MiGRA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM ENXAQUECA E CEFALEIAS

Relatório e Contas

2021

Índice

Introdução 3
Objetivos 5
Constituição dos órgãos sociais 6
Parcerias e afiliações 7
Atividades desenvolvidas em 2021 9
A MiGRA Portugal nos *Media* em 2021 20
Atividades em desenvolvimento 22
Contas 2021 23
Ano civil de 2021 24
Anexos 25
Anexo I – Discriminação das receitas do ano de 2021 25
Anexo II – Discriminação das despesas do ano de 2021 27

Introdução

A MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias é uma associação sem fins lucrativos que tem como missão representar e promover os interesses e direitos de doentes com enxaqueca e cefaleias, contribuir para a correta gestão da patologia e da respetiva terapêutica, sensibilizar a opinião pública, política e da comunidade médica para o impacto da enxaqueca e cefaleias no dia-a-dia e apoiar a investigação científica.

As atividades a serem desenvolvidas pela MiGRA Portugal no mandato 2019/2022 encontram-se assentes em cinco pilares estratégicos, construídos com base na missão da MiGRA Portugal.

No primeiro ano e meio de mandato da MiGRA Portugal, 2019/2020, foi dada primazia ao pilar estratégico da identidade associativa, de modo a criar uma imagem e estrutura que dessem resposta à missão da MiGRA Portugal. e sua divulgação.

No ano de 2021 reforçou-se a aproximação ao doente e a comunicação.

2022, focar-se-á, maioritariamente, no pilar estratégico do apoio ao doente, reforçando as iniciativas de aproximação com o doente.

O presente relatório pretende avaliar o impacto de todos os projetos desenvolvidos no decurso de 2021, de modo a verificar se os mesmos alcançaram os objetivos pretendidos.

Objetivos

O presente Relatório e Contas tem como principal objetivo demonstrar, com o rigor possível, os resultados do trabalho desenvolvido, tendo em conta o Plano de Atividades aprovado para o ano em apreço.

A demonstração de resultados financeiros suporta a concretização dos objetivos atrás referidos.

A par de todos estes objetivos, este documento de informação e consulta interna e externa espelha de forma legal e obrigatória o percurso da MiGRA Portugal, enquanto associação sem fins lucrativos.

Constituição dos órgãos sociais

Mesa da Assembleia Geral

Presidente: Joana Ferreira

Secretária: Isabel Pireza

Secretária: Sónia Martins

Conselho Fiscal

Presidente: Inês Carvalhão

Secretária: Tânia Braz

Direção

Presidente: Madalena Plácido

Tesoureira: Mafalda Freitas

Secretária: Rute Cardoso

Parcerias e afiliações

Parcerias Institucionais

- SPC – Sociedade Portuguesa de Cefaleias
- SPN – Sociedade Portuguesa de Neurologia
- Novartis
- Lilly
- TEVA
- Allergan, an Abbvie Company
- *Shades for Migraine* (USA)
- SRSRA – OF – Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos
- APED – Associação Portuguesa do Estudo da Dor
- Lundbeck
- Protocolo de colaboração – com as associações ALZHEIMER PORTUGAL, APDPk - Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, Apela Portugal e SPEM - Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

Afiliações

- EMHA – *European Migraine and Headache Alliance*
- CNS – Convenção Nacional de Saúde
- Plataforma Saúde em Diálogo
- SIP PT – Plataforma do Impacto Social da Dor em Portugal

Protocolos Comerciais

1. Centro de Genética Preditiva e Preventiva | Neurologia, Psicologia e Genética | Porto
2. Tai Chi Center | Centro de Bem-Estar Físico | Porto
3. Sofia dos Santos Rodrigues | Psicologia | Porto
4. Fisiovida | Fisioterapia | Porto
5. Off/On Psicologia, Formação e Recursos Humanos | Psicologia | Matosinhos
6. Maria Ana Duarte | Biofeedback | Lisboa

7. AGEAS Seguros
8. Bárbara Loja Monteiro | Psicologia | Online
9. JDNunes | Advogados | Lisboa
10. Espaçopharm Lda | Farmácias | Ilha da Madeira
11. Clínica Médica do Porto | Porto
12. Drª. Débora Padescas - Terapeuta da Fala e Live & Business Coach | Setúbal
13. Centros de Acupuntura Portugal | Acupuntura e Osteopatia | Seixal e Évora
14. Osteoparque | Osteopatia, Fisioterapia e Pilates Clínico | Lisboa
15. Power Clinic | Osteopatia, Nutrição, Endocrinologia e Pilates | Lisboa
16. MoveOn Fisio | Fisioterapia e Osteopatia | Lisboa
17. Keiko Hirai - Espaço Corpo e Mente Zen | Acupuntura | Seixal
18. Catarina Valadas | Coaching, Mentoria e Meditação | Online
19. Diprofisio | Fisioterapia, Acupuntura e Cardiologia | Porto
20. Gracinda Figueira | Medicina Tradicional Chinesa | Algés e Charneca da Caparica
21. RofClinic | Reabilitação, Osteopatia e Fisioterapia | Porto
22. FOR+ | Fisioterapia, Osteopatia, Reabilitação | Porto
23. Ricardo Salvador | Osteopatia | Lisboa

As condições de todos os protocolos estabelecidos podem ser consultadas aqui.

