

# ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA (AADIC)

## PLANO DE ATIVIDADES ANUAL PARA 2024

### 1. INTRODUÇÃO

A AADIC foi constituída a 5 de maio de 2017, perfazendo assim em 2024 o seu sétimo ano de existência sendo que, na perspetiva da Direção, a Associação tem vindo progressivamente a consolidar a sua acção de apoio aos seus associados e, de uma forma geral, às pessoas com Insuficiência Cardíaca, ao mesmo tempo que se tem vindo a afirmar como uma entidade importante na prevenção e combate a esta doença, continuando a alargar a rede de parcerias, e contactos, nacionais e internacionais.

Na continuidade do trabalho desenvolvido nos anos anteriores a Direção elaborou para 2024 o presente Plano de Atividades através do qual pretende levar à prática, de acordo com os seus estatutos, a missão da AADIC, designadamente: *Apoiar, os doentes, familiares e amigos que convivem com a Insuficiência Cardíaca (doravante IC), e o respetivo objeto, ou seja: Promover, participar, incentivar, orientar e apoiar na área da IC, bem como associar a respectiva prática a ações de solidariedade no âmbito desta patologia.*

#### 1.1. O ANO 2023 - destaques

Em termos da organização da AADIC registou-se algumas alterações no respeitante aos membros dos respetivos órgãos internos, nomeadamente por termo do respetivo, em consequência a composição resultante é a seguinte:

- Assembleia Geral
  - Presidente – José Vicente Moura
  - Secretário – António Paulino
  - Vogal – Frederico Bessone Pereira
- Direção
  - Presidente – Luís Filipe Pereira (LFP)
  - Vice-presidente – Francisco Pereira do Valle (FPV)
  - Vogal – Carlos Paiva (CP)
  - Vogal – Paulo Monteiro (PM)<sup>1</sup>
  - Vogal – Manuel Pedrosa de Barros (MPB)

---

<sup>1</sup> Renunciou ao cargo a 27 de outubro de 2023

- Conselho Técnico Científico
  - Membro – Maria José Rebocho (MJR)
  - Membro – Cândida Fonseca (CF)
  - Membro – Dulce Brito (DB)
  - Membro – Paula Vital (PV)
  - Membro – Isabel A. Castro (IAC)
- Conselho Fiscal
  - Presidente – António Feu
  - Vice-presidente – Nuno Castanheira
  - Vogal – Paulo Machado
- Secretária-geral – Ana Marquilhas (AM)
- Secretária – Ana Maria Gaspar (AMG)
- Apoio – Miguel Ferreira (MF)

Igualmente, em 2023, a AADIC passou a ter a nova localização da sua sede na Avenida João XXI, n.º 14 A, 1000-303 Lisboa, contando para tal com o apoio imprescindível da Fundação Portuguesa de Cardiologia que gentilmente permite à Associação a utilização das suas instalações.

A concretização das ações do Plano de Atividades da AADIC para 2023 manteve, tal como anteriormente, uma taxa de sucesso apreciável.

No respeitante à atividade desenvolvida em 2023 recomendamos a imprescindível leitura da informação relevante que a AADIC divulga no seu sítio em <https://aadid.pt/>, sendo todavia de destacar o seguinte:

- No âmbito da ação “Ações de Literacia em Saúde”, foram realizadas diversas ações em escolas secundárias e juntas de freguesias de Lisboa. Além disso, celebrámos um protocolo de cooperação com a Sociedade Portuguesa Literacia em Saúde, no sentido de aproveitar sinergias entre as Associações e assim potenciar a realização das respetivas missões.
- No âmbito da ação “Intervenção da AADIC na Divulgação da IC junto do Público em Geral”, lançámos, no início do ano, a Campanha “Olhe pelo Coração. Vigie os sinais de Insuficiência Cardíaca”, com a colaboração pro-bono da BBDO, Krypton, Initiative, do cantor Salvador Sobral e de vários meios de comunicação como tv, imprensa, rádios e canais digitais. Paralelamente, mudámos de imagem e redefinimos o nosso posicionamento enquanto Associação.

Em termos institucionais, fomos recebidos na Comissão Parlamentar da Saúde, Assembleia da República com o propósito de sensibilizar os deputados para o tema da Insuficiência Cardíaca (IC) e também com o propósito de alcançar o objectivo de a IC ser incluída no Plano Nacional das Doenças Cérebro Vasculares e reconhecida como doença crónica o que terá por efeito o aumento da comparticipação do Estado nos medicamentos adquiridos pelos nossos associados e, em geral, por todas as pessoas com IC.

No âmbito da ação “Cooperação com SPC e FPC”, três membros da AADIC foram convidados para integrar os Órgãos Sociais da FPC. Colaborámos com a SPC no estudo sobre a prevalência da Insuficiência Cardíaca, estudo PORTHOS promovido pela AstraZeneca.

