

Associação Nacional Contra a Fibromialgia
e Síndrome de Fadiga Crónica



2023

RELATÓRIOS ANUAIS

Atividades e Contas

www.myos.pt



Relatório de Atividades 2023

O ano de 2023 ficou marcado pela celebração do 20.º aniversário da Myos — Associação Nacional contra a Fibromialgia e a Síndrome de Fadiga Crónica. Duas décadas de trabalho ininterrupto em prol da sensibilização, apoio e representação das pessoas que vivem com Fibromialgia (FM) e/ou com Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC), consolidando a missão da associação em quatro áreas prioritárias de intervenção.

Em primeiro lugar, o apoio direto aos doentes, através do esclarecimento, da capacitação e da promoção do seu empoderamento, visando a melhoria da autogestão da doença e a sua representação junto de organismos e entidades oficiais. Em segundo lugar, a sensibilização de familiares e amigos, com o objetivo de melhorar a compreensão e a comunicação no contexto da convivência com estas doenças. Terceiro, a formação e informação dirigidas aos profissionais de saúde já a exercer funções, bem como a colaboração com instituições de ensino na área da saúde, de forma a fomentar o conhecimento por parte dos futuros profissionais de saúde sobre estas patologias ainda durante a sua formação académica. Neste âmbito, a Myos tem também participado no apoio a estudos académicos (licenciaturas, mestrados e doutoramentos), assim como colaborado em diversos projectos de investigação sobre as doenças e a sua gestão, contribuindo assim para o aumento da produção científica sobre FM e EM/SFC em Portugal. Por fim, a sensibilização da sociedade em geral, através de campanhas de informação, colaboração com os meios de comunicação social e outras iniciativas públicas, com vista ao reconhecimento da Fibromialgia e da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica e dos seus impactos na vida destes doentes por parte da comunidade em geral.

Para assinalar o dia 12 de maio — Dia Mundial da Fibromialgia, Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica e data da celebração dos 20 anos da fundação da Myos — foi lançada uma campanha nacional “Estou Bem”, com o objetivo de sensibilizar a população para estas duas patologias. A campanha decorreu essencialmente nos meios digitais e contou com o apoio de múltiplas entidades, entre as quais associações, farmácias, autarquias e juntas de freguesia, que contribuíram para a sua divulgação nos seus canais de comunicação. A campanha teve ainda visibilidade na imprensa escrita e digital, incluindo uma entrevista em direto na RTP1. Para a sua concretização, foi contratada uma agência de comunicação especializada na área da saúde, representando um investimento financeiro relevante, que se considerou essencial para assinalar condignamente esta data.

Outro marco importante de 2023 foi a criação do Grupo de Trabalho de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC) integrado na estrutura da Myos, e possível graças ao envolvimento voluntário de sócios diagnosticados com EM/SFC. A constituição deste grupo, há muito desejada pela Myos, mas que nunca tinha sido possível implementar por falta de voluntários, permitiu reforçar a representação da síndrome e contar com testemunhos diretos de doentes junto de entidades externas e comunicação social. A criação deste grupo auxiliou também no planeamento de algumas atividades mais específicas para esta comunidade, coordenadas por pessoas com experiência em primeira mão com a doença.

Relativamente às restantes atividades e ao funcionamento geral da associação, em 2023 foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores. Durante o ano manteve-se como foco prioritário o apoio telefónico e por e-mail a sócios e a doentes (não sócios) que nos contactavam, incluindo fora do horário habitual de atendimento, com um aumento assinalável dos contactos por parte de doentes, tanto para esclarecimento de dúvidas como para partilha de preocupações e pedidos de orientação. É também de referir que a Myos foi ainda convidada a participar em diversas reuniões e eventos científicos, bem como em grupos de trabalho dedicados à elaboração de propostas e documentos destinados a entidades governamentais, com o objetivo de contribuir para a melhoria das condições de vida dos doentes.

Finalmente, sendo 2023 o último ano do mandato em vigor, foram encetados esforços no último trimestre para sensibilização dos sócios para a importância da constituição de listas candidatas aos órgãos sociais, em preparação para o novo mandato a iniciar em 2024.

Ao longo de 2023 foram realizadas as seguintes atividades:

Representação junto de instituições e organismos oficiais

– Representação da Myos na **LPCDR - Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas**, na **Plataforma Saúde em Diálogo - Associação para a Promoção da Saúde e Protecção na Doença**, na **FENDOC - Federação Nacional de Associações de Doenças Crónicas**, na **Associação CLIP - Recursos e Desenvolvimento** e na **EUPATI Portugal (European Patients' Academy - Portugal)**, na qualidade de membro associado destas instituições, quer em reuniões e projetos por eles desenvolvidos, quer nas suas assembleias gerais;

– Representação da Myos na **SIP-PT (Societal Impact of Pain - Portugal)**, na **Convenção Nacional de Saúde** e no **Projeto Incluir**, na qualidade de membro integrante destes projetos, quer em reuniões quer em iniciativas por eles desenvolvidos;

– Início, em Setembro, de um **grupo de trabalho colaborativo das três associações de Fibromialgia** que estão atualmente a funcionar em Portugal (2 de âmbito nacional e 1 de âmbito regional) com o objetivo de desenvolver ações conjuntas de representação da Fibromialgia e de defesa dos doentes. Como primeira iniciativa, foi decidido **desenvolver uma petição pública dirigida à Assembleia da República** apelando à criação de políticas de saúde e inclusão social para estes doentes. As reuniões para planeamento, preparação

e lançamento desta petição decorreram entre 2023 e 2024, tendo a Myos sido representada nesta iniciativa por Inês Afonso Lopes;

– Participação numa **Sessão de comemoração dos 44 anos da criação do Serviço Nacional de Saúde (SNS)**, organizado pelo **Ministério da Saúde**, no dia 16 de Setembro no Auditório do Hospital Pediátrico, em Coimbra. Para assinalar a data, foi promovida uma reunião de trabalho com a presença do então Ministro da Saúde, Dr. Manuel Pizarro, para a qual foram convidados representantes de diversas Associações de Doentes que tiveram oportunidade de expor algumas das suas preocupações e apresentar propostas para melhoria dos cuidados prestados aos doentes que representam. A Myos foi representada nesta reunião pela nossa voluntária em Coimbra, Maria do Pilar Fróis.

