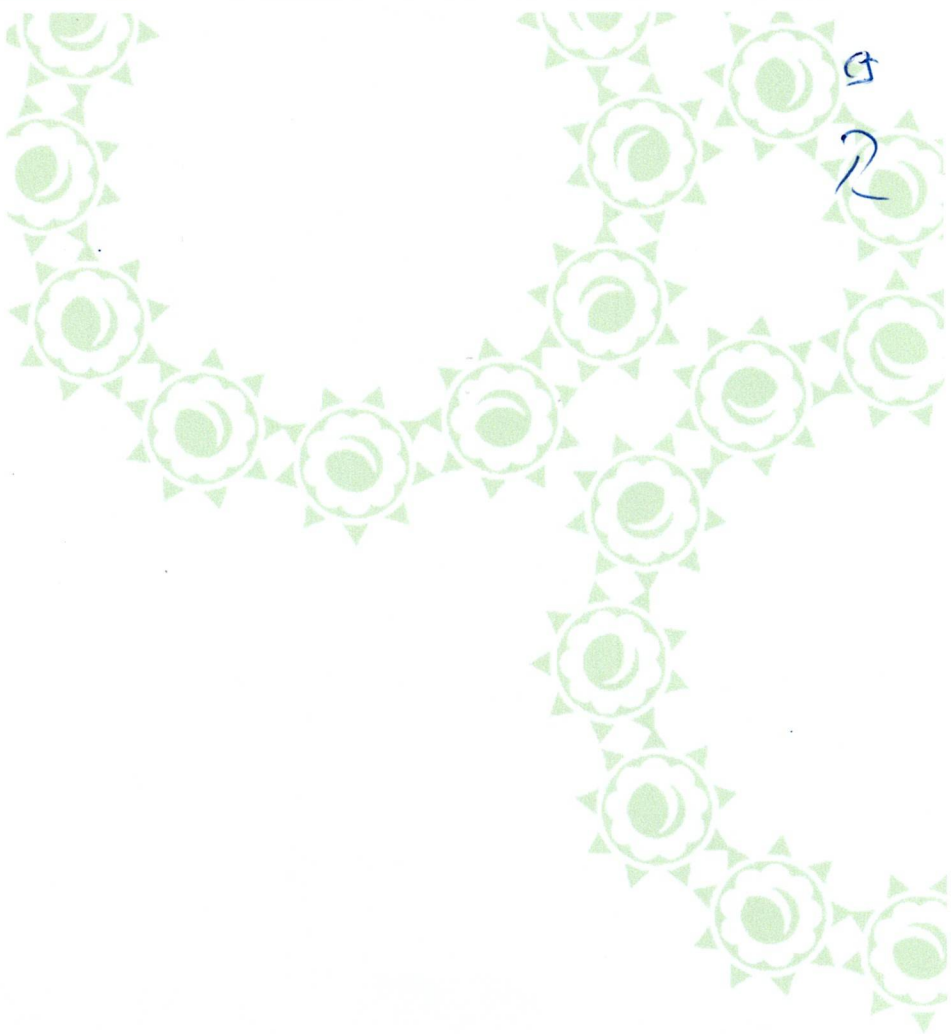




Associação de Doentes de
Dor Crónica
dos Açores



RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS

ADDCA – 2024

5
1

Associação de Doentes de
Dor Crônica
DOR CRÔNICA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS

ADDCA - 2024

"A dor é a matéria de que somos feitos, mas o sofrimento é o que fazemos
dela."