- No âmbito da ação “Promoção da Atividade Física”, relativa ao objetivo estratégico – Promoção/Realização de Iniciativas de Apoio aos Doentes, disponibilizámos aos Associados, desde o início do ano, uma aula de ginástica por videoconferência, com periodicidade semanal, assistida por Professor/PT. Também participámos e apoiámos várias iniciativas, nomeadamente uma ação de sensibilização em Penafiel, uma caminhada organizada pela Clínica de Insuficiência Cardíaca da Unidade Local de Saúde de Matosinhos e a Caminhada Solidária da Mabor Continental, em Santo Tirso.
- No âmbito da ação “Encontro Nacional dos Associados”, relativa ao objetivo estratégico – Aumentar o Número de Associados realizámos o primeiro Encontro Nacional de Sócios, a 30 de setembro, no Parque dos Poetas em Oeiras.
- Adicionalmente, realizámos o primeiro Torneio de Golfe Solidário, a 30 de junho de 2023, no Clube de Golfe da Aroeira, com o objetivo de promover iniciativas que ajudem a divulgar a Insuficiência Cardíaca no âmbito da população portuguesa em geral e angariar receita.

Tal como no ano anterior, a AADIC realizou diversas ações presenciais. Todavia a carência de meios da Associação impediu a concretização de algumas ações previstas no PA 2023.

Este aspecto foi, por um lado, tomado em consideração obrigando à introdução de algumas adaptações ao plano para 2024 e, por outro lado, à semelhança do que temos feito anteriormente, por considerarmos que a realização de outras ações se mantem de grande relevo, propomos a sua concretização no âmbito do PA 2024.

## **1.2. O ANO 2024 – perspetivas/opções**

À medida que mais pessoas sobrevivem a eventos cardiovasculares, vivem mais tempo e têm problemas cardíacos que levam à insuficiência

cardíaca, mais pessoas desenvolverão a doença pelo que melhorar a capacitação dos doentes com insuficiência cardíaca (reconhecendo os sintomas precoces, as auto-intervenções e as medidas que podem ser tomadas para aliviar os sintomas comuns) são a razão de ser da AADIC. É também fundamental envolver os cuidadores e aumentar a notoriedade da IC entre os decisores e a comunidade

Tendo em vista a elaboração do plano de ação para 2024, a AADIC considerou o cenário de base seguinte:

- Progressivo envelhecimento da população portuguesa com o potencial incremento de doentes com Insuficiência Cardíaca,
- Um SNS resiliente deverá incorporar, de forma ativa, o papel das associações de doentes e das redes de cuidadores informais,
- A hospitalização privada deverá ser encarada como um parceiro incontornável na gestão das patologias crónicas como é o caso da IC.

Quanto ao contexto externo e à avaliação que fazemos da situação nacional no respeitante à Insuficiência Cardíaca e, em particular, às dificuldades que se colocam aos doentes com IC tomámos em consideração, em especial, os seguintes aspetos:

- Em Portugal a IC não tem sido uma prioridade política apesar do seu impacto na população, no SNS e na economia: A IC afecta centenas de milhares de portugueses (o n.º de 400.000 normalmente referido resulta de um “survey” de 1998, estando em curso o Projecto PORTHOS que actualizará este número), é uma doença crónica, grave, com uma mortalidade elevada e constitui um problema de saúde pública com tendência a agravar-se dado o envelhecimento da população (80% dos casos de IC afectam as pessoas mais idosas, a partir dos 65 anos). O impacto da IC no SNS é elevado pois esta doença é a 3ª causa mais comum de hospitalização e os custos associados à IC são da ordem dos 3% da despesa pública em saúde.
- O conhecimento da IC e da sua gravidade é baixo na população (que compreende mal esta doença) e também nos decisores políticos. A IC tem sido excluída das iniciativas a nível nacional, no sector da Saúde, não sendo incluída no Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares, nem detalhada no Plano Nacional de Saúde 2030.
- Esta situação conduz a que a IC não seja reconhecida, formalmente, como uma doença crónica, impedindo as pessoas com esta patologia de beneficiarem de uma maior participação, pelo Estado, nos medicamentos de que necessitam. Também nos cuidados primários não há participação de alguns exames complementares fundamentais para o diagnóstico precoce da IC.
- A AADIC considera, assim, que em 2024 será importante desenvolver esforços que contribuam para a existência em Portugal

de uma “Estratégia Nacional para a IC” associada a um “Programa de Literacia em Saúde” com enfoque na IC.

- A possibilidade de efetuar, em tempo útil, o doseamento do NT-proBNP e de um ecocardiograma completo permitirá diminuir o tempo até à confirmação do diagnóstico e ao início da terapêutica adequada para uma melhoria clínica, reduzir os internamentos e conseguir uma maior sobrevivência do doente.
- A medicação para a insuficiência cardíaca deve ser comparticipada pelo Serviço Nacional de Saúde a 90%, tal como para outras doenças crónicas, o que não acontece atualmente. O custo mensal de uma terapêutica médica otimizada pode atingir valores dificilmente comportáveis para a maioria dos doentes, sobretudo, no grupo etário de mais de 65 anos, para o qual há maior prevalência da insuficiência cardíaca.
- Deve ser implementada a criação de mais clínicas de insuficiência cardíaca multidisciplinares, nos hospitais, com diferentes profissionais saúde e com apoio de hospital de dia.