Representação em eventos de carácter técnico-científico

– Participação na **1ª Sessão do Fórum Saber Mais para Apoiar Melhor**, com o tema **“Associações de doentes: Como podem fazer a diferença nas políticas de saúde? – Dados em Saúde”** organizado pela **Plataforma Saúde em Diálogo**, que decorreu no dia 26 de Janeiro no Auditório da Associação Nacional de Farmácias, em Lisboa;

– Participação da Myos no dia 16 de Março no **Webinar “Dor e o Emprego”**, organizado pela **SIP.PT** intitulado **Dor e o Emprego** Organizado;

– Participação nas **XXII Jornadas da ANDAR – Associação Nacional de Doentes com Artrite Reumatóide**, no dia 27 de Abril, no Hotel Altis, em Lisboa. A Myos esteve presente com a sua banca institucional de divulgação;

– Participação no dia 30 de Maio, num **Webinar** intitulado **“O envolvimento das Associações de doentes em ensaios clínicos”**, organizado por **PPD Portugal**;

– Participação na **2ª Sessão do Fórum Saber Mais para Apoiar Melhor**, com o tema **“Longevidade – Doença Crónica e Cidadania Ativa”** organizado pela **Plataforma Saúde em Diálogo**, que decorreu no dia 31 de Maio, em Lisboa;

– Participação no **evento de abertura da 5ª Edição da Academia para a Capacitação das Associações de Doentes (ACAD) – Ativos pela Saúde**, evento esse subordinado ao tema **“E se as Associações de Doentes desaparecessem? - Caminhos de Ação para o Reconhecimento, Envolvimento e Empoderamento das Associações”** que decorreu no dia 27 de Setembro nas instalações da ENSP em Lisboa. A ACAD é um projeto promovido pela **Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP-NOVA)**, com o apoio da Roche, tendo a 5ª edição desta academia decorrido de Novembro de 2023 a Julho de 2024;

– Participação na **2.ª Edição das Jornadas Direitos e Deveres dos Utentes dos Serviços de Saúde**, promovidas pela **ERS (Entidade Reguladora da Saúde)** e que se realizaram online no dia 27 de Setembro;

– Participação no **Congresso sobre a Dor**, organizado pela **SPLS – Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde**, no dia 17 de Outubro, no auditória do INFARMED, onde foi feito

o lançamento do “**Guia de Recursos sobre a Dor**”, uma edição coordenada pela Prof. Dra. Cristina Vaz de Almeida, presidente da SPLS;

– Participação no **VIII Congresso da APED – Associação Portuguesa para o Estudo da Dor** com o tema “**Integrar para cuidar**” que se realizou na Faculdade de Medicina do Porto nos dias 20 e 21 de Outubro. A Myos fez-se representar neste evento por uma sócia do Porto;

– Participação na **Conferência anual da Plataforma Saúde em Diálogo**, subordinada ao tema “**Literacia em Saúde e Desenvolvimento sustentável**”, que se realizou no dia 26 de Outubro, no auditório PLMJ;

– Participação no **XXV Congresso Português de Reumatologia**, organizado pela **SPR – Sociedade Portuguesa de Reumatologia**, que se realizou entre 25 e 28 de Outubro de 2023 no Palácio de Congressos do Algarve, na Herdade dos Salgados, em Albufeira. A Myos foi, como habitualmente, uma das associações convidadas a participar neste importante evento médico através de um stand institucional e esteve representada por Maria João Freire;

– Participação na **Conferência “A Digitalização da Saúde ao Serviço das Pessoas”** organizada pela **Convenção Nacional de Saúde**, que se realizou no auditório da Ordem dos Médicos, no dia 16 de Novembro;

– Participação no **Fórum INCLUIR**, subordinado ao tema “**Envolvimento e Perspectiva da Pessoa com Doença**”, realizado no Auditório do **INFARMED**, no dia 24 de Novembro;

– Participação nas **XXXI Jornadas Internacionais do Instituto Português de Reumatologia**, que decorreram nos dias 23 e 24 de Novembro, no auditório da Faculdade de Medicina Dentária, em Lisboa.

Representação e colaboração com instituições estrangeiras

– Em junho de 2023 terminou o biénio no qual a Myos exerceu a função de Vice-Presidente, enquanto **membro eleito, da Direção da ENFA - European Network of Fibromyalgia Associations** (Rede Europeia de Associações de Fibromialgia), tendo sido representada pelo então presidente de direção da Myos, Ricardo Fonseca. Após tomada de posse da nova direção da ENFA, um organismo que engloba diversas associações europeias de Fibromialgia, a Myos manteve-se na qualidade de membro associado, como representante de Portugal;

– Em maio a Myos iniciou o processo de candidatura para **integração na World ME Alliance, uma aliança internacional de associações de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC)** de todo o mundo. Esta organização visa um trabalho colaborativo entre as várias associações, com o objetivo de alcançar mudanças para pessoas com EM/SFC, tanto a nível internacional como dentro de cada país membro. A adesão oficial da Myos a esta organização mundial ficou concluída após a aprovação, por parte dos sócios da Myos, da proposta de integração na Assembleia Geral de Julho de 2023. Na data da integração da Myos na qualidade de membro representante de Portugal, esta aliança já integrava 24 associações oriundas de 5 continentes.

