

# **- Plano de Atividades para 2026 -**

## **I Introdução**

A APDI – Associação Portuguesa da Doença Inflamatória do Intestino, Colite Ulcerosa e Doença de Crohn, fundada em 1994, conta já com 31 anos de existência. Ao longo deste percurso, tem desempenhado um papel fundamental ao proporcionar uma rede de apoio sólida às pessoas que vivem com Doença Inflamatória do Intestino (DII) e às suas famílias. A sua missão é formar e informar para uma melhor gestão diária da DII, contribuindo para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida das pessoas com Doença de Crohn ou Colite Ulcerosa, bem como dos seus familiares.

O trabalho desenvolvido pela APDI reflete-se na crescente dinamização e envolvimento da comunidade, no aumento de pessoas que procuram a Associação em busca de apoio e informação, e no reforço da presença digital através das redes sociais. Paralelamente, tem vindo a ser reconhecida por diversas entidades do setor da saúde, que convidam a APDI a participar em iniciativas e fóruns, com o objetivo de defender os direitos e interesses dos doentes e contribuir com a sua perspetiva.

O Plano de Atividades para 2026 visa dar continuidade e reforçar esta linha de atuação, consolidando o papel da APDI enquanto referência nacional no apoio, representação e defesa das pessoas com DII e das suas famílias.

## **II Objectivos da Instituição**

A APDI é uma associação de doentes, sem fins lucrativos, que visa apoiar e promover a partilha de experiências entre pessoas que vivem com DII, familiares e amigos, bem como melhorar o conhecimento público sobre estas doenças.

De acordo com os seus Estatutos, a associação, tem como objetivos principais:

- Aconselhamento e apoio a prestar a pessoas que sofram de doença de Crohn ou colite Ulcerosa;
- Melhoria e alargamento dos cuidados médicos ambulatórios;
- Difusão de informação sobre esta doença para o público;
- Promoção da investigação sobre as causas e tratamento desta doença;
- Cooperação com a classe médica, pessoal de enfermagem, indústria farmacêutica, serviços e entidades públicas.

### III Programas a Desenvolver

Programa	Atividades	Horizonte Temporal	Objetivos
Informação e Comunicação com Doentes e Familiares	<p>Edição de 2 revistas informativas</p> <p>Canal YouTube APDI</p> <p>DIIlives</p> <p>Site/Facebook/Instagram/Linkedin</p> <p>Capacitação</p>	<p>julho e dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro e novembro</p>	<p>Divulgar as atividades da APDI e disponibilizar informação fidedigna e acessível que apoie as pessoas com DII e as suas famílias na gestão da doença.</p> <p>Difundir conteúdos audiovisuais educativos e informativos sobre a DII, promovendo a literacia em saúde.</p> <p>Realizar sessões em direto que possibilitem esclarecer dúvidas, partilhar experiências e divulgar informação relevante sobre a DII, reforçando a proximidade com a comunidade.</p> <p>Assegurar uma comunicação contínua, acessível e interativa com a comunidade com DII e o público em geral, reforçando a presença digital da APDI.</p> <p>Desenvolver ações de formação que capacitem as pessoas com DII a tomar decisões mais informadas, promovendo autonomia e melhoria da qualidade de vida.</p>
Informação e Sensibilização sobre a DII junto do Público em Geral	<p>Comemoração do Dia Mundial das DII 2025</p> <p>Difusão de informação em meio escolar</p>	<p>maio</p> <p>janeiro a junho</p>	<p>Informar e sensibilizar a sociedade sobre a DII, promovendo a visibilidade da doença e reforçando a importância da inclusão e apoio das pessoas com DII.</p> <p>Desenvolver ações educativas junto de estudantes e docentes para aumentar a literacia sobre a DII e combater preconceitos.</p>

Programa	Atividades	Horizonte Temporal	Objetivos
<p><b>Apoio Contínuo aos Associados e Melhoria da Comunicação da APDI</b></p>	<p>Continuação e reforço do apoio aos associados</p> <p>Criação de novos conteúdos no site e redes sociais da APDI</p>	<p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p>	<p>Fortalecer a rede de apoio da APDI, garantindo acompanhamento contínuo e promovendo o bem-estar emocional e social dos associados.</p> <p>Desenvolver conteúdos atualizados e relevantes, aumentando o envolvimento dos associados, melhorando a comunicação interna e reforçando a presença online.</p>
<p><b>Aproximação dos doentes à classe médica e fortalecimento da comunicação com profissionais de saúde</b></p>	<p>10º Congresso APDI</p> <p>Ação Sensibilização</p>	<p>outubro</p> <p>junho</p>	<p>Proporcionar um espaço de interação entre pessoas com DII, profissionais de saúde e investigadores, permitindo a partilha de experiências, atualização científica e discussão de melhores práticas no cuidado da doença.</p> <p>Sensibilizar e informar quem vive com DII sobre a doença, os cuidados de saúde disponíveis e os recursos de apoio, promovendo maior conhecimento, confiança e capacidade de comunicação com os profissionais de saúde.</p>

