



2026

PLANOS ANUAIS

Atividades e Orçamento



Plano de Atividades 2026

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 sócios;
- Representar a Myos na qualidade de associada e participando em projetos de interesse comum às associações parceiras: na Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas (LPCDR); na Plataforma Saúde em Diálogo; na Federação Nacional das Associações de Doenças Crónicas (FENDOC); na Associação CLIP – Recursos e Desenvolvimento; e na Associação EUPATI PT (representação da European Patients' Academy on Therapeutic Innovation);
- Representar a Myos na qualidade de membro: na SIP-PT (representação da Societal Impact of Pain), atualmente com funções no Comité Executivo; na Convenção Nacional de Saúde; na Incluir (Infarmed); e 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 outras entidades públicas e privadas com vista a desenvolver ações de interesse para os sócios.

Atividades de Colaboração em Parceria com Instituições Congéneres

- Manter a colaboração 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;
- Manter a colaboração no Grupo de Trabalho conjunto com outra associação de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC) e a associação de COVID Longa (CL), com o objetivo de desenvolver ações conjuntas de defesa e representação destes doentes;

- Programar uma conferência em Lisboa, dedicada à EM/SFC e à COVID Longa, organizada em conjunto com a Associação EM-Movimento e a Associação Portuguesa de COVID Longo (a confirmar).

Atividades de Carácter Internacional

- Representar a Myos, na qualidade de associada da ENFA - European Network of Fibromyalgia Associations, uma rede europeia de Associações de Fibromialgia, participando em ações conjuntas na União Europeia;
- Representar a Myos, na qualidade de membro da World ME Alliance, uma rede mundial de Associações de Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica, participando em ações conjuntas;
- Colaborar com a campanha da WMEA do dia da EM/SFC;
- Estabelecer diálogo e parcerias a nível internacional, nomeadamente com organizações e associações estrangeiras de apoio à pessoa com FM e/ou com EM/SFC.

Colaboração com estudantes, instituições de ensino e projetos de investigação

- Manter a colaboração com projetos de estudantes do Ensino Superior (licenciatura, mestrado e doutoramento) e projetos de investigação de profissionais de saúde, proporcionando o contacto destes com os sócios da Myos que se mostrem disponíveis para participar nos projetos académicos e de investigação (através de distribuição de questionários, marcação de entrevistas, realização de terapias, etc.);
- Prosseguir a colaboração com a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, com a participação anual da Myos na recepção de estudantes de 1º ano, em visitas educativas no âmbito da área disciplinar de Introdução à Medicina. Estas visitas, realizadas na sede da Myos, têm o propósito de fornecer informações sobre as patologias e sensibilizar os estudantes para as dificuldades dos doentes (do ponto de vista físico, emocional e social), bem como para o trabalho da Myos junto destes;
- Dar continuidade à colaboração com o Projeto Patient Partners - Ensino Médico promovido pela NOVA Medical School, em parceria com quatro associações de doentes (Fibromialgia, Artrite Reumatóide e Espondiloartrite Axial), tendo o apoio da SPR. O projeto promove a participação de pessoas com doença na educação de futuros profissionais de saúde. Este projecto está a ser implementado ao longo do ano lectivo, na formação de alunos de 4º ano de Medicina, no âmbito dos 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), o Dia Mundial da Encefalomielite Miálgica/Síndrome de Fadiga Crónica (EM/SFC) e o 23º aniversário 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 seu canal de YouTube;
- Criar uma Comunidade de WhatsApp destinada aos sócios da Myos;
- Criar material de divulgação sobre a Myos.