Colaboração com estudantes e instituições de ensino

– A associação **apoiou durante o ano diversos estudantes de cursos ligados à saúde** em estudos e trabalhos de final de curso (**mestrado e doutoramento**), nomeadamente nas áreas de **Nutrição Clínica, Neuropsicologia Clínica: Avaliação e Reabilitação, Ciências Farmacêuticas, Psicologia da Saúde e Business Intelligence**. De forma a apoiar estes estudantes foram reencaminhados para os nossos sócios a informação dos diversos estudos e os respetivos questionários para preenchimento, dando oportunidade aos sócios, se assim o entendessem, de participar e ajudar nestes estudos contribuindo assim para a formação e o conhecimento de novos profissionais de saúde;

– À semelhança dos anos anteriores, a Myos continuou a receber **estudantes de 1º ano de Medicina**, da **Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa**, no âmbito do **Módulo III.I - “Medicina Clínica: O médico, a pessoa e o doente”** da área disciplinar de Introdução à Medicina. As visitas educativas dos dois grupos de estudantes realizaram-se na sede da Myos nos dias 8 e 15 de Novembro. Os estudantes receberam noções sobre Fibromialgia e sobre Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica, foi dado a conhecer o dia-a-dia dos doentes e as dificuldades por eles sentidas na gestão da sua doença. Nas visitas, foi também dado a conhecer a associação e o trabalho por si desenvolvido na representação destas doenças e no apoio e capacitação dos doentes;

– A Myos apoiou o **Projeto SELFIE, um programa de fisioterapia adaptado para pessoas com Fibromialgia**, que foi desenvolvido pelo **Departamento de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS)**, no âmbito do protocolo de cooperação existente entre a Associação e este instituto. A implementação deste projeto esteve a cargo de **estudantes finalistas de licenciatura e mestrado em fisioterapia da ESS-IPS**. O programa SELFIE teve a **duração de 12 semanas, com 3 sessões semanais**, nas quais as estudantes realizaram sessões individuais com as participantes, que decorreram de modo presencial ou à distância (através de videochamada) de acordo com a preferência de cada participante. A Myos colaborou neste projeto com a divulgação e apoio ao recrutamento de participantes entre os seus associados e seguidores das redes sociais, assim como com a disponibilização do espaço da sede nacional em Lisboa, para realização dos testes iniciais e finais de avaliação dos participantes e para realização das sessões presenciais quando solicitado.

Grupo de Trabalho de EM/SFC da Myos

– Em março foi **constituído formalmente um Grupo de Trabalho de Encefalomielite Miálgica / Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC)** integrado na estrutura da associação. Este grupo de trabalho, composto por sócios da Myos com diagnóstico de EM/SFC, foi criado com o objetivo de ajudar a associação a desenvolver esforços para aumentar o reconhecimento desta síndrome em Portugal. O grupo foi constituído inicialmente por Joan Serra Hoffman, André Filipe Cachaço e Alcina Branco Carvalho, aos quais se juntaram pouco tempo depois Muna Sidarus e Bárbara Gonzalez, tendo o grupo recebido o apoio de Inês Afonso Lopes no seu funcionamento em coordenação com a Direção Nacional da Myos. Com

o apoio destes voluntários, foi possível a Myos melhorar as suas ações de representação da EM/SFC, tendo doentes disponíveis para representar a associação e esta síndrome junto de instituições e dar o seu testemunho quando necessário, foi possível também começar a planear algumas atividades específicas para esta síndrome e as pessoas que dela padecem. Outro dos focos de intervenção do grupo de trabalho durante o ano foi o estabelecer contactos e parcerias de trabalho com associações mundiais de EM/SFC, assim como instituições científicas internacionais e nacionais, com o intuito de trazer informação científica mais atualizada para Portugal para posterior produção de conteúdos informativos sobre esta síndrome em português;

– Uma das principais iniciativas desenvolvidas pelos voluntários do Grupo de Trabalho de EM/SFC da Myos em 2023 foi **apoiar a organização e implementação do projecto da 1ª Conferência Internacional sobre Avanços Clínicos e Científicos em Encefalomielite Miálgica / Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC) e COVID Longa**, a realizar no início de 2024 em Lisboa. Esta conferência foi a primeira do género a ocorrer em Portugal e foi **organizada numa parceria entre o colectivo de doentes Aliança Millions Missing, a Associação Myos, o ISBE – Instituto de Saúde Baseada na Evidência e a NOVA Medical School – Faculdade de Ciências Médicas**. Contou com a presença de cientistas de renome, clínicos e especialistas internacionais, com o objetivo de partilhar e discutir as mais recentes evidências e descobertas biomédicas sobre EM/SFC. Durante o ano de 2023, a Myos e os seus voluntários integrantes do Grupo de trabalho de EM/SFC encetaram esforços no contacto com entidades oficiais e institutos para procura de apoios/colaborações e de financiamento para a concretização desta conferência. Durante o ano foi também lançada uma campanha de angariação de donativos para fazer face às despesas de organização do evento com esta envergadura;

– No dia 21 de agosto, a Myos **reuniu com o Bastonário da Ordem dos Médicos, Dr. Carlos Cortes**, com o objetivo de discutir formas de colaboração no âmbito da sensibilização e formação de profissionais de saúde sobre a Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC). A associação esteve representada nessa reunião por Joan Serra Hoffman, na qualidade de coordenadora do Grupo de Trabalho de EM/SFC da Myos. Durante a reunião, foi apresentado o convite formal ao Bastonário para integrar a Comissão Consultiva da Conferência que estava a ser planeada para 2024, convite esse que foi aceite pelo Dr. Carlos Cortes, tendo desde logo manifestado disponibilidade também para uma futura cooperação institucional. A reunião permitiu reforçar o diálogo com a Ordem dos Médicos, promovendo o reconhecimento da EM/SFC como uma condição ainda sub-reconhecida e sub-diagnosticada na prática clínica em Portugal, não existindo sequer dados sobre a sua incidência/prevalência no nosso país, tendo também sido identificadas oportunidades para o desenvolvimento conjunto de ações de formação e atualização médica nesta área.