– Khalil Gibran, *O Profeta*

- Centro Comunitário

1. Introdução

2. Plano de Atividades

3. Atividades Programadas

4. Atividades Mensais

5. Impacto Social

- Comissão Científica

6. A Internacionalização e a Literacia em Saúde

- Relatório de Contas 2024

- Anexos

- Conclusão

1. Introdução

O Centro Comunitário da Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores (ADDCA) é um espaço dedicado ao apoio e à promoção do bem-estar das pessoas que lidam com dor crónica na região. Localizado em São Miguel, este centro oferece um ambiente de apoio mútuo, entreajuda e integração social, onde os utentes têm acesso a atividades que visam melhorar a sua qualidade de vida e reduzir o isolamento. Com o objetivo de promover o equilíbrio físico e emocional dos participantes, o Centro Comunitário desenvolve programas de apoio social, atividades cognitivas e físicas, e ações de sensibilização sobre a dor crónica. A ADDCA também procura fortalecer a rede de apoio aos doentes e fomentar a literacia em saúde, proporcionando ferramentas para uma melhor gestão da sua condição. Além disso, os sócios que frequentam o centro beneficiam de transporte de ida e regresso ao domicílio, bem como da oferta de lanche, garantindo maior acessibilidade e conforto para todos os participantes.

2. Plano de Atividades

O plano de atividades da ADDCA incluiu um conjunto de ações estratégicas com os seguintes objetivos:

- Promover a qualidade de vida: Realização de atividades que favorecem o bem-estar físico e emocional dos utentes.
- Fortalecer a rede de apoio aos utentes: Criação de um espaço de entreajuda, promovendo a interação entre os utentes, familiares e profissionais de saúde.
- Sensibilizar a sociedade para a dor crónica: Organização de campanhas e eventos para aumentar a visibilidade da condição.
- Desenvolver a literacia em saúde: Promoção de iniciativas educativas para capacitar os utentes na gestão da dor crónica.

3. Atividades Programadas

As atividades planeadas para o ano basearam-se nos seguintes pilares:

- Promoção do bem-estar: Workshops, sessões de apoio psicológico e social, e atividades recreativas.
- Divulgação da associação: Eventos e campanhas para aumentar a visibilidade da missão e projetos da ADDCA.
- Integração em redes: Colaboração com redes de apoio nacionais e internacionais.

4. Atividades Mensais

O ano de 2024 foi marcado por uma programação diversificada de atividades mensais, desenvolvidas com o objetivo de promover o bem-estar físico, emocional e social dos sócios da Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores.

Janeiro 2024

- Elaboração de Coroas para o Dia de Reis
- Elaboração de Cartões de Agradecimento
- Visita aos Presépios
- Comemoração do Dia dos Amigos
- Decoração de Carnaval
- Comemoração de Aniversários

Fevereiro 2024

- Decoração de Carnaval
- Decoração do Dia dos Namorados
- Festa de Carnaval
- Festa de São Valentim
- Visita à Exposição no Centro Municipal da Cultura PDL
- Decoração do Dia da Mulher
- Sessão de Cinema
- Comemoração dos Aniversários

Março 2024

- Comemoração do Dia da Mulher
- Visita à Exposição "Entre o Banal" – Casa da Cultura Carlos César
- Palestra "Dia Mundial do Sono"
- Tarde de Fados
- Aniversários e Festa da Primavera
- Tarde de Jardinagem

Abril 2024

- Jogo Caça aos Ovos
- Elaboração de Porta-Chaves
- Elaboração de Marcadores de Livro
- Almoço de Páscoa
- Visita à Exposição "Entre o Banal" – Casa da Cultura Carlos César
- Visita à Gruta do Carvão
- Apresentação do Livro "À Procura de Mim" de Ana Paula Neto
- Aulas de Pintura
- Aulas de Dança
- Tarde de Jardinagem
- Comemoração dos Aniversários

Maio 2024

- Aulas de Yoga
- Aulas de Ginástica
- Tarde de Cinema
- Reviver o Ano de 2023
- Voluntariado ACAPO – Jogo de Xadrez
- Aulas de Pintura
- Terapia da Dança

- Comemoração do Dia Internacional do Chá e da Pastelaria
- Comemoração dos Aniversários