No plano interno e no respeitante ao Conselho Técnico Científico (CTC) é intenção de proceder, durante 2024, ao seu alargamento, nomeadamente, através da integração de um Enfermeiro/Enfermeira, de um jovem interno de Cardiologia, de um Técnico Cardiopneumologista/Fisiologia Clínica<sup>2</sup> e de um Fisioterapeuta<sup>3</sup>. Adicionalmente pretendemos estabelecer a figura do Colaborador do CTC.

No respeitante às ações a seguir indicadas pretendemos:

- Quanto aos Workshops:
  - Aumentar número de Workshops nos Hospitais,
  - Implementar os Certificados de Colaboração, para que os intervenientes/colaboradores os possam incluir no seus CV's,
  - Solicitar e obter o apoio da SPC (GEIC, Núcleo de Enfermagem) para apoiarem/reconhecerem (não economicamente) os Workshops (mais valia para os CV's dos Médicos/Enfermeiros,
- Quanto aos Webinars:
  - Manter o seu número realizando 2 a 3 em 2024,
  - Emitir Certificados de Participação para quem participa nos mesmos,
- Quanto às Ações de Sensibilização:
  - Continuar e aumentar o número das ações de sensibilização e divulgação nas Universidades Seniores e nas Escolas,

---

<sup>2</sup> Associação Portuguesa de Cardiopneumologistas

<https://www.aptec.pt/paginas/caracterizacao-do-tecnico-cardiopneumologista.php>

<sup>3</sup> Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória (GIFCR)

[https://www.apfio.pt/grupos\\_interesse/cardiorrespiratoria/](https://www.apfio.pt/grupos_interesse/cardiorrespiratoria/)

<https://www.facebook.com/GIFCR.APF>

- Nas Universidades Seniores passar a incluir, eventualmente, a colaboração de Enfermeiros (Núcleo da SPC, Escolas de Enfermagem, Ordem dos Enfermeiros), os quais no final poderiam ensinar a ver corretamente a Tensão Arterial, bem como de outros profissionais,
- Emitir Certificados de Participação aos colaboradores,
- Nas Universidades Seniores, passar a oferecer caixas de comprimidos (iguais às oferecidas no Encontro).

Tal como anteriormente, a concretização das ações descritas neste Plano estará, naturalmente, dependente dos apoios que sejam concedidos à AADIC por todas as Entidades e Pessoas sensíveis à causa IC.

## 2. OBJETIVOS

Tendo presente o firme propósito de dar continuidade ao crescimento já referido, a AADIC irá desenvolver a sua atividade, em 2024, acrescentando um novo objetivo estratégico aos cinco objetivos, anteriormente fixados, designadamente:

- Promoção/Realização de Iniciativas de Apoio aos Doentes,
- Contribuição para uma Estratégia Nacional para a IC e Programa de Literacia em Saúde com enfoque na IC,
- Aumentar o Número de Associados,
- Transformação Digital na Insuficiência Cardíaca,
- Reconhecimento Institucional da AADIC,
- Captar Financiamento para as Atividades da AADIC.

É, igualmente, objetivo operacional da AADIC assegurar os meios necessários para o seu funcionamento normal.

### a. OBJETIVO ESTRATÉGICO 1 – PROMOÇÃO/REALIZAÇÃO DE INICIATIVAS DE APOIO AOS DOENTES

Tendo presente a missão e objeto acima indicados apresentamos as principais ações de apoio aos doentes com IC que a AADIC planeia desenvolver em 2024, a saber:

1. Workshops e Webinars,
2. Monofolhas,
3. Newsletter,
4. Cooperação com SPC, FPC e SPLS,
5. Colaborações com Entidades Internacionais,
6. Promoção da Saúde e Bem Estar,
7. Promoção de uma Alimentação Saudável,
8. Ações de Literacia em Saúde / Sensibilização,
9. Investigação / Desenvolvimento,
10. Apoio ao Associado,

11. Risadaria,
12. Programa “RITMO” - Uma Experiência Sensorial na Atividade Física, Alimentação e Bem Estar,
13. Projeto MOOC para Cuidadores.

**b. OBJETIVO ESTRATÉGICO 2 – CONTRIBUIÇÃO PARA UMA ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A IC E PROGRAMA DE LITERACIA EM SAÚDE COM ENFOQUE NA IC**

Neste âmbito pretendemos promover, nomeadamente, a inclusão da IC no Programa Nacional de Doenças Cérebro-Cardiovasculares com reconhecimento formal da IC como uma doença crónica (permitindo que as pessoas com IC tenham uma maior participação nos medicamentos), realizando para tal:

1. Contactos com Decisores Políticos com atribuições no setor da saúde (Ministério da Saúde, Direção-geral da Saúde, Direção Executiva do Serviço Nacional de Saúde, INFARMED),
2. Contactos com outros decisores políticos para a sensibilização da situação da IC em Portugal (Presidência da República, Grupos Parlamentares).