Noticia publicada pela Ordem dos Médicos: <https://www2.ordemosmedicos.pt/ordem-dos-medicos-reune-com-a-myos-associacao-nacional-contra-a-fibromialgia-e-sindrome-de-fadiga-cronica/>

Comunicação institucional

– **Site Institucional da Myos (www.myos.pt):** Em 2023 foi mantido o funcionamento do site da Myos que é um importante veículo de informação da associação. No fim do ano foi necessário adquirir um pack de 12 horas de intervenção técnica por programadores, de forma a serem realizadas atualizações no sistema de backoffice de gestão do site no Wordpress e correção de alguns problemas técnicos;

– **Canal de Facebook da Myos:** manteve-se dentro das possibilidades a dinamização da página institucional de Facebook da Myos, com a publicação de artigos sobre várias temáticas relacionadas com as doenças e estratégias de gestão das mesmas, assim como divulgação de informações pertinentes para doentes e publicação de posts com imagens com o objetivo de promover o diálogo entre os doentes que seguem a nossa página. Durante grande parte do ano a dinamização desta página foi possível com o apoio da voluntária e membro da direção Brigitte Papi;

– **Criação de novas páginas institucionais da Myos nas redes sociais:** Em Maio, enquadrado no lançamento de uma campanha de sensibilização, foram criadas duas novas **páginas institucionais da Myos nas redes sociais Instagram e LinkedIn**, aumentando assim a presença online da Myos e possibilitando que diferentes públicos (que optam por usar diferentes plataformas de social media) possam conhecer a associação e ter acesso às informações que partilha. A montagem destas duas páginas, assim como a sua administração no 1º mês de lançamento, teve a cargo da Agência Miligrama responsável pela criação e divulgação da campanha dos 20 anos criada para a Myos;

– **Campanha Nacional de Sensibilização “Estou Bem”:**

No âmbito das **comemorações do seu 20.º aniversário** e para **assinalar simultaneamente o Dia Mundial da Fibromialgia (FM) e o Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC)**, a Myos lançou a 12 de maio a **campanha de sensibilização “Estou Bem”**, com o objetivo de combater o estigma e dar visibilidade às dificuldades associadas a estas duas doenças invisíveis. A campanha assentou num conceito simples e impactante: “parecer bem não significa estar bem”, para alertar a população de que apesar de uma pessoa “parecer bem” pode estar a vivenciar um conjunto de sintomas muitas vezes debilitantes e mal compreendidos, sublinhando assim o sofrimento silencioso e invisível de milhares de doentes. Esta iniciativa pretendeu também reforçar a visibilidade pública da associação e aproximá-la dos doentes e seus cuidadores, promovendo maior reconhecimento social das doenças que a Myos representa.

Para a concepção e implementação da campanha foi contratada a Agência Miligrama, uma agência de comunicação especializada em saúde, que promoveu a campanha de forma digital, com forte presença nas redes sociais. Para a campanha foram desenvolvidos quatro cartazes (2 sobre FM e 2 sobre EM/SFC), com adaptação do layout para diversos formatos de imagem e criação de uma versão dos cartazes traduzidos para língua inglesa (para divulgação da iniciativa junto da World ME Alliance, aliança mundial de associações de EM/SFC e da ENFA, rede europeia de associações de fibromialgia). Foram distribuídos três Press Releases durante a primeira quinzena de maio (o 1º focando-se na EM/SFC, o 2º na FM e o 3º, enviado perto do dia 12 de maio, abordou a campanha como um todo

mencionando as duas doenças). Foram depois realizadas ações de assessoria de imprensa para promoção e divulgação da campanha.



Em termos de resultados, a campanha contou com o apoio na divulgação de 47 entidades parceiras, incluindo 21 farmácias e 18 autarquias, entre outros. O impacto da campanha foi expressivo: estima-se que tenha alcançado mais de 4 milhões de pessoas, com 36 publicações feitas diretamente pela agência nas redes sociais da Myos (facebook, instagram e linkedin), 35 notícias publicadas nos media (edições online e impressas), 3 das quais sendo comunicações televisivas (incluindo uma entrevista em direto na RTP1). A audiência estimada de todos os conteúdos jornalísticos ultrapassou os 3,5 milhões de pessoas, de acordo com os dados do relatório final da campanha fornecido pela agência de comunicação. Esta campanha representou um investimento financeiro importante na contabilidade do ano, mas que considerámos ser fundamental desenvolver para assinalar esta data.

Detalhes dos resultados obtidos:

Parcerias de Divulgação da Campanha:

18 Autarquias: Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, C.M. Azambuja, C.M. Baião, C.M. Batalha, C.M. Cadaval, C.M. Castanheira de Pera, C.M. Coruche, C.M. Crato, C.M. Faro, C.M. Freixo de Espada à Cinta, C.M. Ílhavo, C.M. Nazaré, C.M. Mealhada, C.M. Miranda do Douro, C.M. Portimão, C.M. Sátão, Junta de Freguesia de Campolide (Lisboa) e Junta de Freguesia de Carnide (Lisboa);

21 Farmácias: F. Amparo (Portimão), F. Camelo (Avanca), F. das Caxarias (Ourém), F. Central de Ovar (Ovar), F. de Grijó (V. N. Gaia), F. de Pena Maior (Porto), F. do Mosteiro (Batalha), F. dos Pastorinhos (Fátima), F. Esperança (Lisboa), F. Farmácia Geny (Lisboa), F. Júlio Maia (Anadia), F. Lavinha (Lisboa), F. Nogueira (Aveiro), F. Oliveira (São João de Ver), F. Pinho Lopes (Aveiro), F. Ramos (Almodôvar), F. Sanches (Leiria), F. São Mamede (Matosinhos), F. Silva Domingos (Vila Real), F. Sousa (Tavira), F. Vale dos Prazeres (Fundão);

Organismos e Associações ligados à área da saúde: Ordem dos Médicos, Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas, World ME Alliance;

Outros: MAR Shopping Algarve.

