dos seus cuidadores e familiares. Esta auscultação é efetuada através de diferentes meios disponíveis e permite alcançar um maior número de doentes, adequando as respostas às necessidades identificadas.

VIII WORKSHOPS “EM CONHECIMENTO”

Ao longo do ano, promovemos diversas ações de formação dirigidas aos nossos utentes, centradas na promoção da saúde, autonomia e literacia digital. Nestas sessões são desenvolvidas ferramentas e estratégias práticas para que os doentes usem

B7.
H.

diariamente, de forma a contribuir para uma melhoria da autonomia e qualidade de vida.

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA

Face às dificuldades económicas atuais, a execução do projeto, nomeadamente a implementação da plataforma informática, não foi possível avançar. Apesar da existência da linha, não foi possível concluir a ação. Espera-se, que em breve surjam oportunidades para o financiamento desta área.

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

Prestamos serviço de apoio e acompanhamento através do transporte de doentes para a consulta de neurologia, recolha de medicação, compra de bens alimentares e resposta a outros pedidos, mediante sinalização prévia.

ATIVIDADES DE APOIO AO CUIDADOR

Mantemos o compromisso no apoio aos cuidadores informais, na manutenção da sua saúde e bem-estar. Disponibilizamos um “gabinete de apoio ao cuidador informal”, com atendimento presencial, telefónico e videochamada. Cientes da importância deste serviço e da relevância do papel do cuidador informal, mantemos o compromisso em apoiar os cuidadores e participamos em iniciativas promovidas por outras entidades no sentido de atualizar conhecimentos e desenvolver competências nesta área. Disponibilizamos esclarecimento de dúvidas e aconselhamento personalizado através de acompanhamento online. Damos igualmente, continuidade ao projeto “Oficinas de Cuidadores”, dirigido a cuidadores informais e cofinanciado pelo Portugal 2020, mantendo a participação em iniciativas promovidas pelo Movimento dos Cuidadores Informais.

IMPRESSO DA EM

Por constrangimentos de ordem financeira, não foi possível concretizar esta atividade.

4



Comunicação

- ☐ Ofício n.º ____ / ____
- ☐ Fax n.º ____ / ____
- ☒ Declaração / Aviso
- ☐ Acordo de Cooperação
- ☐ Declaração Transporte

Data: 18 / 02 / 2026

BROCHURAS INFORMATIVAS

Ao longo do ano, elaboramos folhetos informativos da ANEM, os quais foram distribuídos em diversos eventos e iniciativas promovidas pela associação.

DIÁRIO DO DOENTE

Devido a questões de financiamento, a produção deste folheto foi adiada.

A MINHA VIDA EM LIVRO

A criação do livro não foi concretizada por falta de apoio financeiro e logístico, que inviabilizaram a recolha integral das informações necessárias para a sua elaboração.

CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO

Atividade realizada através da produção do calendário.

DIA DA MÚSICA

Esta atividade foi realizada ao longo do ano no decorrer das atividades com dinâmicas com variados estilos musicais.

HORTA À PORTA

Para desenvolver esta atividade aguardamos candidaturas a fontes de financiamento.

EM MÓVEL

Aguardamos a abertura de candidaturas para fontes de financiamento.

CRIAÇÃO DE GRUPO MUSICAL E/OU TEATRO

Estamos em contacto com entidades para dinamizarmos atividades de dança e teatro e adquirirmos equipamentos necessários.

ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS

Durante o ano, realizámos atividades manuais relacionadas com artes plásticas explorando a pintura em ateliês com diversas temáticas.

ATIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO

Durante os meses de verão, foram realizadas atividades lúdicas no Parque de Gramido, incluindo atividades terapêuticas e passeios.

COLÓNIA DE FÉRIAS - ÉPOCA BALNEAR

A atividade de colónia de férias durante a época balnear não ocorreu por decisão dos nossos utentes.

O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA

Atividade adiada por falta de financiamento, aguarda candidatura a possíveis parcerias ou fontes de financiamento.

CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA "EM SOCIAL"

Atividade encontra-se em negociação para possíveis financiamentos.

KIOSKE "EM UTILITÁRIO"

Ao longo do ano, solicitámos a empresas e parceiros a doação de materiais de escritório, livros e equipamentos informáticos para a melhoria do nosso quiosque. O material recolhido foi posteriormente distribuído a associados e utentes, contribuindo para o desenvolvimento das atividades promovidas pela associação.

