

Plano de Atividades 2026



Caros Associados,

Este ano assumimos o compromisso de concretizar, perante a APELA e toda a sua Comunidade, a missão de “Inspirar a Mudança, com Experiência e Esperança”. Com responsabilidade e dedicação, demos continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo dos últimos 26 anos de história da Associação, promovendo o seu crescimento e reforçando a efetividade das suas respostas.

Ao longo de 2025, ampliámos a nossa capacidade de resposta e a área de atuação, chegando a mais famílias que diariamente enfrentam a E.L.A.. Estabelecemos novas parcerias e sinergias em benefício da Comunidade, participámos em momentos-chave de representação sociopolítica, defendendo a necessidade de respostas mais céleres, equitativas e eficazes a nível nacional. Reforçámos também os laços com parceiros nacionais e internacionais e consolidámos o nosso compromisso formativo junto das Pessoas com E.L.A., dos seus cuidadores e de centenas de profissionais de saúde, de norte a sul do país.

A crescente procura e a referenciação dos nossos serviços reforçam a legitimidade da nossa atuação, sustentada pela responsabilidade e pela transparência. Este reconhecimento traz-nos, contudo, um dever acrescido: enfrentar os desafios com visão nacional, envolvimento genuíno e motivação constante, transformando os objetivos em respostas concretas.

*Entramos em 2026 com metas claras: organizar e **otimizar as respostas** internas, garantindo **maior eficácia e proximidade**; promover um envolvimento e comunicação mais fluida e bidirecional entre a equipa técnica da APELA e os associados, procurando **acompanhar** todos os que nos procuram, através de um apoio especializado, no caminho para a **excelência dos cuidados**; assegurar a **sustentabilidade financeira**, condição essencial para a continuidade da missão; e, reforçar a **representação pública e advocacia**, dando voz às necessidades da Comunidade.*

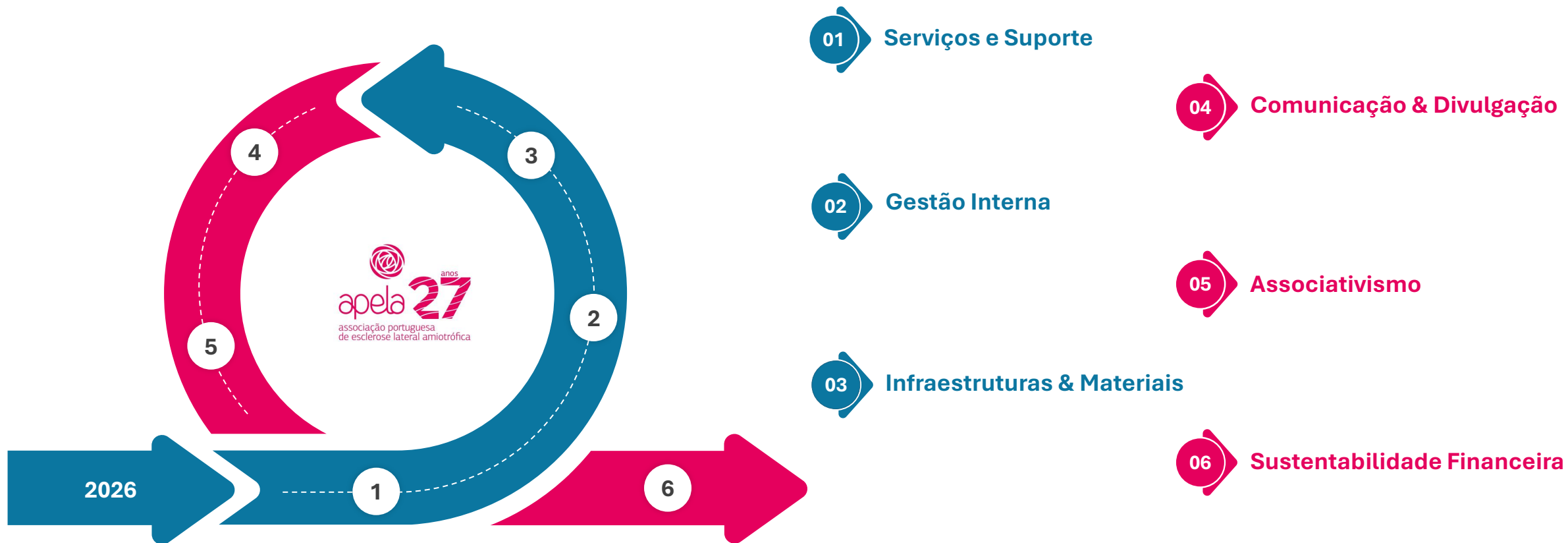
Com determinação e resiliência, acreditamos que poderemos elevar ainda mais a missão da APELA, oferecendo o melhor apoio a quem nos procura, sempre com dignidade, esperança e excelência.

