



Plano de Atividades 2020

Sede Nacional

Ações de Carácter Representativo

- Participar, sempre que possível, em eventos e iniciativas das instituições às quais a Myos está ligada, ou de outras entidades de interesse desde que inserido no âmbito dos objetivos da Myos;
- Participar e representar a Myos em eventos de carácter técnico-científico sempre que sejam do interesse da associação ou dos seus doentes;
- Representar a Myos na qualidade de associada na Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (LPCDR), na Plataforma Saúde em Diálogo, FIADC e na Eupati PT, participando em projetos de interesse comum às associações parceiras;
- Representar a associação e os doentes em reuniões com a Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR) Instituto Português de Reumatologia (IPR), Plataforma SIP Portugal, Convenção Nacional de Saúde, Infarmed (Projeto Incluir), MAIS PARTICIPAÇÃO melhor saúde e outros organismos/instituições estatais com vista a desenvolver ações de interesse para os doentes.

Ações de Carácter Científico

- Continuar a colaboração em projetos de estudantes universitários (teses de licenciatura, mestrado e doutoramento) e em projetos de investigação efetuados por profissionais de saúde, fornecendo informações sobre a associação e suas atividades, sobre as patologias e proporcionando a possibilidade de contacto destes estudantes/profissionais de saúde com os nossos sócios que se mostrem disponíveis para participar nos projetos académicos e de investigação (através de distribuição de questionários, marcação de entrevistas, realização de terapias, etc.);
- Manter o projeto de colaboração com a Faculdade de Medicina de Lisboa, através da participação anual da Myos no apoio a um projeto académico de estudantes do 1º ano, com vista a sensibilizá-los para as dificuldades sentidas pelos doentes (do ponto de vista físico, emocional e social) e sobre o trabalho da associação junto dos mesmos;
 - Colaborar com o projecto de investigação SHARE (Saúde e Humanidades actuando em Rede) no estudo sobre os efeitos da fisioterapia na Fibromialgia, orientado por investigadores da Escola de Saúde Pública do Instituto Politécnico de Setúbal, apoiando na divulgação do mesmo e na disponibilização do ginásio da sede em Lisboa para a realização das aulas de fisioterapia no âmbito do estudo.

Ações de Carácter Internacional

- Representar Portugal na ENFA - Rede Europeia de Associações de Fibromialgia (European Network of Fibromyalgia Associations) na qualidade de membro da direcção desta rede e participação em ações conjuntas na união europeia;
- Estabelecer o diálogo e parcerias com associações estrangeiras de apoio ao doente com FM e com SFC/EM, em vários países;
- Representar a Myos nas atividades e projetos do European Patients Forum (EPF).

Ações de Carácter Informativo

- Assinalar o dia 12 de Maio, Dia Mundial da Fibromialgia e da Síndrome de Fadiga Crónica/Encefalomielite Miálgica, junto da comunicação social;
- Dinamização do site da Myos;
- Dinamização da página institucional da Myos no facebook;
- Dinamização do canal de Youtube da Myos.

Ações de Carácter Administrativo

- Angariar voluntários para várias áreas de interesse para a Myos (atendimento na sede nacional, secretariado, organização de atividades, coordenação de grupos de apoio, etc.);
- Angariar voluntários em diversas zonas do país para apoio na organização de atividades regionais e para criação de novos núcleos ou delegações regionais;
- Angariar voluntários na área da comunicação para elaboração de conteúdos para materiais de divulgação da Myos, nomeadamente tradução autorizada de artigos informativos de associações congéneres estrangeiras, criação de um novo Folheto Informativo da Myos (sobre a Fibromialgia e a Síndrome de Fadiga Crónica/Encefalomielite Miálgica), reedição do Boletim Informativo da Myos, criação de um Guia de apoio ao doente, criação de rubricas informativas para as redes sociais e site, entre outros projetos;
- Organização interna e uniformização dos procedimentos e documentos da Myos;
- Gestão de candidaturas a projetos/bolsas de financiamento de diversas entidades estatais, associações, entre outras entidades;
- Manutenção e alargamento da rede de acordos de protocolos da Myos com descontos para associados em médicos, clínicas, ginásios, termas, farmácias, centros de terapias complementares.