"EM AGILIDADE"

Desenvolvemos atividades dinâmicas em grupo e sessões individuais com recurso a equipamentos digitais para aumentar a interação social entre utentes e melhoria do desempenho cognitivo.

"EM FORMÇÃO E EMPREGABILIDADE"

Desenvolvemos sessões de treino de habilidades e competências com cuidadores informais e doentes com EM, com o objetivo de os capacitar para se tornarem agentes ativos de mudança e desenvolverem uma atividade profissional. Estas sessões incluem acompanhamento personalizado, capacitação para novas áreas de formação,



elaboração de currículos, orientação na procura e seleção de ofertas de emprego, bem como treino específico para preparação de entrevistas.

criação de negócio social e lançamento da marca social anem

Dinamizamos ateliês de gesso e costura com materiais sustentáveis e recicláveis que criados pelos nossos utentes e cuidadores informais de forma a representar a marca social da ANEM.

IDA AO TEATRO E/ OU CINEMA

Frequentemente dinamizamos sessões de cinema e de pequenas peças teatrais no CAARPD.

“EM VIRTUAL”

Integradas em atividade no CAARPD procedemos à visita de locais nacionais e internacionais com recurso a equipamentos eletrónicos.

À DESCOBERTA DE ...

A atividade foi desenvolvida no CAARPD e realizada com sucesso, proporcionando aos nossos utentes um sentimento de integração e inclusão.

“EM COZINHAR!”

Concretizamos esta atividade através da confeção de pequenos bolos, bolachas, manuseamento de chocolate e snacks em atividades do CAARPD.

ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Atividade realizada com ida ao cabeleireiro, podologia, manicura e pedicure.

PASSEIO / ALMOÇO DE VERÃO

Concretização da atividade com um piquenique de verão dinamizado à beira rio, em Ribeira de Abade.

ESPETÁCULOS DE CARIZ SOCIAL: CICLISMO SOLIDÁRIO

Atividade concretizada através de uma ação solidária em bicicleta, um trajeto composto por 15 etapas de Lousada até Roma.

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 de angariação de fundos.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Continuação da campanha da *crowdfunding* para a construção do Centro de Excelência para a Esclerose Múltipla – 1ª Residência para Pessoas com Esclerose Múltipla, através de uma plataforma específica para este tipo de doações.

LANÇAMENTO DE UMA CAMPANHA NACIONAL

Encontramo-nos em negociação com parceiros para o lançamento da campanha para a angariação de fundos através dos meios de comunicação, televisão e rádio.

CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS

Continuamos a convidar entidades e figuras públicas para serem padrinhos da ANEM de forma a aumentar a consciencialização da EM.

DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES

Atividade em constante desenvolvimento e atualização.

O "BANCO DA EM"

Atividade encontra-se em negociação com parceiros.

AÇÕES DE FORMAÇÃO / TÉCNICOS/DIREÇÃO

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



Comunicação

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

Data: 18 / 02 / 2026

PARTICIPAÇÃO E COLABORAÇÃO EM SEMINÁRIOS / INVESTIGAÇÃO

Ao longo do ano participámos em várias ações e seminários realizados pela ANEM e por entidades parceiras.

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM

A ANEM publica, semestralmente, uma edição do seu jornal informativo com conteúdos relevantes e atualizados na área da EM. A publicação é disponibilizada em formato impresso e digital.

CONSTANTE ATUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM

Atualização de informação no site institucional segundo as *guidelines* internacionais acerca de novas notícias, dicas, tratamentos inovadores e ainda atividades desenvolvidas na associação. Continuamos a apostar na acessibilidade do site.

ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER E BLOG DA ANEM

A ANEM deu continuidade à divulgação das atividades e projetos através das redes sociais, para que os nossos seguidores possam interagir em tempo real, promovendo a interação entre si. Esta estratégia visa reforçar a proximidade com os seguidores, alcançando mais pessoas que se identificam com a nossa missão.

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

Processo concluído, espera nova abertura de concurso para financiamento.

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO/REABILITAÇÃO COGNITIVA

Diariamente, promovemos atividades de estimulação e reabilitação cognitiva com o objetivo de minimizar os efeitos dos défices cognitivos que requerem uma intervenção específica. Realizamos sessões online, presenciais e no CAARPD. Reforçamos o uso de

recursos digitais como forma de inovação e diversificação dos exercícios, recorrendo a jogos didáticos e outras ferramentas que vamos adquirindo.

YOGA DO RISO

Atividade desenvolvida periodicamente no CAARPD.