**c. OBJETIVO ESTRATÉGICO 3 – AUMENTAR O NÚMERO DE ASSOCIADOS**

Para além dos Associados Individuais há que, decorrente da decisão da Assembleia Geral de 2020, considerar os Associados Institucionais, designadamente, pessoas coletivas interessadas nos objetivos da Associação.

Tendo por base esta dupla caracterização, considerando que todas as atividades desenvolvidas pela AADIC deverão contribuir para este fim e sendo que é fundamental obter vantagens e benefícios que a Associação consiga proporcionar aos seus Associados, as principais ações sob o objetivo estratégico de “Aumentar o Número de Associados” dividem-se em:

1. Apoio / Benefícios para os Associados da AADIC,
2. Encontro Nacional dos Associados,
3. Torneio de Golfe Solidário

**d. OBJETIVO ESTRATÉGICO 4 – TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

Em concreto as ações planeadas são:

1. Parcerias Tecnológicas,
2. Iniciativa de pesquisa/investigação.

**e. OBJETIVO ESTRATÉGICO 5 – RECONHECIMENTO INSTITUCIONAL / RELAÇÕES COM OUTRAS ENTIDADES**

Para este fim a AADIC pretende desenvolver em 2024 as seguintes ações:

1. Reconhecimento Institucional (IPSS),
2. Estreitamento de Relações Institucionais.

**f. OBJETIVO ESTRATÉGICO 6 – FINANCIAMENTO DA AADIC E DAS SUAS INICIATIVAS**

Pretendemos, neste âmbito, desenvolver as ações necessárias para obtenção dos meios financeiros de suporte à atividade da AADIC, a saber:

1. Ligação com a Indústria,
2. Financiamento da AADIC.

**g. OBJETIVO OPERACIONAL – ASSEGURAR OS MEIOS PARA O FUNCIONAMENTO NORMAL DA AADIC**

Em termos da operação da AADIC é importante assegurar os meios necessários, designadamente:

- a) Meios informáticos, Manutenção e atualização do site, outros,
- b) Serviços: Contabilidade, Suporte Administrativo, Agência de Comunicação, outros,
- c) Angariação de voluntários – Associações de Estudantes, Universidades.

**3. ANEXOS**

**A. CRONOGRAMA**

**B. CARATERIZAÇÃO DETALHADA DAS AÇÕES**

**C. ORÇAMENTO**



## ANEXO A

### CRONOGRAMA

OBJETIVOS/AÇÕES	2024				RESPONSÁVEL
	1º T	2º T	3º T	4º T	
<b>OBJETIVOS ESTRATÉGICOS</b>					
<b>1 – Realização Iniciativas AADIC</b>					
1.1 – Workshops e Webinars	X	X	X	X	MJR
1.2 – Monofolhas	X	X		X	MJR
1.3 – Newsletter		X		X	MJR
1.4 – Cooperação com SPC, FPC e SPLS		X	X		LFP
1.5 – Colaborações com Entidades Internacionais	X	X	X	X	LFP
1.6 – Promoção da Saúde e Bem Estar	X	X	X	X	CP
1.7 – Promoção de uma Alimentação Saudável	X			X	CP
1.8 – Ações de Literacia em Saúde/Sensibilização	X	X		X	MJR
1.9 – Investigação / Desenvolvimento	X	X	X	X	PV
1.10 – Apoio ao Associado	X	X	X	X	AMG
1.11 – Risadaria	X	X	X	X	PV
1.12 – Programa “RITMO” - Uma Experiência Sensorial na Ativ. Física, Alimentação e Bem Estar		X		X	PV
1.13 – Projecto MOOC para Cuidadores	X	X			PV
<b>2 – Contribuição para uma Estratégia Nacional para a IC e Programa de Literacia em Saúde com enfoque na IC</b>					
2.1 – Reuniões com Decisores Politicos com atribuições no setor da saúde	X	X	X	X	LFP
2.2 – Reuniões com outros decisores politicos para a sensibilização da situação da IC em Portugal	X	X	X	X	LFP
<b>3 – Aumentar Número Associados</b>					
3.1 – Apoio/Benefícios para os Associados AADIC	X	X	X	X	CP
3.2 – Encontro Nacional dos Associados			X		AM
3.3 – Torneio de Golfe Solidário		X			CP
<b>4 – Transformação Digital na IC</b>					
4.1 – Parcerias Tecnológicas	X			X	FPV
4.2 – Iniciativa de pesquisa/investigação	X	X			FPV
<b>5 – Reconhecimento Institucional</b>					
5.1 – Reconhecimento Institucional (IPSS)	X	X	X	X	CP
5.2 – Estreitamento de Relações Institucionais	X	X	X	X	LFP
<b>6 – Financiamento Iniciativas AADIC</b>					
6.1 – Ligação com Indústria	X	X	X	X	LFP
6.2 – Financiamento AADIC	X	X	X	X	
<b>OBJETIVO OPERACIONAL</b>					
<b>7 – Assegurar Meios para Funcionamento AADIC</b>					
7.1 – Suporte ao Funcionamento AADIC	X	X	X	X	AM