A nível regional:

Para o ano de 2020, pretendemos desenvolver uma campanha nacional de sensibilização dos sócios e seus familiares para a necessidade de envolvimento e intervenção dos sócios de todo o país de forma a possibilitar a organização de actividades e convívios a nível regional.

Apoio aos sócios e doentes

- Manter o atendimento presencial e telefónico na Sede Nacional, em Lisboa, três tardes por semana;
- Manter o atendimento telefónico e por mail no Núcleo do Porto no seu período de funcionamento (sábados de manhã);
- Manter periodicamente as consultas, aulas e tratamentos na sede em Lisboa para os associados (Psicologia Cognitivo-Comportamental, Acupunctura e Massagem Terapêutica);
- Promover nova turma do Programa de Yoga Terapêutico para a Fibromialgia e a Síndrome de Fadiga Crónica/Encefalomielite Miálgica (curso de 8 semanas de duração) para os associados na sede em Lisboa;
- Manter o funcionamento do Grupo de apoio de Carcavelos (3 vezes por ano);
- Manter o funcionamento dos grupos de apoio de Almada e de Lisboa (passando a periodicidade dos mesmos para 3 vezes por ano);
- Criação de novos grupos de apoio em outras regiões do país.

Organização de Atividades Informativas e de Convívio

- Organizar, em Maio, um Fórum para doentes e seus familiares com palestras informativas e um convívio entre os participantes, em Lisboa, para comemoração do 17º aniversário da Myos;
- Organizar uma campanha/projeto/atividade para assinalar o dia 12 de Maio, com as restantes associações de Fibromialgia de Portugal;
- Organizar em Coimbra um Fórum para doentes e seus familiares com palestras informativas, com o apoio de voluntários na região;
- Organizar encontros destinados a grupos específicos de doentes, abordando diferentes aspectos da convivência com a FM e com a SFC/EM;
- Promover o 1º Encontro de doentes com SFC/EM da Myos, com reuniões simultâneas em Lisboa e no Porto e com recurso a videoconferência para doentes que estejam impossibilitados de se deslocar devido ao seu estado de saúde;
- Colaboração com associações congêneres de SFC/EM e especialistas internacionais nesta patologia com vista a trazer para Portugal informação mais actualizada (devido à falta de especialistas que se dediquem à SFC/EM em Portugal);
- Organizar Workshops temáticos na sede em Lisboa (Escrita Terapêutica, Técnicas de Automassagem, Estratégias para lidar com a dor crónica, Capacitação de doentes com Fibromialgia e SFC/EM, Estratégias de comunicação e assertividade para doentes, entre outros);
- Promover a organização de Workshops e Palestras em outras zonas do país, mediante o apoio de sócios e voluntários na região;
- Organizar uma atividade lúdica no verão e um almoço de convívio no Natal promovido pela Delegação de Lisboa.



PREVISÃO ORÇAMENTAL PARA 2020

SEDE NACIONAL E DELEGAÇÕES REGIONAIS

RECEITAS

QUOTIZAÇÃO DE SÓCIOS	10 000,00 €
DONATIVOS	9 000,00 €

TOTAL RECEITAS	19 000,00 €
----------------	-------------

DESPESAS

RENDAS E ALUGUERES	1 400,00 €
ELECTRICIDADE / ÁGUA	900,00 €
LIMPEZA E HIGIENE	900,00 €
MATERIAL DE ESCRITÓRIO	900,00 €
COMUNICAÇÃO	1 900,00 €
DESLOCAÇÕES	3 200,00 €
DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO	1 200,00 €
OUTROS FORNECIMENTOS / SERVIÇOS	1 300,00 €
TRABALHOS ESPECIALIZADOS	3 500,00 €
QUOTIZAÇÕES (FEDERAÇÕES/ENTIDADES)	300,00 €
ORGANIZAÇÃO FÓRUNS, PALESTRAS E WORKSHOPS	3 500,00 €

TOTAIS DESPESAS	19 000,00 €
-----------------	-------------

SALDO ORÇAMENTAL	0,00 €
------------------	--------