Junho 2024

- Aulas de Yoga
- Aulas de Ginástica
- Banhos de Mar
- Caminhada Saudável – Forno da Cal
- Decoração Festa dos Santos Populares
- Passeio à Lagoa do Fogo e Caldeira Velha
- Visita aos Morangos dos Açores na Ribeira Grande
- Prova e Ensaio Geral – Marcha de Santos Populares
- Visita à Exposição “Primavera” no Museu Municipal da Ribeira Grande
- Festa dos Santos Populares e Aniversários

Julho 2024

- Decoração da Festa dos Anos 70
- Aulas de Yoga
- Banhos de Mar
- Palestra PSP – Dia Mundial de Segurança Pública
- Almoço de Verão – Dia Mundial da Pizza
- Visita Quinta da Mouca – Apanha do Morango
- Visita Nordeste Priôlo
- Visita ao Parque Terra Nostra
- Festa dos Anos 70 e Aniversários

Outubro 2024

- Aulas de Pintura
- Aulas de Ginástica
- Decoração de Halloween
- Festa de Halloween e Aniversários

Novembro 2024

- Aulas de Pintura
- Aulas de Ginástica
- Passeio à Povoação
- Festa de São Martinho
- Ida ao Circo

Dezembro 2024

- Decoração de Natal
- Aulas de Pintura
- Passeio de Lagarta
- Hora do Conto – Livraria Letras Lavadas
- Sessão Fotográfica
- Tertúlia – Tema “Respeito” com o Preletor Pe. José Constância
- Almoço de Natal
- Sessão de Cinema – As Crónicas de Natal

5. Impacto Social

As atividades mensais realizadas ao longo de 2024 tiveram um impacto significativo na vida dos sócios da Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores. Com uma média de 15 utentes a frequentar o Centro Comunitário, proporcionámos oportunidades para aliviar a dor, melhorar o bem-estar físico e emocional e reduzir o isolamento social. A prática regular de atividades como Yoga, Ginástica, e os momentos de convívio ajudaram a fortalecer os laços comunitários e promoveram a participação ativa dos sócios. Além disso, as iniciativas culturais e recreativas criaram um ambiente de apoio mútuo, essencial para quem vive com dor crónica, e contribuíram para a melhoria da qualidade de vida e do sentido de pertença.

6. A Internacionalização e a Literacia em Saúde na ADDCA

Segundo os Estatutos, a Comissão Científica é constituída por três a cinco membros especialistas de áreas relacionadas com a gestão multidisciplinar da Dor. Tem funções consultivas da Direção. É coordenada por um médico experiente em Medicina da Dor, reúne periodicamente e elabora propostas que a Direção analisa e aprova.

O ano de 2024 foi um ano importante na evolução da ADDCA porque proporcionou mais parcerias, mais projetos a nível nacional e internacional, mantendo as anteriores.

As duas linhas gerais de ação foram:

- Literacia em Saúde: Publicação de materiais educativos, webinários e entrevistas e uma relação estreita com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde;
- Elaboração de Protocolos e Parcerias: com entidades governamentais e de saúde para melhorar o tratamento e a qualidade de vida dos doentes, mantendo sempre as informações dos parceiros nacionais e internacionais.

A nível regional, destacamos a organização de ações de divulgação aos sócios e ao público. O facto de a ADDCA ter uma psicóloga contratada a tempo inteiro no primeiro semestre, permitiu a reorganização do website, apoio psicológico aos sócios quando necessário e uma melhor resposta nos objetivos principais da Associação, como a dinamização da plataforma Sioslife para apoio ao bem-estar dos utentes do Centro Comunitário; e a apresentação de novos projetos:

- A candidatura ao apoio da CMPDL em março de 2024;
- Uma reunião com a USISM no dia 15 de março e a proposta de um protocolo de colaboração;
- Apresentação do relatório na reunião do ISSA em abril de 2024; **ANEXO 1**
- Reunião ordinária do Conselho Municipal de Desenvolvimento e Coesão Social;
- Comemoração de datas significativas como o Dia Internacional do Enfermeiro, na ADDCA, o qual com uma ação de sensibilização e rastreios aos utentes, em 13 de maio;
- O aditamento ao ISSA em 3 de maio; **ANEXO 2**

A nível nacional, a ADDCA integrou o Comité Científico da plataforma nacional SIP Portugal, tendo colaborado ativamente em duas a três reuniões mensais, traduzindo e elaborando documentos e participando em webinários.