Filipe Gonçalves

O presente documento apresenta a Proposta de Plano de Atividades da **Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica** para **2026**.

O ano de 2025 foi marcado pelo início do ciclo de objetivos e metas, propostos pela atual direção (2025-2028). Com destaque nos quatro eixos estratégicos associativos:

Excelência em Serviços e Suporte, Gestão Interna e Infraestruturas, Ativismo Associativo e Divulgação, e Sustentabilidade Financeira.





01 SERVIÇOS E SUPORTE

Ampliar as colaborações existentes com os parceiros da APELA
Pelo crescimento de parcerias de interesse aos Associados

Solidificar alianças estratégicas em locais-chave, para aumentar a eficiência e o alcance das atividades da APELA: 2026 – *Região Centro*

Análise do projeto piloto de reabilitação domiciliar na região norte, estudo de taxa de esforço, custo-efetividade e oportunidade

Assegurar o Plano Formativo Anual

Tornar a APELA como Entidade Formadora Certificada

Otimizar a gestão das terapias e comunicação com os beneficiários

Elaborar um plano de formação interna para o crescimento, especialização e atualização da equipa técnica nas valências neuromuscular e intervenção em cuidados paliativos.



GESTÃO INTERNA

Otimizar o sistema de cobrança de débitos, minimizando o valor das *contas a receber* e a necessidade de constituição de provisões para incobráveis

Melhorar o processo de cobrança atempada de quotas, assegurando a regularização e fidelização do estatuto de associado ativo

Incentivar o desenvolvimento de competências dos colaboradores através de objetivos específicos alinhados com a missão e valores da APELA, orientados para a motivação individual e coletiva e para a melhoria contínua do serviço prestado à Comunidade

Promover uma gestão interna transparente e eficiente, com práticas claras centradas na responsabilidade institucional enquanto sector da economia social

Avaliar a viabilidade da criação de um órgão assessor voluntário qualificado: *Conselho Consultivo*



INFRAESTRUTURAS & MATERIAIS

Garantir a manutenção e operacionalidade dos espaços físicos de Lisboa e Porto, assegurando todas as condições necessárias para o atendimento qualificado e contínuo aos associados

Otimizar os serviços da delegação do Porto, pela criação de uma nova sala destinada à realização de terapias, reforçando a resposta às necessidades dos utentes e recursos técnicos da APELA

Renovar as áreas críticas do banco de produtos de apoio, promovendo a sua plena operacionalidade e conformidade técnica, em alinhamento com as normas internas, em resposta ao aumento da procura registada

Estudar e desenvolver um programa de apoio por serviços e/ou parcerias, orientado para a distribuição, montagem e recolha dos produtos de apoio, na sede e na delegação da APELA, a fim de potenciar a eficiência e a sustentabilidade da resposta institucional



04 COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Reforçar o contacto e proximidade com as diferentes equipas multidisciplinares intra-hospitalares, extra-hospitalares e redes de apoio

Advogar e pressionar diferentes atadores público e público-privados para as necessidades dos doentes com E.L.A., pela continuidade do reforço às necessidades urgentes (*revisão do Atestado Médico de Incapacidade Multiusos, Apoio ao Cuidador e Produtos de Apoio*)

Sensibilizar para a iniquidade nacional do acesso aos cuidados e recursos da Rede, em particular no que concerne ao apoio por equipas especializadas em Cuidados Paliativos e de Reabilitação

Trabalhar com diferentes atadores, nacionais e internacionais, na procura de melhores respostas de pesquisa, avanço e de divulgação social, tecnológica e científica, incluindo colaboração ativa e colaborativa em projetos de investigação



05 ASSOCIATIVISMO

Potenciar a *área do Associado* e respetivos recursos, disponibilizados no website da APELA

Dinamizar uma ação formativa dirigida a profissionais de saúde, investigadores e atadores com interesse em doenças neuromusculares, em particular a E.L.A.