## **ANEXO B**

# **CARATERIZAÇÃO DETALHADA DAS AÇÕES**

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 1

### PROMOÇÃO/REALIZAÇÃO DE INICIATIVAS DE APOIO AOS DOENTES

AÇÃO	1.1
Designação:	<b>Workshops e Webinars</b>
Descrição:	Realização de workshops presenciais, nomeadamente em Hospitais, e webinars, sobre temas relevantes, envolvendo especialistas e personalidades convidadas e outras entidades, dirigidas a doentes e respetivos cuidadores e familiares bem como a profissionais e a entidades do setor da saúde e ao público em geral.
Público-alvo:	Doentes e respetivos cuidadores e familiares, profissionais de saúde e público em geral
Objetivo:	5 ações (2 workshops, 3 webinars)
Duração:	2 horas
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Especialistas e personalidades convidadas,</li> <li>• Estabelecimento de acordos de articulação com outras entidades, nomeadamente com a SPC, a FPC, Hospitais,</li> <li>• Apoio logístico / material apoio (folhetos) / plataforma eletrónica</li> <li>• Distribuir Certificados de Colaboração, para que os intervenientes/colaboradores os possam incluir no seus CV,</li> <li>• Solicitar e obter o apoio da SPC (GEIC, Núcleo de Enfermagem) para patrocinares/reconhecerem (não economicamente) os Workshops (mais-valia para o CV dos Médicos/Enfermeiros)</li> </ul>
Responsável:	Maria José Rebocho
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Maria José Rebocho, Ana Marquilhas, Paula Vital, Isabel A. Castro, CTC

<b>AÇÃO</b>	<b>1.2</b>
Designação:	<b>Monofolhas</b>
Descrição:	Elaboração e divulgação de monofolhas sobre diversos temas de interesse para os doentes com IC respetivos cuidadores e familiares: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adoção de um estilo de vida saudável,</li> <li>• Prevenção de algumas causas que podem levar a IC,</li> <li>• Divulgação dos sinais de alerta e sintomas de IC,</li> <li>• Benefícios do exercício na IC,</li> <li>• Importância da adesão à terapêutica,</li> <li>• Outros temas de atualização.</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC e respetivos cuidadores e familiares, profissionais de saúde e público em geral
Objetivo:	3 monofolhas
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	1T, 2T e 4T2024
Meios necessários:	Apoio logístico e material apoio
Responsável:	Maria José Rebocho
Equipa:	Maria José Rebocho, Ana Marquilhas, Paula Vital, Isabel A. Castro

<b>AÇÃO</b>	<b>1.3</b>
Designação:	<b>Newsletter</b>
Descrição:	Manutenção da publicação de novos números da newsletter sobre IC e sobre a atividade da AADIC no sítio da Associação, com base em fontes de informação de referência disponíveis.
Público-alvo:	Doentes com IC e respetivos cuidadores e familiares, profissionais de saúde e público em geral
Objetivo:	2 números
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	2T e 4T2024
Meios necessários:	Sítio e diversos
Responsável:	Maria José Rebocho
Equipa:	Maria José Rebocho, CTC, Ana Marquilhas, Paula Vital, Isabel A. Castro

<b>AÇÃO</b>	<b>1.4</b>
Designação:	<b>Cooperação com SPC, FPC e SPLS</b>
Descrição:	Realização de campanhas de divulgação de informação dirigida aos doentes com IC associadas à Semana da IC ("Heart Failure Awareness Days"), ao 6.º aniversário AADIC (5 de maio) e ao Dia Mundial do Coração (29 de setembro) promovidos respetivamente pela Sociedade Europeia de Cardiologia e pela Federação Mundial do Coração.

	Participação no estudo PORTHOS sobre a prevalência da IC.
Público-alvo:	Doentes com IC e respetivos cuidadores e familiares, público em geral
Objetivo:	2 campanhas e uma participação
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	2T e 3T2024
Meios necessários:	Articulação com a SPC, a FPC e a SPLS
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Maria José Rebocho, CTC, Carlos Paiva, Ana Marquilhas, Paula Vital, Isabel A. Castro

<b>AÇÃO</b>	<b>1.5</b>
Designação:	<b>Colaborações com Entidades Internacionais</b>
Descrição:	Estabelecimento de colaborações com entidades internacionais tendo em vista a promoção da participação da AADIC e a divulgação de informação de apoio e dos cuidados a ter pelos doentes com IC, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Global Heart Hub,</li> <li>• A Sociedade Europeia de Cardiologia – a Heart Failure Matters,</li> <li>• The Heart Failure Policy Network.</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC e respetivos cuidadores e familiares, público em geral
Objetivo:	Divulgação de informação útil junto dos Associados
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Site, Facebook, LinkedIn
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Ana Marquilhas, Maria José Rebocho, Paula Vital, CTC