As parcerias com Associações de Doentes de outras patologias: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla, SPEM e Associação Portuguesa de Fibromialgia, APJOF, enriqueceram a divulgação de ações e informações mútuas.

A nível internacional, a ADDCA mantém-se a única Associação portuguesa dedicada à Dor Crónica como Doença a integrar a Pain Alliance Europe, participando em reuniões online, assembleias gerais e divulgação de notícias e projetos.

A ADDCA foi a representante da SIP Portugal na reunião presencial em Bruxelas, organizada pela SIP Europa em outubro de 2024, para discutir o Acesso ao Tratamento da Dor a nível dos países europeus, discutir a implementação da Classificação Internacional de Doenças da OMS, ICD11 e divulgar as ações das treze plataformas nacionais.

Contribuímos para a apresentação de uma proposta de abstract que foi aprovado para apresentar um poster no Congresso EFIC 2025, em Lyon, França.

Em 14 de junho, participámos no Webinar “A Voz da Dor”, [Youtube da SIP PT \(@SIPPortugal\)](#), destinado a celebrar os vinte e cinco anos do Dia Nacional de Luta contra a Dor.

Mantivemos sempre o contato com as instituições parceiras: Active Citizenship Network, ACN, Fondazione ISAL, com a representação em webinares e divulgação de informação sobre a dor.

A celebração do “European Patients' Right Day”, em abril de 2024, com um webinar e uma mensagem da Vice-Presidente:

*“I have been treating patients with chronic pain for 30 years and participated in the Montreal Declaration that says that **Access to Pain Treatment is a Universal Human Right**.*

*This is included in the European Charter of Patients' Rights, the **Right to Freedom from Unnecessary Pain and Suffering**.”*

Tenho tratado doentes com dor crónica há 30 anos e participei na Declaração de Montreal que diz que **o Acesso ao Tratamento da Dor é um Direito Humano Universal**. Isto está incluído na Carta Europeia dos Direitos dos Doentes, **o Direito a Não Ter Dor e Sofrimento Desnecessários**.

RELATÓRIO DE CONTAS

Associação de Doentes de Dôr Crónica dos Açores

510384277

UNIDADE MONETÁRIA: euro

Mapa de Pagamentos e Recebimentos - Ano 2024

Recebimentos		Pagamentos	
1 - Recebimentos da Atividade		1 - Funcionamento	
Jóias e Quotas	1005,00	Pessoal	34 535,23
Atividades	267,50	Seguros	285,25
Doações	1244,70	Rendas	9 695,16
Subsídios	53142,43	Manutenção	132,8
Outros		Água, eletricidade e gás	702,16
2- Recebimentos comerciais		Representações e deslocações	3 224,86
.....		Comunicações	494,24
.....		Material de escritório	1298,29
3- Recebimentos prediais		Higiene, segurança e conforto	2233,24
.....		Despesas específicas das atividades	3 664,63
.....		Outras	
		2- Investimento	
		Aquisição de equipamentos	
		Aquisição ou construção de instalações	
		Outras	
Total	55659,63	Total	56 265,86
Saldo do Ano anterior		36851,51	
Receitas		55659,63	
Despesas		56 265,86	
Saldo para o ano seguinte		36245,28	

5
7

Mapa de Patrimonio Fijo- Ano 2024	
Património	
Descrição	Valor
Anos anteriores:	
Equip. básico - mercado nacional	3 536,00
Equip. admin. - mercado nacional	1 719,60
Out. act. fixos tang.- mercado nacional	
Sub Total:	5255,6
Ano corrente:	
Sub Total:	0