EM “SENTIR”

Encontra-se em fase de negociação alguns locais para colocação do quiosque com atividades.

A HORA DO CHÁ

Atividade desenvolvida na resposta CAARPD.

“EM ATUALIDADE”

Atividade realizada no CAARPD com os nossos utentes através da criação de tertúlias e fóruns de discussão.

EM MOVIMENTO

Atividades desenvolvidas no CAARPD com materiais didáticos de psicomotricidade e consola de jogos.

SINALIZAÇÃO DE EFEMÉRIDES

Desenvolvemos atividades práticas ou informativas todos os meses de acordo com a efeméride assinalada.

COMEMORAÇÃO DO “MÊS DA SAÚDE MENTAL NA ANEM”

Atividade de promoção da saúde mental através de uma atividade dinâmica no CAARPD.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO- 16 DE OUTUBRO

Atividade dinamizada através de uma sessão sobre a importância de uma alimentação equilibrada na manifestação de sintomas na EM. Elaboração de pequenos snacks saudáveis e exemplos de uma ementa variada e saudável.

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

Mensalmente procedemos à atualização de exercícios de estimulação e reabilitação cognitiva nas áreas da atenção, memória, planeamento, funcionamento executivo e resolução de problemas. Preparamos e escolhemos de forma criteriosa os exercícios a desenvolver em cada uma das áreas, de acordo com os objetivos delineados no plano de intervenção.

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

Esta atividade encontra-se em desenvolvimento.

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

Prosseguimos com o estabelecimento de contactos para estabelecimento de protocolos com universidades e alunos para contribuírem de forma inclusiva nas atividades dos nossos utentes. Estas áreas englobam a musicoterapia, educação/reabilitação física, moda e bem-estar geral.

CRIAÇÃO DE UM BANCO DE VOLUNTÁRIOS

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

ESTABELECEMOS PARCERIAS PARA RECOLHA DE ROLHAS DE CORTIÇA

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

ESTABELECE PARCERIAS COM UNIDADES DE SAÚDE LOCAL

Atividade encontra-se em desenvolvimento através do estabelecimento de contactos diretos com a entidade para agilização de processos e sinalização de campanhas.

SESSÕES DE CINEMA

Atividade desenvolvida enquadrada nas nossas atividades do CAARPD.

ATIVIDADES LÚDICO- PEDAGÓGICAS

Atividades desenvolvidas recorrendo a jogos adquiridos e dinâmicas grupais.

ATIVIDADES GRUPAIS

Atividade desenvolvida através de tertúlias e debates de temas da atualidade, iniciativas de doentes ou em jogos de lazer/ lúdicos.

ATIVIDADES DIÁRIAS

VISITAS DOMICILIÁRIAS

Ao longo do ano, a equipa multidisciplinar realiza visitas domiciliárias a associados, utentes e cuidadores. Este acompanhamento é assegurado na sequência de sinalizações das necessidades identificados, ou por referenciação externas e ainda, no âmbito da implementação de projetos em curso da instituição. Estas visitas asseguram um acompanhamento de proximidade, centrado na pessoa e na identificação dos seus problemas reais tendo como objetivo a adequação de soluções para as situações. O atendimento é assegurado através de meios digitais e telefónicos e email.

TERAPIA OCUPACIONAL

Desenvolvemos sessões de terapia ocupacional com o objetivo de promover a independência e autonomia nas atividades de vida diária; favorecer a inclusão social; adaptação do ambiente e treino de estratégias que facilitam a funcionalidade; estimular habilidades motoras, cognitivas e sociais. Para além das sessões presenciais, contamos ainda com um acompanhamento pelas plataformas de comunicação online. Atentos às áreas com mais dificuldades na funcionalidade global do indivíduo, dinamizamos

dn



Comunicação

- ☐ Ofício n.º ____ / ____
☐ Fax n.º ____ / ____
☒ Declaração / Aviso
☐ Acordo de Cooperação
☐ Declaração Transporte

Data: 18 / 02 / 2026

sessões de reabilitação em oficinas e incidimos nas áreas da concentração, raciocínio lógico, resolução de problemas, atenção e comunicação. Regularmente, distribuimos materiais terapêuticos e de estimulação cognitiva em formato impresso, bem como equipamentos de reabilitação física, entregando-os diretamente no domicílio dos doentes.

SESSÃO DE FISIOTERAPIA

Sessões de fisioterapia favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAARPD, e ainda via digital, teleassistência e domiciliária.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA

Realizamos esta atividade, duas vezes por semana.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA

Atividade não desenvolvida devido à falta de financiamento.