Cobertura mediática da campanha

Foram publicadas várias dezenas de notícias em meios de comunicação social e sites informativos. Destacamos no relatório algumas das principais:

Televisão:

- **RTP1** (*televisão, emissão*): Programa “**Portugal em Direto**” — Entrevista em direto com Inês Afonso Lopes sobre a Fibromialgia e o lançamento da campanha “Estou bem”, com a duração de 5 minutos e 45 segundos – transmitido a 11 de maio de 2023;

Link do vídeo: <https://www.facebook.com/watch/?v=1194696254559076&ref=sharing>

- **RTP1 / RTP3** (*televisão, emissão*): Programa “**Bom Dia Portugal**” — Segmento de notícia curto de 25 segundos sobre a campanha enquadrada no âmbito dos Dias Mundiais de FM e de EM/SFC, que foi transmitido nas emissões da RTP1 e da RTP 3 do programa de informação Bom Dia Portugal – transmitido a 12 de maio de 2023;

(Vídeo não disponível)

Imprensa escrita:

- **TELENOVELAS** (*imprensa escrita/revista*) — Artigo com foco na EM/SFC, incluindo uma entrevista com Joan Serra Hoffman, que deu o seu testemunho enquanto doente – publicado a 12 de maio de 2023;
- **MARIA** (*imprensa escrita/revista*) — Notícia sobre a campanha “Estou bem” – publicada a 11 de maio de 2023;
- **TRIBUNA DA MADEIRA** (*imprensa regional*) — Publicou duas notícias sobre a campanha, com base em dois dos *press releases* enviados: a primeira focou-se na EM/SFC (publicada a 28 de abril de 2023) e a segunda que teve por base o 3º *press release*, abordou a campanha como um todo (publicada a 12 de maio de 2023);
- **DIÁRIO AS BEIRAS** (*imprensa regional*) — Notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia – publicada a 9 de maio de 2023;
- **ATLÂNTICO EXPRESSO** (*imprensa regional*) — Este semanário publicou duas notícias sobre a campanha, com base em dois dos *press releases* enviados: a primeira focou-se na EM/SFC (1 de maio de 2023) e a segunda que teve por base o 3º *press release*, abordou a campanha como um todo (publicada a 15 de maio de 2023)

Imprensa Nacional Online:

- **SIC Notícias** (*meio de comunicação social / edição online*): Artigo “**Síndrome da fadiga crónica: a doença invisível aos olhos de quem não a sente**” — no âmbito do Dia Mundial da EM/SFC e da campanha, com entrevista com o Prof. Dr. Jaime Branco, Presidente do Conselho Técnico Científico da Myos – publicado a 12 de maio de 2023;

Link: <https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/2023-05-12-Sindrome-da-fadiga-cronica-a-doenca-invisivel-aos-olhos-de-quem-nao-a-sente-730add1d>

- **LUX.PT** (*site generalista/lifestyle*): Notícia **“Campanha nacional quer acabar com o estigma associado à fibromialgia”** — notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia, tendo como base o *press release* – publicado a 4 de maio de 2023;
Link: <https://www.lux.iol.pt/nacional/04-05-2023/campanha-nacional-quer-acabar-com-o-estigma-associado-a-fibromialgia>
- **MOVE NOTÍCIAS** (*site generalista/lifestyle*): Notícia **““Estou Bem” retrata os que sofrem em silêncio e apela a maior compreensão”** — notícia sobre a campanha abordando ambas as doenças, tendo como base o 3º *press release* – publicado a 12 de maio de 2023;
Link: <https://www.movenoticias.com/2023/05/estou-bem-retrata-os-que-sofrem-em-silencio-e-apela-a-maior-compreensao/>
- **24NOTÍCIAS** (*portal de notícias do SAPO*): Notícia **““Estou bem - a mentira que diz quem vive com a doença invisível, a fibromialgia”** — notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia, tendo como base o *press release* – publicado a 12 de maio de 2023;
Link: <https://24noticias.sapo.pt/atualidade/artigos/estou-bem-a-mentira-que-diz-quem-vive-com-a-doenca-invisivel-a-fibromialgia>
- **FOREVER YOUNG** (*site de notícias associado ao portal SAPO*): Notícia **“Campanha nacional alerta para maior compreensão sobre doença invisível”** — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – publicado a 26 de abril de 2023;
Link: <https://foreveryoung.sapo.pt/campanha-nacional-alerta-para-maior-compreensao-sobre-doenca-invisivel/>

Imprensa Regional Online:

- **CORREIO DE LAGOS** (*portal regional/comunicação online*): Notícia **“Campanha nacional quer acabar com o estigma associado à fibromialgia”** — notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia, tendo como base o *press release* – publicado a 5 de maio de 2023;
Link: <https://correiodelagos.com/saude/campanha-nacional-quer-acabar-com-o-estigma-associado-a-fibromialgia/>
- **A VOZ DE ESMORIZ** (*portal regional/comunicação online*): Notícia **“Campanha “Estou bem” retrata pessoas que sofrem em silêncio e apela a maior compreensão”** — notícia sobre a campanha abordando ambas as doenças, tendo como base o 3º *press release* – publicado a 9 de maio de 2023;
Link: <https://avozdeesmoriz.pt/campanha-estou-bem-retrata-pessoas-que-sofrem-em-silencio-e-apela-a-maior-compreensao/>

- **PLANETA ALGARVE** (*portal regional/comunicação online*): Notícia **“Campanha “Estou bem” retrata pessoas que sofrem em silêncio e apela a maior compreensão”** — notícia sobre a campanha abordando ambas as doenças, tendo como base o 3º *press release* – *publicado a 9 de maio de 2023*;
Link: <https://planetalgarve.com/2023/05/09/campanha-estou-bem-retrata-pessoas-que-sofrem-em-silencio-e-apela-a-maior-compreensao/>
- **AGÊNCIA DE INFORMAÇÃO NORTE** (*portal regional/comunicação online*): Notícia **“Número de doentes com Fibromialgia tem aumentado em Portugal”** — notícia sobre Fibromialgia publicada na sequência da divulgação da campanha e do dia mundial da FM – *publicado a 11 de maio de 2023*;
Link: <https://www.airinformacao.pt/2023/05/11/numero-de-doentes-com-fibromialgia-tem-aumentado-em-portugal/>
- **NOTÍCIAS DO CENTRO** (*portal regional/comunicação online*): Notícia **“Campanha nacional alerta para maior compreensão sobre doença “invisível”**” — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – *publicado a 26 de abril de 2023*;
Link: <https://noticiasdocentro.pt/campanha-nacional-alerta-para-maior-compreensao-sobre-doenca-invisivel/>