Intensificar campanhas de sensibilização sobre a ELA e os seus desafios, orientadas a diferentes públicos-alvo

Organizar a celebração do Dia Mundial da E.L.A., bem como outros eventos comemorativos, locais ou nacionais, de divulgação e mobilização comunitária

Expandir a presença nos órgãos de Comunicação Social (TV, rádio, jornais) para incrementar a divulgação

Aperfeiçoar as linhas de esclarecimento e resposta face à informação e desinformação sobre a ELA



SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

Garantir um resultado anual positivo, exercendo um controlo orçamental rigoroso, assegurando a sustentabilidade operacional da APELA

Análise crítica aos processos administrativos e financeiros com definição de uma matriz orçamental e respetivo controlo

Aumentar o número de associados, em particular no perfil de *Sócio Empresarial*

Realizar três campanhas ou ações/ano para a sensibilização e angariação de novos associados e de fundos

Reforçar o financiamento para fins específicos, através da candidatura a projetos

Aumentar as vias de donativo e canais de apoio solidário, bem como a obtenção de donativos por indicação judicial, dos tribunais, através do pagamento de multas e coimas

Orçamento 2026

O orçamento para 2026 foi elaborado com base numa análise rigorosa do exercício de 2025, assegurando a continuidade e o aperfeiçoamento dos serviços prestados aos Associados, alinhado com a Missão da APELA.

Prevemos um aumento da *rubrica de donativos*, bem como a atualização dos valores relativos à prestação de serviços aos Associados, sustentada por três fatores principais: a estabilidade da execução em 2025; a atualização dos serviços face à inflação; e a alteração organizacional planeada para reforçar a eficiência e a execução da atividade.

Estamos confiantes de que a criação do associado empresarial permitirá fortalecer o contributo da *rubrica de quotas*, enquanto ativo regular da APELA, mantendo e ampliando a base de associados apoiantes (Pessoas com E.L.A., Cuidadores e/ou Apoiantes da causa), em articulação com a dinamização de eventos especificamente desenhados para a angariação de fundos. Continuaremos a apostar na candidatura a projetos, que do seu financiamento e execução, impulsionem a atividade e crescimento da APELA de forma sustentável.

No que respeita à *rubrica de custos*, a Direção da APELA propõe a atualização dos vencimentos da equipa em linha com a inflação, bem como a manutenção dos *fornecimentos, serviços externos* e custos relacionados com as instalações, indispensáveis à prática organizacional.

Proposta de Orçamento 2026

Proveitos

Donativos e Execução (1)	277 000,00 €
INR Apoio ao Funcionamento	16 500.00 €
Prestação de Serviços	90 000,00 €
Equipamentos de Apoio	25 000,00 €
Venda de Produtos	45 000,00 €
Quotas Associados (2)	55 000,00 €

Total Proveitos **508 500,00€**

Custos

Recursos Humanos	360 000,00€
Fornecimentos e Serviços Externos (3)	75 000,00€
Custo com Venda de Produtos	36 000,00€
Outros (4)	25 000,00€

Total de Custos **496 000,00€**

(1) IRS; Mecenias e Patrocinadores; Eventos; Doações em Espécie; Programas e Projetos
(2) Inclui "Sócio Empresarial"
(3) Conservação e Reparação; Rendas; Água; Luz; Telefone; Segurança; Limpeza; Fornecedores Externos, Economato
(4) Despesas Bancárias; ERS; Quotas Associativas (externas, de atividade nacional e internacional), Reestruturação/ Renovação do Imobilizado

A ELA NÃO PÁRA NÓS TAMBÉM NÃO!



www.apela.pt

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Rua Al Berto, Lote 18, Lojas A e B, Olaias
1900-918 Lisboa

218 491 756 | 968 356 350
geral@apela.pt

DELEGAÇÃO DO PORTO

Centro Hospitalar Conde de Ferreira
Rua de Costa Cabral, nº1659
4200-227 Porto

225 491 122 | 927 609 218
geral@apela.pt

REDES SOCIAIS

 [instagram.com/apela.ela/](https://www.instagram.com/apela.ela/)

 [linkedin.com/company/apela](https://www.linkedin.com/company/apela)

 [facebook.com/apela.ela.portugal](https://www.facebook.com/apela.ela.portugal)