<b>AÇÃO</b>	<b>1.6</b>
Designação:	<b>Promoção da Saúde e Bem Estar</b>
Descrição:	Realização de ações de promoção da atividade física e mental e de um estilo de vida ativo junto dos doentes com IC, entre outros: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de ginástica por videoconferência,</li> <li>• Recomendações de boas práticas.</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC
Objetivo:	Ação semanal
Duração:	1 hora
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Personal trainer e outros profissionais
Responsável:	Carlos Paiva
Equipa:	Carlos Paiva, Manuel Pedrosa de Barros

<b>AÇÃO</b>	<b>1.7</b>
Designação:	<b>Promoção de uma Alimentação Saudável</b>
Descrição:	Realização de ações de promoção de uma alimentação saudável adequada aos doentes com IC, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgação de informação relativa a receitas e a alimentos a escolher e a evitar.</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC respetivos cuidadores e familiares
Objetivo:	Divulgação de promoção de uma alimentação saudável
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	1T e 4T2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutricionista,</li> <li>• <i>Chef</i></li> </ul>
Responsável:	Carlos Paiva
Equipa:	Carlos Paiva, Maria José Rebocho, Paula Vital, Isabel A. Castro

<b>AÇÃO</b>	<b>1.8</b>
Designação:	<b>Ações de Literacia em Saúde / Sensibilização</b>
Descrição:	Realização de ações de sensibilização para as doenças cérebro-cardio vasculares destacando a insuficiência cardíaca, a efetuar em Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Escolas e Universidades Seniores e em Empresas, abordando: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgação da IC.</li> <li>• Apresentação da AADIC.</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes e respetivos cuidadores e familiares, público em geral incluindo: público senior e jovens em idade escolar
Objetivo:	4 ações
Duração:	manhã ou tarde
Quando	1T, 2T e 4T2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profissional de saúde: Médico</li> <li>• Estudantes do Ensino Superior na área da saúde</li> <li>• Sala (Acordo com instituições de ensino)</li> <li>• Nas Universidades Seniores passar a incluir, eventualmente a colaboração de Enfermeiros (Núcleo da SPC, Escolas de Enfermagem, Ordem dos Enfermeiros) os quais no final poderiam ensinar a ver correctamente a Tensão arterial, bem como de outros profissionais de saúde,</li> <li>• Emitir Certificados de Participação,</li> <li>• Nas Universidades Seniores, passar a oferecer caixas de comprimidos (iguais às oferecidas no Encontro).</li> </ul>
Responsável:	Maria José Rebocho
Equipa	Maria José Rebocho, Ana Marquilhas, Carlos Paiva, Paula Vital, Isabel A. Castro

<b>AÇÃO</b>	<b>1.9</b>
Designação:	<b>Investigação / Desenvolvimento</b>
Descrição:	Análise dos conteúdos produzidos pela AADIC na sua comunicação com os Associados e o público em geral com o objetivo de aferir a sua efetividade e introduzir melhorias. Participação em ações de estudo e investigação desenvolvidos por outras entidades relativos a IC.
Público-alvo:	Associados, público em geral
Objetivo:	Não aplicável (N/A)
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Paula Vital
Equipa:	Paula Vital, Maria José Rebocho, Ana Marquilhas

<b>AÇÃO</b>	<b>1.10</b>
Designação:	<b>Apoio ao Associado</b>
Descrição:	Interação com os Associados Individuais, nomeadamente doentes e cuidadores, com o objetivo de: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Esclarecer dúvidas,</li> <li>b) Informar dos benefícios que a AADIC proporciona aos seus associados bem como da atividade da Associação,</li> <li>c) Identificar necessidades de apoio aos doentes, nomeadamente ao nível do acesso e comparticipação de novos medicamentos,</li> <li>d) Prestar orientação genérica de como proceder para obter o apoio necessário para as questões que a IC traz para o doente.</li> </ul>
Público-alvo:	Associados da AADIC
Objetivo:	Apoiar os Associados incluindo o fornecimento de informação relevante relativa a IC bem como identificar as suas necessidades.
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Secretariado e respetivos meios</li> <li>▪ Orientação do Conselho Técnico Científico</li> </ul>
Responsável:	Ana Maria Gaspar
Equipa	Ana Maria Gaspar, Ana Marquilhas, Maria José Rebocho

<b>AÇÃO</b>	<b>1.11</b>
Designação:	<b>Risadaria</b>
Descrição:	<p>Realização de ações de promoção de bem-estar físico e mental e de um estilo de vida positivo e criativo com base no riso voluntário, autoinduzido e não humorístico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades indutoras de riso, risodinâmicas e yoga do riso por videoconferência ou presenciais,</li> <li>• Recomendações de boas práticas e de estilo de vida saudável e positivo</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC e cuidadores
Objetivo:	Ação semanal
Duração:	15 minutos
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Paula Vital
Equipa:	Paula Vital, Ana Maria Gaspar