Mapa de direitos e compromissos futuros		
Direitos		
Descrição	Valor	Ano previsto do Recebimento
Quotas		
Subsídios	35991,00	2025
Rendas		
Outros		
Total	35991	
Compromissos		
Descrição	Valor	Ano previsto do pagamento
Empréstimos		
Associados		
Fornecedores	1711,37	2025
Locação		
Outros		
Total	1711,37	

ANEXO 1 – Reunião do ISSA

Descrição	Valor
Out. act. fixos tang. - mercado nacional	
Equip. admin. - mercado nacional	2.719,60
Equip. básico - mercado nacional	3.236,00
Sub Total:	5.955,6
Out. act. fixos tang. - mercado nacional	
Equip. admin. - mercado nacional	
Equip. básico - mercado nacional	
Sub Total:	0

Descrição	Valor	Ano previsto de Recuperação
Outros		
Locação		
Fornecedores	1711,37	2025
Assobidos		
Empréstimos		
Compromissos		
Total	35091	
Outros		
Rendas		
Subsidios	35091,00	2025
Quotas		
Direitos		
Total	1711,37	

Reunião ISSA – Instituto de Segurança Social dos Açores

Tópicos:

1. Resposta Social:

- A Resposta Social da ADDCA é destinada a 20 utentes (Acordo de Cooperação com a Segurança Social) residentes em São Miguel.

2. Quadro de Funcionários:

- Inicialmente, o quadro de funcionários da ADDCA era formado por: a Escriturário/a e um/a Psicólogo/a, sendo estes encargos suportados pelo apoio do ISSA.
- Ao longo dos últimos anos, assistiu-se à retirada do cargo de Psicólogo/a do quadro de funcionários da ADDCA, devido a especificidades de atuação laboral por parte das diversas Direções.
- Atualmente, o quadro de funcionários da ADDCA é constituído apenas por uma colaboradora com a categoria profissional de Escriturária de 1ª. o que dificulta a manutenção e funcionamento da Associação, bem como o acompanhamento de todas as atividades desenvolvidas.
- A ADDCA em 2022 contratou uma Psicóloga Júnior (a realizar o estágio profissional para a Ordem dos Psicólogos Portugueses) ao abrigo do Programa Estagiar L do Emprego Jovem. O contrato desta Psicóloga Júnior foi renovado por mais 3 meses. A ADDCA, em 2024, realizou um contrato de 1 (um) ano, sendo que o rendimento da colaboradora está a ser financiado pelos próprios meios da ADDCA.
- Necessidade de aumentar o quadro de funcionários: Escriturária, Psicóloga e Auxiliar de Serviços Gerais (a tempo inteiro);
- Colaboradores a part-time: fisioterapeuta.

3. Atividades:

- Foram implementadas, no ano de 2023, atividades extra convívio tais como passeios, visitas culturais, aulas de yoga, pilates, pintura, dança e música, de forma a melhorar a qualidade de vida, combater o isolamento social e responder aos interesses e necessidades dos utentes.

4. Utentes

- Aquando da entrada da Psicóloga Júnior na ADDCA, o número de utentes a frequentar os dias de convívio/usufruir dos serviços eram 4 e o total de sócios era de 48.



Reunião ISSA – Instituto de Segurança Social do Açores

Tópicos:

1. Resposta Social:

- A Resposta Social da ADCCA é destinada a 20 utentes (Acordo de Cooperação com a Segurança Social) residentes em São Miguel.

