



2025

PLANOS ANUAIS

Atividades e Orçamento



Plano de Atividades 2025

Sede Nacional

Atividades 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 e dos seus doentes;
- Representar a Myos na qualidade de associada na Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (LPCDR), na Plataforma Saúde em Diálogo, Federação Nacional das Associações de Doenças Crónicas (FENDOC), Associação CLIP – Recursos e Desenvolvimento e na Associação EUPATI PT (representação da European Patients' Academy on Therapeutic Innovation), participando em projetos de interesse comum às associações parceiras;
- Representar a Myos na qualidade de membro na SIP-PT (representação da Societal Impact of Pain), na Convenção Nacional de Saúde, na Incluir (Infarmed), na Plataforma Somos Doentes (Apifarma);
- Representar a associação e os doentes em reuniões com a Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR) Instituto Português de Reumatologia (IPR) e outros organismos/instituições estatais e privadas com vista a desenvolver ações de interesse para os doentes.

Atividades de Colaboração em Parceria com Instituições Congéneres

- Colaborar no grupo de trabalho conjunto com as restantes associações portuguesas de Fibromialgia (FM) com o objetivo de desenvolver ações conjuntas de defesa e representação das pessoas com FM. No âmbito da petição conjunta “Políticas de Saúde e Inclusão Social para Pessoas com Fibromialgia”, lançada em 2024, desenvolver ações conjuntas das associações junto dos grupos parlamentares da Assembleia da República no sentido de sensibilizar para a necessidade de implementação de medidas concretas de apoio aos doentes, conduzindo ao seu posterior debate em plenário na AR;

- Colaborar no grupo de trabalho conjunto com a outra associação portuguesa de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC) com o objetivo de desenvolver ações conjuntas de defesa e representação das pessoas com EM/SFC junto das entidades estatais, nomeadamente na área da saúde, entre outras. Integrar neste grupo de trabalho a associação de COVID Longa, dadas as ligações estreitas entre as duas condições clínicas que justifica uma abordagem coordenada destas patologias no sistema de saúde;
- Participar enquanto Parceiro Institucional, no "I Seminário sobre Encefalomielite Miálgica e Síndrome de Fadiga Crónica: Reconhecer, Diagnosticar e Investigar", a realizar no dia 7 de março, na Universidade Católica no Porto, organizado pela associação EM-Movimento.

Atividades de Carácter Internacional

- Representar a Myos na ENFA - Rede Europeia de Associações de Fibromialgia (European Network of Fibromyalgia Associations) na qualidade de membro e participar em ações conjuntas na União Europeia;
- Representar a Myos na World ME Alliance, rede mundial de Associações de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica e participação em ações conjuntas;
- Representar a Myos nas atividades e projetos do European Patients Forum (EPF);
- Estabelecer diálogo e parcerias com associações estrangeiras de apoio ao doente com FM e com EM/SFC, em vários países, bem como com especialistas e outras organizações.

Colaboração com estudantes e instituições de ensino e com projetos de investigação

- Continuar a colaboração em projetos de estudantes universitários (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 abrangidas 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 a colaboração com a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, com a participação anual da Myos na recepção de estudantes de 1º ano de medicina, em visitas educativas no âmbito da área disciplinar de Introdução à Medicina. Estas visitas, realizadas na sede da Myos, têm o propósito de sensibilizá-los para as dificuldades sentidas pelos doentes (do ponto de vista físico, emocional e social) e sobre o trabalho da associação junto destes;
- Integrar o Projeto Patient Partners - Ensino Médico promovido pela NOVA Medical School em colaboração com 4 associações de doentes (Fibromialgia, Artrite Reumatóide e Espondiloartrite Axial), tendo o apoio da SPR e da LPCDR. O projeto promove a inclusão de doentes com conhecimentos abrangentes, como parceiros no apoio à educação de futuros profissionais de saúde. Este projecto é implementado ao longo do ano lectivo, na formação de alunos de 4º ano de medicina, no âmbito dos seus estágios em Reumatologia no Hospital Egas Moniz;

- Manter a colaboração com a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS), na aplicação de programas de fisioterapia adaptada aos doentes com Fibromialgia, no âmbito de formação académica e de projetos de investigação;
- Manter a colaboração no projeto PULPIT – Public and Patient Involvement in Interprofessional Education of Undergraduate Healthcare Students, um projeto europeu que procura promover o envolvimento das pessoas com doença na formação interprofissional de estudantes de licenciatura e mestrado na área da saúde;

Ações de Caráter Informativo

- Assinalar a 12 de maio, o Dia Mundial da Fibromialgia (FM) e o Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC), nas redes sociais da Myos;
- Colaborar com a comunicação social através de entrevistas sobre a associação e as doenças que representa;
- Atualizar os conteúdos do *site* institucional da Myos;
- Dinamizar as páginas institucionais da Myos nas redes sociais Facebook, Instagram e LinkedIn, assim como o canal Youtube.

Ações de Caráter Administrativo

- Contratar uma colaboradora administrativa em regime de *part-time* para apoio no secretariado da Myos;
- Manter e alargar a rede de acordos de protocolos da Myos com descontos para associados em médicos, clínicas, ginásios, termas, farmácias, centros de terapias complementares.

Apoio aos sócios e doentes

- Manter o atendimento telefónico para o telemóvel da associação, três tardes por semana. Manter a possibilidade de atendimento presencial na sede nacional em Lisboa, sempre que solicitado, mediante marcação prévia;
- Manter o atendimento telefónico no Núcleo de Setúbal e o atendimento por e-mail e presencial sempre que necessário;
- Manter as consultas e tratamentos disponíveis para os associados na sede nacional em Lisboa (Psicologia Cognitivo-Comportamental e Massagem Terapêutica);
- Dinamizar as aulas de grupo de Yoga Funcional na sede nacional em Lisboa para os associados (com grupos pequenos);
- Promover uma atividade de convívio no Natal, com sócios e familiares, na zona de Lisboa.



ORÇAMENTO PARA 2025

RECEITAS

QUOTIZAÇÃO DE SÓCIOS	5 300,00 €
DONATIVOS	8 200,00 €

TOTAL RECEITAS **13 500,00 €**

DESPESAS

RENDAS	2 800,00 €
ELECTRICIDADE / ÁGUA	1 200,00 €
LIMPEZA E HIGIENE	400,00 €
MATERIAL DE ESCRITÓRIO	900,00 €
COMUNICAÇÃO	1 300,00 €
DESLOCAÇÕES	1 200,00 €
DESP. DE REPRESENTAÇÃO (DESLOCAÇÕES E ESTADIAS)	1 000,00 €
OUTROS FORNECIMENTOS / SERVIÇOS	300,00 €
TRABALHOS ESPECIALIZADOS	3 500,00 €
QUOTIZAÇÕES (FEDERAÇÕES/ENTIDADES)	300,00 €
ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES	600,00 €

TOTAIS DESPESAS **13 500,00 €**

SALDO ORÇAMENTAL **0,00 €**