<b>AÇÃO</b>	<b>1.12</b>
Designação:	Programa “RITMO” - Uma Experiência Sensorial na Atividade Física, Alimentação e Bem Estar
Descrição:	<p>Realização de ações, no âmbito do Protocolo AADIC – SPLS, que pretendem estimular a memória e a intenção de comportamento, apelando à participação dos vários públicos para a prevenção da doença e a promoção da saúde, juntando os fatores de mudança de comportamento EMOÇÃO + RAZÃO, abordando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Literacia em Saúde na área da Insuficiência Cardíaca</li> <li>• Divulgação da IC.</li> <li>• Apresentação da AADIC e Atividade de Risadaria/Terapia de Riso</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes e respetivos cuidadores e familiares, público em geral incluindo: público senior e jovens em idade escolar
Objetivo:	1 a 2 ações
Duração:	manhã ou tarde
Quando	2T e 4T2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profissionais de saúde: Médico, enfermeiro, nutricionista, fisioterapeuta, especialista em literacia em saúde; ...</li> <li>• Estudantes do Ensino Superior na área da saúde</li> <li>• Sala</li> </ul> <p>(*) <a href="https://splsportugal.com/events/ritmo-uma-experiencia-sensorial-na-atividade-fisica-alimentacao-e-bem-estar/">https://splsportugal.com/events/ritmo-uma-experiencia-sensorial-na-atividade-fisica-alimentacao-e-bem-estar/</a></p>
Responsável:	Paula Vital
Equipa	Paula Vital, Ana Maria Gaspar



<b>AÇÃO</b>	<b>1.13</b>
Designação:	<b>Projeto MOOC para Cuidadores</b>
Descrição:	Em parceria com o Instituto Politécnico de Lisboa (IPL) e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTESL) produção de 7 módulos, em formato tutorial, para serem disponibilizados, gratuitamente, na plataforma digital NAU <sup>4</sup>
Público-alvo:	Doentes e respetivos cuidadores e familiares, público em geral
Objetivo:	Assegurar o máximo de visualizações
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando	1T e 2T 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Paula Vital
Equipa	Paula Vital, Maria José Rebocho, Carlos Paiva, Ana Marquilhas

<sup>4</sup> <https://www.nau.edu.pt/pt/cursos/?limit=21&offset=0>

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 2

### CONTRIBUIÇÃO PARA UMA ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A IC E PROGRAMA DE LITERACIA EM SAÚDE COM ENFOQUE NA IC

AÇÃO	2.1
Designação:	<b>Reuniões com Decisores Políticos com atribuições no setor da saúde</b>
Descrição:	Reuniões com Min. Saúde, DGS, Dir. Executiva do SNS com o propósito de: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) estabelecimento de uma Estratégia Nacional para a IC e Programa de Literacia com enfoque na IC;</li> <li>b) participação nos medicamentos para a IC ao mesmo nível das outras doenças crónicas;</li> <li>c) participação do custo do doseamento de péptidos natriuréticos</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes com IC e cuidadores, Público em geral
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira

AÇÃO	2.2
Designação:	<b>Reuniões com outros decisores políticos para a sensibilização da situação da IC em Portugal</b>
Descrição:	Reuniões com outros decisores políticos para a sensibilização da situação da IC em Portugal ; PR, Grupos Parlamentares
Público-alvo:	Doentes com IC e cuidadores, Público em geral
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 3

### AUMENTAR O NÚMERO DE ASSOCIADOS

AÇÃO	3.1
Designação:	<b>Apoio / Benefícios para os Associados da AADIC</b>
Descrição:	Celebração de protocolos com outras entidades, incluindo: farmácias, hospitais privados, ginásios, e outras entidades para obtenção de descontos e de outros benefícios.
Público alvo:	Doentes com IC respetivos cuidadores e familiares
Objetivo:	Obtenção de melhores condições de apoio aos Associados com IC
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Carlos Paiva
Equipa	Carlos Paiva, Ana Marquilhas

AÇÃO	3.2
Designação:	<b>Encontro Nacional dos Associados</b>
Descrição:	Realização do segundo encontro nacional de Associados que permita abranger/envolver a participação alargada de um número significativo de Associados com o objetivo de promover o convívio entre os Associados e a Direção da AADIC.
Público-alvo:	Associados da AADIC
Objetivo:	1 encontro
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	3T2024
Meios necessários:	Apoio logístico/entretenimento
Responsável	Ana Marquilhas
Equipa	Luís Filipe Pereira, Ana Marquilhas

AÇÃO	3.3
Designação:	<b>Torneio de Golfe Solidário</b>
Descrição:	Realização do segundo Torneio de Golfe Solidário da AADIC
Público-alvo:	Jogadores de Golfe, empresas e população em geral
Objetivo:	Inscrição de 80 jogadores e apoios publicitários para o torneio em geral e para cada buraco em particular
Duração:	1 dia
Quando:	2T 2024

Meios necessários:	Cedência de campo, troféus, brindes para os jogadores, para tómbola e rifas, apoio médico ao torneio, staff para secretariado de apoio
Responsável:	Carlos Paiva
Equipa	Carlos Paiva