Sites Informativos na Área da Saúde:

- **ATLAS DA SAÚDE** (*site informativo de saúde*): Notícia **“Campanha nacional alerta para maior compreensão sobre doença “invisível”**” — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo por base o *press release* – *publicado a 26 de abril de 2023*;
Link: <https://www.atlasdasaude.pt/noticias/campanha-nacional-alerta-para-maior-compreensao-sobre-doenca-invisivel>
- **ATLAS DA SAÚDE** (*site informativo de saúde*): Notícia **“Campanha nacional quer acabar com o estigma associado à fibromialgia”** — notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia e nos 20 anos da Myos, tendo como base o *press release* – *publicado a 4 de maio de 2023*;
Link: <https://www.atlasdasaude.pt/noticias/campanha-nacional-quer-acabar-com-o-estigma-associado-fibromialgia>
- **ATLAS DA SAÚDE** (*site informativo de saúde*): Notícia **“FM e SFC - Campanha “Estou bem” retrata pessoas que sofrem em silêncio e apela a maior compreensão**” — notícia sobre a campanha abordando ambas as doenças, tendo como base o 3º *press release* – *publicado a 10 de maio de 2023*;
Link: <https://www.atlasdasaude.pt/noticias/campanha-estou-bem-retrata-pessoas-que-sofrem-em-silencio-e-apela-maior-compreensao>

- **HEALTH NEWS** (*site informativo de saúde*): Notícia **“Campanha “Estou bem” assinala Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome da Fadiga Crónica”** — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – publicado a 2 de maio de 2023;
Link: <https://healthnews.pt/2023/05/02/campanha-estou-bem-assinala-dia-mundial-da-encefalomielite-mialgica-sindrome-da-fadiga-cronica/>
- **ÍNDICE–TODA A SAÚDE** (*site informativo de saúde*): Notícia **“Há cada vez mais doentes com fibromialgia em portugal** — notícia sobre a campanha com foco na Fibromialgia, tendo como base o *press release* – publicado a 12 de maio de 2023;
Link não disponível
- **NEWSFARMA** (*portal setorial de saúde / farmacêutico*): Notícia **“Campanha nacional alerta para maior compreensão sobre doença “invisível”**” — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – publicado a 2 de maio de 2023;
Link não disponível
- **Diário da Saúde** (*site informativo de saúde*): Notícia **“Campanha nacional alerta para maior compreensão sobre doença “invisível”**” — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – publicado a 30 de abril de 2023;
Link: <https://www.diariodasaude.pt/campanha-nacional-alerta-para-maior-compreensao-sobre-doenca-invisivel/>
- **TEMPO DE PARTILHAR** (*site temático na área da saúde e comunidade*): Notícia **“Campanha da MYOS alerta para maior compreensão sobre doença ‘invisível’**” — notícia sobre a campanha com foco na EM/SFC, tendo como base o *press release* – publicado a 27 de abril de 2023;
Link: <https://tempodepartilhar.pt/campanha-da-myos-alerta-para-maior-compreensao-sobre-doenca-invisivel/>

– **Entrevistas na Comunicação Social:** Para além da cobertura mediática associada à campanha, ao longo do ano a Myos foi convidada para colaborar em mais algumas entrevistas. Destacamos:

- **TEMPO DE PARTILHAR** (*site temático na área da saúde e comunidade*): Artigo **“Fibromialgia e Síndrome da Fadiga Crónica | “Quem olha para nós, vê uma pessoa normal a tentar viver uma vida normal”**”, no qual foi entrevistado Ricardo Fonseca, presidente da direção da Myos – publicado em fevereiro de 2023;
Link: <https://tempodepartilhar.pt/fibromialgia-e-sindrome-da-fadiga-cronica/>
- **DECO PROTESTE SAÚDE** (*revista especializada em saúde da Deco*): Artigo **“Fibromialgia: o que é, sintomas e tratamentos”**, na qual foi entrevistado o

presidente da Myos Ricardo Fonseca – *publicado no site da DECO a 29 de março de 2023 e publicado na edição impressa da revista nesse mês;*

Link: <https://www.deco.proteste.pt/saude/doencas/dicas/fibromialgia-o-que-e-sintomas-tratamentos>

Funcionamento Interno

– **Eleições para novos corpos sociais da Myos:** No fim do ano, foram enviadas cartas a todos os associados para os sensibilizar para a necessidade de haver novas pessoas que ajudem a dar continuidade ao trabalho da associação. Foi solicitado aos sócios que apresentassem listas completas para concorrer às eleições para os órgãos sociais da Myos no mandato de 2024/2027 ou, em alternativa, que os sócios individuais poderiam candidatar-se a integrar uma lista a ser constituída com essas candidaturas singulares. Tendo apenas recebido candidaturas individuais, em Dezembro realizou-se uma reunião com esses sócios para eles se conhecerem e ser constituída formalmente a lista candidata às eleições. A Assembleia Eleitoral da Myos realizou-se em Janeiro de 2024;

– Foram efetuados contactos para atualização das listas de protocolos de cooperação da Myos, que oferecem descontos aos nossos sócios no acesso a consultas, análises e tratamentos. Estas listas incluem acordos com médicos e profissionais de saúde a título individual, clínicas com diversas especialidades médicas, laboratórios de análises e exames, farmácias, termas, ginásios, centros de fisioterapia, apoio domiciliário, centros de terapias complementares, etc. Ao longo do ano foram também estabelecidos alguns novos protocolos de descontos.