Ações de Caráter Administrativo/Organização Interna

- Manter a colaboração, em regime de *part-time*, de uma administrativa para apoio no secretariado da Myos;
- Otimizar a gestão administrativa e a comunicação da associação;
- Adaptar e uniformizar os procedimentos e os documentos da Myos;
- Procurar alternativas de apoio financeiro, tais como candidaturas a bolsas de financiamento de diversas entidades públicas e privadas para o desenvolvimento de projetos;
- Sensibilizar os sócios, familiares e amigos para a necessidade de uma participação mais interventiva na associação, nomeadamente para angariar novos sócios e voluntários para o desenvolvimento de projetos de apoio a doentes, atividades e convívios regionais;
- Recrutar voluntários para várias áreas de interesse e intervenção da Myos, por exemplo, para o atendimento na sede nacional, para a organização de atividades, para a

coordenação de grupos de apoio, para a presença nas redes sociais, para a criação de conteúdos informativos, etc.;

- Dinamizar o Grupo de Trabalho de EM/SFC da Myos, com o intuito de promover mais informação sobre estas doenças e o desenvolvimento de atividades e ações de apoio aos doentes;
- Criar o Núcleo da Ilha de Santa Maria, que representará a Myos e dará apoio na Região Autónoma dos Açores;
- Manter e alargar a rede de acordos de protocolos da Myos com médicos, clínicas, ginásios, termas, farmácias, centros de terapias complementares, providenciando descontos para os associados.

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 no Núcleo de Setúbal e o atendimento por *e-mail* e presencial sempre que necessário;
- Manter as consultas de Psicologia Cognitivo-Comportamental e tratamentos como a Massagem Terapêutica, para os associados, na sede nacional em Lisboa, assim como alargar a oferta a outras especialidades ou terapias;
- Manter o Programa coSaBE - Coaching de Saúde e Bem-Estar, para os associados, na sede nacional em Lisboa ou *online*;
- Dinamizar as aulas de grupo de Yoga Funcional na sede em Lisboa para os associados (com grupos pequenos) e explorar o alargamento a outras práticas de exercício adaptado;
- Retomar as reuniões de grupo de apoio, em formato presencial na sede nacional em Lisboa ou em formato *online*.

Organização de Atividades Informativas e de Convívio

- De modo a assinalar o 12 de Maio e o 23º aniversário da Myos, promover um Fórum presencial em Lisboa, com palestras informativas e um momento de convívio entre todos;
- Organizar Workshops temáticos na sede em Lisboa, ou em local e modo a definir (ex., Estratégias para lidar com a dor crónica, Capacitação de doentes com FM e EM/SFC,

Técnicas de automassagem, Técnicas de relaxamento, Escrita Terapêutica, Estórias Terapêuticas, Estratégias de comunicação e assertividade para doentes, entre outros);

- Organizar atividades de divulgação do novo Núcleo de Ilha de Santa Maria, na Região Autónoma dos Açores;
- Promover um ciclo de Webinars/Palestras ao longo do ano sobre diversos temas relacionados com a FM e a EM/SFC e a sua gestão;
- Promover a criação de um Clube de Leitura na Myos que poderá funcionar de modo online;
- Promover uma atividade de convívio no Natal, com sócios e familiares, na zona de Lisboa.



ORÇAMENTO PARA 2026

RECEITAS

QUOTIZAÇÃO DE SÓCIOS	6 000,00 €
DONATIVOS	14 500,00 €
TOTAL RECEITAS	20 500,00 €

DESPESAS

RENDAS	2 850,00 €
ELECTRICIDADE / ÁGUA	1 300,00 €
LIMPEZA E HIGIENE	600,00 €
MATERIAL DE ESCRITÓRIO	400,00 €
COMUNICAÇÃO	1 500,00 €
DESLOCAÇÕES	1 000,00 €
DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO (DESLOCAÇÕES E ESTADIAS)	1 000,00 €
TRABALHOS ESPECIALIZADOS	8 000,00 €
ORGANIZ. ATIVIDADES (FÓRUNS, PALESTRAS, WORKSHOPS, CONVÍVIOS, ETC)	3 500,00 €
QUOTIZAÇÕES (FEDERAÇÕES/ENTIDADES)	350,00 €
TOTAIS DESPESAS	20 500,00 €

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