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 4

### TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

AÇÃO	4.1
Designação:	<b>Parcerias Tecnológicas</b>
Descrição:	Estabelecimento de parcerias com empresas tecnológicas e consequente realização de ações de promoção das potencialidades da transformação digital para os doentes com IC.
Público-alvo:	Doentes com IC respetivos cuidadores e familiares, profissionais de saúde
Objetivo:	2 parcerias
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	1T e 4T2024
Meios necessários:	Estabelecimento de protocolo
Responsável:	Francisco Pereira do Valle
Equipa	Francisco Pereira do Valle, Ana Marquilhas, Manuel Pedrosa de Barros

AÇÃO	4.2
Designação:	<b>Iniciativa de pesquisa/investigação</b>
Descrição:	Iniciativa de pesquisa/investigação para definir um objectivo atingível sem a dependência das estruturas hospitalares
Público-alvo:	Médicos
Objetivo:	Encontrar uma fórmula simples para a partilha de informação clínica entre o paciente e o médico
Duração:	1T e 2T2024
Quando:	Janeiro a Junho
Meios necessários:	Ideias e conhecimento. Entregável: Especificação de uma aplicação para smart-phone que responda às necessidades de informação do médico.
Responsável:	Francisco Pereira do Valle
Equipa:	Francisco Pereira do Valle e Maria José Rebocho

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 5

### RECONHECIMENTO INSTITUCIONAL/RELACÕES COM OUTRAS ENTIDADES

AÇÃO	5.1
Designação:	<b>Reconhecimento Institucional (IPSS)</b>
Descrição:	Reconhecimento Institucional da AADIC no âmbito da legislação em vigor, nomeadamente, mediante obtenção do estatuto de IPSS.
Público-alvo:	Público em geral
Objetivo:	Reconhecimento social da AADIC
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Carlos Paiva
Equipa:	Carlos Paiva, Ana Marquilhas

AÇÃO	5.2
Designação:	<b>Estreitamento de Relações Institucionais</b>
Descrição:	<p>Realizações de ações conjuntas e de estreitamento de relações institucionais com entidades relevantes na IC, entre outros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direção Geral de Saúde,</li> <li>• Direção Executiva do SNS,</li> <li>• Infarmed,</li> <li>• Associação Nacional de Farmácias,</li> <li>• Sociedade Portuguesa de Cardiologia,</li> <li>• Fundação Portuguesa de Cardiologia,</li> <li>• Indústria Farmacêutica,</li> <li>• Outras Associações de Doentes e de Cuidadores,</li> <li>• Plataforma Saúde em Diálogo,</li> <li>• Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia e respetivas associações (ANMP e ANAFRE).</li> <li>• Associação Portuguesa de Hospitalização Privada</li> </ul>
Público-alvo:	Doentes, cuidadores, familiares e profissionais de saúde
Objetivo:	Reconhecimento social e institucional da AADIC
Duração:	2 horas para as ações conjuntas
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecimento de acordos</li> <li>• Especialistas e personalidades convidadas</li> </ul>
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Maria José Rebocho, Ana Marquilhas, Carlos Paiva

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO ESTRATÉGICO 6

### FINANCIAMENTO DA AADIC E DAS SUAS INICIATIVAS

AÇÃO	6.1
Designação:	<b>Ligação com a Indústria</b>
Descrição:	Estabelecer ligação com as empresas/indústria com o objetivo de angariar Associados Institucionais e desenvolver projetos em conjunto.
Objetivo:	Financiamento da AADIC
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Luís Filipe Pereira
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Carlos Paiva, Ana Marquilhas

AÇÃO	6.2
Designação:	<b>Financiamento da AADIC</b>
Descrição:	Obtenção dos meios financeiros necessários ao funcionamento da AADIC, incluindo: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Quotas e donativos dos Associados,</li> <li>b. Apoios e donativos tendo em consideração o Plano de Ação da AADIC para 2024,</li> <li>c. Apoios e ou donativos de outras empresas a contactar, nomeadamente farmacêuticas, hospitalização privada e seguradoras,</li> <li>d. Donativos de particulares.</li> </ol>
Objetivo:	Conforme indicado na descrição da ação e conseguir captar novos Associados.
Duração:	Não aplicável (N/A)
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	Não aplicável (N/A)
Responsável:	Ana Marquilhas
Equipa:	Luís Filipe Pereira, Ana Marquilhas

## AÇÕES RELATIVAS AO OBJETIVO OPERACIONAL

### ASSEGARAR OS MEIOS PARA O FUNCIONAMENTO NORMAL DA AADIC

AÇÃO	7.1
Designação:	<b>Suporte ao Funcionamento da AADIC</b>
Descrição:	Obtenção dos meios e dos materiais necessários ao funcionamento da AADIC
Objetivo:	Conforme indicado
Duração:	Anual
Quando:	Durante 2024
Meios necessários:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suporte e manutenção site e redes sociais,</li> <li>• Contabilista,</li> <li>• Alargamento do suporte de secretariado e administrativo,</li> <li>• Assessoria de comunicação,</li> <li>• Aquisição meios de suporte,</li> <li>• Despesas de deslocação e alojamento.</li> </ul>
Responsável:	Ana Marquilhas
Equipa:	Miguel Ferreira, Ana Marquilhas, Ana Maria Gaspar