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA

Atividade não realizada devido à falta horários compatíveis com a Universidade Fernando Pessoa, que é nossa entidade parceira.

SESSÕES DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA TAI CHI E QIGONG

Atividade efetuada online e por vídeo- aulas.

SESSÕES DE INFORMÁTICA

Atividade desenvolvida no CAARPD com a criação de aulas de informática com tablets e computadores. Foi disponibilizado ainda, o empréstimo de equipamentos informáticos a associados e capacitação no domicílio.

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

Temos disponível consulta e acompanhamento psicológico, bem como terapia de grupo e sessões de relaxamento. Estes serviços estão disponibilizados a cuidadores e doentes com EM/foro neurológico. Este acompanhamento visa a melhoria da saúde mental e promoção de estratégias para lidar com a doença e as suas consequências, promoção da autoestima e equilíbrio emocional. Este serviço contempla ainda intervenção em situação de crise, sempre que necessário, e visitas realizadas no domicílio. Estas consultas englobam atendimentos presenciais, meios de comunicação digitais e sessões em grupo digitais.

APOIO SOCIAL

Disponibilizamos apoio social a todos os associados e doentes com EM/ foro neurológico. Este serviço tem como finalidade a resolução de problemas socioeconómicos e apoios como direitos da pessoa com deficiência e os seus cuidadores. Os atendimentos são efetuados através de um acompanhamento psicossocial, num estudo do processo e se necessário, é efetuado o devido encaminhamento para serviços competentes. O acompanhamento social contempla o acesso e acompanhamento a informações sobre direitos e deveres, e normas processuais de organismos oficiais. Este acompanhamento é realizado através dos canais de comunicação e ainda em visitas ao domicílio.

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

Este serviço funcionou diariamente na sede da ANEM no horário das 9h às 17h.

M.



Comunicação

- ☐ Ofício n.º ____ / ____
- ☐ Fax n.º ____ / ____
- ☒ Declaração / Aviso
- ☐ Acordo de Cooperação
- ☐ Declaração Transporte

Data: 18 / 02 / 2026

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

O apoio judiciário tem o objetivo de informar e orientar associados e utentes. Aborda questões legais e os direitos da pessoa com deficiência. Os atendimentos foram efetuados de forma presencial e por canais de comunicação (email, telefone).

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO

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

ATIVIDADES EXTRA

MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES INFORMAIS

Continuamos a desenvolver o trabalho em prol dos cuidadores informais através do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. Promovido pelo laboratório Merck e com a colaboração de outras associações de doentes, participamos nas iniciativas e defendemos os direitos dos cuidadores informais.

WEBINARES, CONFERÊNCIAS E EVENTOS

Ao longo do ano, a ANEM participou em diversos *webinars*/conferências com temáticas relacionadas com a EM. Promovemos *webinars online* e participamos em conferências e workshops dinamizados pelas entidades parcerias. Participamos em eventos como convidados para divulgação das nossas iniciativas e atividades.

INR – REPRESENTAÇÃO EM PESSO@

Este projeto, financiado pelo INR – Instituto nacional de Reabilitação, teve como objetivo promover a inclusão social dos doentes através do empoderamento e autorrepresentação, envolvendo de igual modo cuidadores, familiares, profissionais e comunidade em geral.

ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Estivemos presentes em eventos no âmbito da campanha de angariação de fundos para o Lar Residencial.

ATIVIDADES COMEMORATIVAS

ANIVERSÁRIOS

Comemoração dos aniversários com um bolo comemorativo ao almoço.

FESTA DO DIA DOS REIS

Comemoração do dia com almoço convívio.

FESTA DE CARNAVAL

Atividade realizada no nosso espaço de reabilitação com decoração alusiva, com almoço comemorativo, desfile de máscaras e com prémio para as três melhores.

FESTA DA PÁSCOA

Atividade dinamizada num almoço convívio e com a distribuição de um objeto elaborado pelos nossos utentes.

FESTA DE SÃO JOÃO

Atividade realizada com um almoço convívio com sardinhas no parque das merendas.

FESTA DE HALLOWEEN

Atividade desenvolvida com uma decoração temática alusiva ao dia.

MAGUSTO

Comemoramos o dia com um almoço de Magusto acompanhado de Castanhas com um lanche convívio numa entidade parceira da ANEM.

FESTA DE NATAL

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

A Direção:

Presidente *Perseida*

Vice-Presidente *António*

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) *António*

Vogal _____