Atendimento a sócios e doentes e atividades na sede nacional

– A Myos manteve durante o ano o **apoio online e telefónico a doentes e seus familiares**, atendimento esse assegurado pela voluntária Maria Carolina Lopes. Devido a diversas condicionantes logísticas, a associação optou por continuar a manter o seu funcionamento em regime de teletrabalho, não tendo recomeçado o atendimento presencial semanal na sede da associação em Lisboa. Com o processo de reencaminhamento, que está ativo desde 2020, das chamadas telefónicas do telefone fixo da sede para o telemóvel da Myos houve a possibilidade de manter sempre funcional o apoio telefónico a sócios e doentes não-sócios durante o horário habitual de atendimento (2^{as}, 4^{as} e 6^{as}-feiras, das 14h e 18h). Este apoio telefónico foi um importante veículo de ligação da Myos com os seus sócios e doentes que apoia. Durante o ano de 2023, disponibilizou-se ainda a possibilidade de atendimento/conversa presencial na sede da Myos para os sócios e doentes não-sócios que preferissem o atendimento presencial ao telefónico. Este atendimento presencial só esteve disponível através de marcação prévia do horário da visita por telefone, deslocando-se nessas ocasiões uma voluntária à sede para fazer o atendimento ou, se possível, fazendo coincidir a marcação do atendimento com um dia que voluntários tivessem a trabalhar na associação;

– Mantiveram-se na sede nacional, em Lisboa, as **consultas de Psicologia Cognitivo-Comportamental** com a Prof.^a Dr.^a Rita Canaipa e os tratamentos de **Massagem**

Terapêutica com a terapeuta Carla Fernandes, consultas e terapias apenas disponíveis para os sócios;

– **Partilha de informações com os sócios:** durante o ano, foram enviados periodicamente e-mails com informações relacionadas com a associação, doenças, palestras/eventos da Myos e de instituições parceiras que poderiam ser pertinentes para os nossos sócios, para além do encaminhamento de questionários para estudos/investigações que solicitavam o apoio e participação dos sócios.

Ações de Carácter Informativo

– A **Delegação de Lisboa e Vale do Tejo** organizou o **XV Fórum da Myos**, no **dia 13 de Maio**, subordinado ao tema **“Myos 20 anos: Passado, Presente e Futuro”**, que se realizou no Auditório Carlos Paredes, na Junta de Freguesia de Benfica, em **Lisboa**. A edição de 2023 deste fórum assinalou o 20.º aniversário da Myos, que ocorreu no dia 12 de Maio, data na qual, em 2003, a Myos fez a sua apresentação pública perante a comunicação social neste mesmo auditório em Benfica. O evento assinalou também as efemérides do **Dia Mundial da Fibromialgia** e do **Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica**. O XV Fórum da Myos contou com as seguintes palestras: **“Fibromialgia e Encefalomielite Miálgica (Síndrome de Fadiga Crónica): Conhecimento atual, diferenças e pontos comuns”** pelo **Dr. Paulo Coelho** (Reumatologista, médico no Instituto Português de Reumatologia), **“Compreender a Fibromialgia”** pela **Professora Dr.ª Rita Canaipa** (Psicóloga, Professora na Universidade Católica, responsável pela consulta de Psicologia na sede da associação e membro do Conselho Técnico-Científico da Myos), **“Pontes entre a saúde psicológica e a saúde física: o que nos mostra a ciência no que toca ao bem-estar?”** pela **Professora Dr.ª Helena Águeda Marujo** (Psicóloga, Professora no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa e membro do CTC da Myos). No fim, **Maria João Freire** e **Inês Afonso Lopes** (duas das fundadoras da Myos) fizeram a apresentação **“Myos 20 anos: Passado, Presente e Futuro”** onde falaram um pouco da história de duas décadas da associação e do trabalho que foi desenvolvido, tendo no fim abordado o ponto de situação presente no pós-pandemia e algumas iniciativas/áreas de intervenção que a Myos irá desenvolver no futuro. O evento terminou com um lanche convívio entre todos os participantes.

Núcleo Regional de Setúbal

– O Núcleo de Setúbal manteve durante o ano o **apoio telefónico**, quando necessário, a doentes e seus familiares, atendimento esse assegurado por voluntários;

– No dia **27 de Maio**, realizou-se em **Setúbal** uma palestra intitulada **“A importância do exercício físico na gestão da dor crónica”**, com a **fisioterapeuta Patrícia Falcão**, onde foram abordados aspetos importantes sobre a dor e os fatores que a influenciam.

**MYOS – Associação Nacional Contra a Fibromialgia e
Síndrome de Fadiga Crónica**

Demonstrações Financeiras

Exercício de 2023



Índice

Demonstrações financeiras do exercício findo em 31 de dezembro de 2023

• Balanço em 31 de dezembro de 2023 e em 31 de dezembro de 2022.....	3
• Demonstração dos Resultados de 2023 e de 2022.....	4
• Anexo	
1. Nota introdutória	5
2. Referencial contábilístico de preparação das demonstrações financeiras	5
3. Principais políticas contábilísticas	6
4. Fluxos de caixa.....	6
5. Estado e Outros Entes Públicos.....	6
6. Diferimentos	6
7. Prestação de Serviços	7
8. Custos com o Pessoal	7
9. Fornecimentos e Serviços Externos	7

MYOS

**BALANÇO INDIVIDUAL
DEZEMBRO 2023**

Montantes Montantes expressos em Euro

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2023	2022
ATIVO			
Ativo não corrente:			
Ativo corrente:			
Diferimentos	6	26,54	
Caixa e depósitos bancários	4	57 319,93	45 422,34
		57 346,47	45 422,34
Total do Ativo		57 346,47	45 422,34
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Resultados transitados		45 169,34	41 705,60
Resultado líquido do período		(194,39)	3 463,74
Total do capital próprio		44 974,95	45 169,34
Passivo			
Passivo não corrente:			
Passivo corrente:			
Fornecedores			253,00
Diferimentos	6	12 371,52	
		12 371,52	253,00
Total do passivo		12 371,52	253,00
Total do Capital Próprio e do Passivo		57 346,47	45 422,34

A Gerência: _____

O Contabilista certificado: _____

MYOS

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS
(Modelo para ME)
De Janeiro até Dezembro

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERIODOS	
		2023	2022
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados	7	13 214,21	12 761,98
Fornecimentos e serviços externos	9	(13 208,60)	(9 073,24)
Outros gastos		(200,00)	(225,00)
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		(194,39)	3 463,74
Gastos/reversões de depreciação e de amortização			
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(194,39)	3 463,74
Gasto de financiamento (líquidos)			
Resultado antes de impostos		(194,39)	3 463,74
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		(194,39)	3 463,74

A Gerência: _____

O Contabilista certificado: _____

MYOS – Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

Anexo às Demonstrações Financeiras para o exercício findo em 31 de dezembro de 2023

(Valores expressos em euros)

1. Nota introdutória

MYOS – Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica, de ora em diante designada de Associação ou simplesmente pela designação MYOS, com o NIF 508 931 878 com sede sita em Avenida Santos Dumont, n.º67, 1º em Lisboa, tendo como principal actividade a defesa do doente e o desenvolvimento do conhecimento dos doentes, técnicos de saúde e do público em geral acerca da fibromialgia e da Síndrome de fadiga crónica.

2. Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras

a) Referencial Contabilístico

Em 2023 as demonstrações financeiras, foram preparadas de acordo com o referencial do Sistema de Normalização Contabilística – Setor Não Lucrativo (SNC - SNL), que integra as Normas Contabilísticas de Relato Financeiro (NCRF), adaptadas pela Comissão de Normalização Contabilística (CNC) a partir das Normas Internacionais de Relato Financeiro (IFRS – anteriormente designadas por normas internacionais de contabilidade) emitidas pelo International Accounting Standards Board (IASB) e adotadas pela União Europeia (EU).

b) Pressuposto da continuidade

As demonstrações financeiras anexas foram preparadas no pressuposto da continuidade das operações, a partir dos livros e registos contabilísticos da Associação, mantidos de acordo com os princípios contabilísticos geralmente aceites em Portugal.

c) Regime do acréscimo

A Associação regista os seus rendimentos e gastos de acordo com o regime do acréscimo, pelo qual os rendimentos e ganhos são reconhecidos à medida que são gerados, independentemente do momento em que são recebidos ou pagos. As diferenças entre os montantes recebidos e pagos e os correspondentes rendimentos e gastos são registados nas rubricas de “Devedores e credores por acréscimos e diferimentos”.

d) Eventos subsequentes

Os eventos após a data do balanço que proporcionem informação adicional sobre condições que existiam nessa data são refletidos nas demonstrações financeiras.

Caso existam eventos materialmente relevantes após a data do balanço, são divulgados no anexo às demonstrações financeiras.

e) Derrogação das disposições do SNC

Não existiram, no decorrer do exercício a que respeitam estas demonstrações financeiras, quaisquer casos excecionais que implicassem a derrogação de qualquer disposição prevista pelo SNC.

3. Principais políticas contabilísticas

As principais políticas de contabilidade aplicadas na elaboração das demonstrações financeiras são as que abaixo se descrevem. Estas políticas foram consistentemente aplicadas a todos os exercícios apresentados, salvo indicação em contrário.

3.1 Moeda funcional e de apresentação

As demonstrações financeiras são apresentadas em euros. O euro é a moeda funcional e de apresentação.

3.2 Caixa e equivalentes de caixa

Esta rubrica inclui caixa, depósitos à ordem em bancos e outros investimentos de curto prazo de alta liquidez com maturidades até três meses.

4. Fluxos de caixa

Em 31 de Dezembro de 2023 e 2022, os saldos de Caixa, Depósitos Bancários e Equivalentes de Caixa, apresentavam-se como se segue:

	<u>31/dez/23</u>	<u>31/dez/22</u>
Caixa	843,81	486,45
Depósito à Ordem	56 474,12	44 935,89
Caixa e Depósitos à Ordem	<u>57 317,93</u>	<u>45 422,34</u>
Caixa e seus Equivalentes	<u>57 317,93</u>	<u>41 705,60</u>

Todos os saldos de caixa e os seus equivalentes estão disponíveis para uso, sendo, portanto, passíveis de realizar no curto prazo, não existindo quaisquer penhoras ou garantias prestadas sobre estes activos.

5. Estado e Outros Entes Públicos

Não existem dívidas à Administração Tributária, nem à Segurança Social.

6. Diferimentos

Em 31 de Dezembro de 2023 e 2022, os relativos a diferimentos, apresentavam-se como se segue:

	<u>31/dez/23</u>	<u>31/dez/22</u>
Proveitos Diferidos	12 372	-
Custos Diferidos	<u>(26,54)</u>	-
Caixa e Depósitos à Ordem	12 344,98	-

O saldo positivo corresponde a rendimentos a reconhecer relativos ao 1ª Conferência EM/SFC e Covid Longa, os saldos negativos correspondem a gastos e reconhecer da conferencia anteriormente referida.

7. Prestação de Serviços

As prestações de serviços, nos exercícios de 2023 e 2022, dividem-se em quotizações recebidas e donativos recebidos:

	<u>31/dez/23</u>	<u>31/dez/22</u>
Quotizações /Inscrições	6 390	6 475
Donativos Recebidos	281	141
Donativos Facebook	404	443
Donativos atribuídos por Tribunal	1 600	1 000
Consignação de IRS	4 187	4 331
Consignação de IVA	352	372
	<u>13 214</u>	<u>12 762</u>

8. Custos com o Pessoal

A Myos não tem trabalhadores dependente, sendo que a sua actividade é desenvolvida com o trabalho de voluntários e associados que não auferem qualquer tipo de remuneração:

9. Fornecimentos e Serviços Externos

A rubrica de Fornecimentos Externos, nos exercícios de 2023 e 2022 apresenta a seguinte repartição:

	<u>31/dez/23</u>	<u>31/dez/22</u>
Serviços Especializados	4 454	3 733
Materiais	716	310
Electricidade	309	369
Água	263	223
Desloc. Estadas e Transportes	3 545	1 339
Rendas	1 449	1 415
Comunicação	1 763	1 231
Limpeza, Higiene e Conforto	121	195
Outros Serviços	588	258
	<u>13 209</u>	<u>9 073</u>

Lisboa, 03 de Junho de 2024

O CONTABILISTA CERTIFICADO

A DIRECÇÃO