Programa	Atividades	Horizonte Temporal	Objetivos
Melhoria das condições de vida dos doentes com DII	<p>Consultas de Psicologia</p> <p>Consultas de Nutrição</p> <p>Projeto DIImentoring</p> <p>Grupo de Jovens</p> <p>Grupo de Adultos</p> <p>Contactos com o Ministério da Saúde e o Ministério de Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e com Assembleia Republica</p>	<p>janeiro a dezembro</p>	<p>Apoiar a saúde mental das pessoas com DII, proporcionando acompanhamento psicológico individualizado que contribua para o bem-estar emocional e a capacidade de lidar com os desafios da doença.</p> <p>Melhorar a qualidade de vida das pessoas com DII através de orientação nutricional personalizada e adequada à DII</p> <p>Criar uma rede de apoio entre pares, permitindo que pessoas com DII orientem e apoiem recém-diagnosticados na gestão da doença.</p> <p>Proporcionar um espaço de convívio, partilha de experiências e apoio entre jovens com DII, promovendo autonomia na gestão da doença e integração social.</p> <p>Oferecer um espaço de encontro e apoio entre adultos com DII, promovendo bem-estar e troca de experiências.</p> <p>Representar e defender os interesses dos doentes junto das entidades governamentais, promovendo políticas de saúde, direitos sociais e medidas que melhorem a qualidade de vida das pessoas com DII.</p>

Programa	Atividades	Horizonte Temporal	Objetivos
<p>Representação e Cooperação Institucional na Área da Saúde</p>	<p>Plataforma Saúde em Diálogo</p> <p>Convenção Nacional da Saúde</p> <p>Infarmed (projecto Incluir)</p> <p>Rede Social de Matosinhos</p> <p>Reunião anual da IFCCA</p> <p>Reuniões e formações promovidas pela IFCCA</p> <p>Reunião anual de doentes da ECCO</p> <p>Colaboração com GEDII, SPG e SPGP</p>	<p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>junho</p> <p>janeiro a dezembro</p> <p>outubro</p> <p>janeiro a dezembro</p>	<p>Participar como membro da Direção da Plataforma Saúde em Diálogo, defendendo os interesses e direitos dos utentes de saúde.</p> <p>Partilhar informação com os parceiros da área da saúde.</p> <p>Colaborar com o Infarmed no âmbito do projeto Incluir, assegurando a representação e participação dos doentes nos processos de decisão.</p> <p>Participar nas reuniões da Rede Social de Matosinhos, onde está sediada a APDI, colaborando na definição de estratégias locais nas áreas da saúde e inclusão.</p> <p>Representar a associação na reunião anual da IFCCA, promovendo a troca de experiências e boas práticas entre países.</p> <p>Participar em reuniões e ações de formação organizadas pela IFCCA, reforçando conhecimentos e competências associativas na área da DII.</p> <p>Participar na reunião anual de doentes da ECCO, acompanhando os avanços científicos europeus na área da DII e partilhando informação relevante com os outros países.</p> <p>Partilhar as necessidades das pessoas com DII, participar em estudos e solicitar informação atual e cientificamente validada sobre diagnóstico, tratamentos e medicamentos e outros temas relevantes.</p>

#### IV Conclusão

O Plano de Atividades da APDI para 2026 visa cumprir os objetivos definidos nos Estatutos da Associação, prosseguindo a sua missão de informar, apoiar e representar todas as pessoas que vivem com Doença Inflamatória do Intestino (DII) e os seus familiares.

As ações previstas seguem uma lógica de expansão e consolidação das atividades e iniciativas de literacia em saúde e de difusão de informação, reforçando tanto a presença digital — como meio de alcançar um público mais vasto e desmistificar a doença junto da sociedade — como as atividades presenciais, que promovem o convívio e a partilha de experiências entre pessoas com DII e suas famílias que enfrentam desafios semelhantes.

Os grupos de apoio, dirigidos a jovens e adultos, bem como o projeto DIImentoring, continuarão a desempenhar um papel essencial ao proporcionar apoio entre pares, fortalecendo os laços de solidariedade e compreensão mútua.

A APDI prevê ainda uma participação ativa em iniciativas promovidas por entidades da área da saúde, contribuindo com a voz e a experiência dos doentes para a melhoria dos cuidados de saúde e do acesso aos mesmos.

Mantém-se o compromisso de dinamizar a vida associativa, sobretudo através dos meios digitais, incentivando uma maior participação de quem tem DII e familiares nas atividades da Associação.

A concretização de todos os projetos e a continuidade das atividades dependerão dos fundos a angariar junto de entidades externas, o que exigirá um esforço adicional da Direção na captação de apoios e parcerias.

Por isso, apelamos à colaboração e ao envolvimento de todos — associados, voluntários, profissionais de saúde e parceiros institucionais — para que, em conjunto, possamos dar vida a este plano ambicioso e exigente, contribuindo para um futuro mais informado, solidário e inclusivo para todas as pessoas com Doença Inflamatória do Intestino.