2. Quadro de Funcionários:

- Inicialmente, o quadro de funcionários da ADCCA era formado por 4 Escribas e uma Psicóloga, sendo estas funções supridas pelo apoio do ISSA.
- Após os últimos anos, assistiu-se à retirada do cargo de Psicóloga do quadro de funcionários da ADCCA, devido a especificidades de atuação laboral por parte das diversas Direções.
- Atualmente, o quadro de funcionários da ADCCA é constituído apenas por uma colaboradora com a categoria profissional de Escriba da 1ª, o que dificulta a manutenção e funcionamento da Associação, bem como o acompanhamento de todas as atividades desenvolvidas.
- A ADCCA em 2022 contratou uma Psicóloga Júnior (a realizar o estágio profissional para a Ordem dos Psicólogos Portugueses) ao abrigo do Programa Estatal I do Emprego Jovem. O contrato desta Psicóloga Júnior foi renovado por mais 3 meses. A ADCCA, em 2024, realizou um contrato de 1 (um) ano, sendo que o rendimento da colaboradora está a ser financiado pelos próprios meios da ADCCA.
- Necessidade de aumentar o quadro de funcionários: Escribas, Psicóloga e Auxiliar de Serviços Gerais (a tempo inteiro).
- Colaboradores a part-time: fisioterapeuta.

3. Atividades:

- Foram implementadas, no ano de 2023, atividades extra convívio tais como passeios, visitas culturais, aulas de yoga, pilates, pintura, dança e música, de forma a melhorar a qualidade de vida, combater o isolamento social e responder aos interesses e necessidades dos utentes.

4. Utentes:

- Quando da entrada da Psicóloga Júnior na ADCCA, o número de utentes a frequentar os dias de convívio/auxílio dos serviços eram 4 e o total de ações era

de 48

Aditamento ao pedido de revisão do Contrato Valor Cliente nº957

**Ex.ma Senhora Dr.ª Tânia
Fonseca**

Instituto da Segurança Social dos Açores
AV. Almirante Botelho de Sousa, Ed. Seg.
Social, 2º andar
9500-158 Ponta Delgada

N/Referência
0015/2024

DATA: 03/05/2024

Assunto: Aditamento ao pedido de revisão do Contrato Valor Cliente nº957

Com referência ao pedido de revisão do Contrato Valor Cliente nº957 submetido a vossas excelências a 23 de maio de 2023, a Direção da Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores (ADDCA) vem colocar à vossa consideração o seguinte aditamento que respeita à contínua atualização em alta da atividade da ADDCA. Para melhor clarificação, segue em anexo o Relatório de Atividades de 2023, documento para o qual solicitamos a vossa maior atenção.

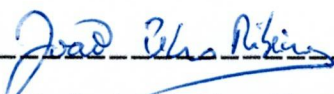
1. A Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores (ADDCA), atualmente, oferece aos seus associados/utentes:
 - Serviços de acompanhamento psicológico (presencial e *online*);
 - Avaliação neuropsicológica;
 - Implementação de programas de estimulação cognitiva individual e grupal;
 - Atividades de ocupação e funcionalidade;
 - Promoção de autonomia nas AVD's (Atividades de Vida Diária);
 - Sessões de exercício físico (i.e., yoga, pilates, dança, ginástica);
 - Estimulação da capacidade criativa, socialização e combate ao isolamento.

CONCLUSÃO

Ao longo de 2024, a ADDCA cumpriu com êxito o seu papel de apoio aos sócios, oferecendo atividades que melhoraram o bem-estar físico, emocional e social. As iniciativas promoveram a integração e reduziram o isolamento, enquanto fortaleceram a rede de apoio à dor crónica. A associação continua a ser uma referência importante para a melhoria da qualidade de vida dos seus membros e na promoção da literacia em saúde.

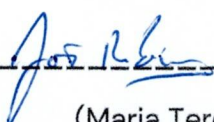
Ponta Delgada, 27 de março de 2025

O Presidente,



(João Pedro de Lima Moreira Ribeiro)

⁷³ A Vice-Presidente,



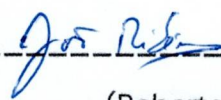
(Maria Teresa Flor de Lima)

A Secretária,



(Cláudia Sofia Guerreiro Silva)

⁷⁴ O Tesoureiro,



(Roberto Carlos Roque)