Atividades desenvolvidas em 2021

1. Webinar "Tratamento na Enxaqueca e Cefaleias"

Neste webinar foram abordadas várias temáticas relacionadas com a terapêutica, nomeadamente a abordagem não farmacológica, o tratamento agudo, o tratamento preventivo, entre outras. O evento contou com a participação da Dra. Sara Machado, Dra. Raquel Gil-Gouveia, Dra. Elsa Parreira, Dra. Isabel Pavão Martins e Madalena Plácido. Assista ao webinar aqui.

2. Participação no programa televisivo "Portugal em Direto"

No dia 26 de janeiro, a MiGRA Portugal esteve no programa da RTP1 "Portugal em Direto" a falar sobre enxaqueca e cefaleias e do seu tratamento. Poderá rever a participação no programa aqui.

3. 8ª Assembleia Geral da MiGRA Portugal

No dia 31 de janeiro realizou-se a 8ª Assembleia Geral da MiGRA Portugal, onde foi apresentado e votado o Relatório e Contas 2019/2020, o Plano de Atividades e Orçamento de 2021 e efetuada a votação das alterações estatutárias.

4. Participação no programa televisivo "Praça da Alegria"

No dia 4 de fevereiro, a MiGRA Portugal esteve no programa da RTP1 "Praça da Alegria" a falar sobre enxaqueca e cefaleias, sobre os sintomas destas doenças, do seu impacto e sobre a importância de procurar acompanhamento médico. Poderá rever a participação no programa aqui.

5. Participação no programa televisivo "A Nossa Tarde"

No dia 11 de fevereiro, a MiGRA Portugal esteve no programa da RTP1 "A Nossa Tarde", onde tivemos oportunidade de partilhar um testemunho e falar sobre o impacto das enxaquecas e cefaleias na vida dos doentes, sobre os sintomas associados e sobre a terapêutica. Poderá rever a participação no programa aqui.

6. Facebook Live "À Conversa com a MiGRA Portugal"

No dia 3 de fevereiro realizou-se o evento online, onde os membros da MiGRA Portugal participaram numa conversa interativa, permitindo que a audiência participasse através de questões e trazendo a sua própria experiência para a discussão. Assista ao Facebook Live aqui.

7. Guias práticos sobre Enxaqueca e Cefaleias – "Porque a vida não tem de ser uma dor de cabeça"

Foram elaborados 3 guias práticos, com o objetivo de orientar as pessoas que sofrem com enxaqueca e cefaleias em vários aspetos, como o reconhecimento dos sintomas, o impacto da doença e a preparação da consulta médica. Reveja os guias nas ligações abaixo:

> "Reconheça os sintomas e (Con)viva melhor com a doença"

> "Reduza o impacto da enxaqueca no seu dia-a-dia"

> "Ajude o seu médico a ajudá-lo"

8. Lançamento do Mapa de Especialistas

Com o objetivo de auxiliar as pessoas com enxaqueca e cefaleias na procura de um neurologista especializado, foi desenvolvido o Mapa de Especialistas, uma ferramenta do website da MiGRA Portugal. Os especialistas encontram-se organizados por região e divididos em público e privado. Para quem procura, basta apenas colocar a sua localidade e quando pesquisa irá encontrar todos os médicos na proximidade. Conheça esta ferramenta aqui.

9. Artigo "Vacinação COVID-19 em doentes com cefaleias"

Com o intuito de esclarecer as dúvidas dos doentes, a MiGRA Portugal produziu o artigo "Vacinação COVID-19 em doentes com cefaleias", onde constam várias informações, dicas e FAQs acerca da vacinação contra a COVID-19 em doentes que sofram com enxaqueca e cefaleias. Poderá ler o artigo na íntegra aqui.

10. Participação no programa televisivo “Alô Portugal”

No dia 3 de março, a MiGRA Portugal esteve no programa da SIC "Alô Portugal", com a Dra. Raquel Gil-Gouveia, onde tivemos oportunidade de falar sobre o impacto da enxaqueca e cefaleias na vida dos doentes, sobre os sintomas associados, sobre a terapêutica e outros temas. Poderá rever a participação no programa aqui.

11. Presença na Primeira Reunião sobre Enxaqueca da SPFCS – Sociedade Portuguesa de Farmacêuticos dos Cuidados de Saúde

No dia 5 de março, a MiGRA Portugal participou no evento da SPFCS “Primeira Reunião sobre Enxaqueca”, onde foram partilhadas boas práticas de atuação na Enxaqueca e intervenções farmacêuticas e abordadas as novas opções terapêuticas para a patologia. O evento contou ainda com a participação de inúmeros especialistas na área. O programa do evento poderá ser consultado aqui.

12. Campanha de sensibilização “Semana da Mulher”

De forma a assinalar o Dia da Mulher, a MiGRA Portugal criou uma campanha de sensibilização no âmbito da enxaqueca e cefaleias na mulher. A campanha contou com a colaboração da Dra. Sara Machado, neurologista especialista em cefaleias, que em três vídeos abordou diversas temáticas de interesse. Contou ainda com a participação de Inês Almeida (@cosmicfeminine) que num Instagram Live abordou de que forma a enxaqueca e cefaleias poderão ser controladas através do conhecimento do ciclo menstrual. Assista aos vídeos e ao Instagram Live nas ligações abaixo:

> Vídeo “Enxaqueca e Cefaleias – Generalidades e prevalência na mulher”

> Vídeo “Enxaqueca e Cefaleias – A relação com o ciclo menstrual”

> Vídeo “O impacto do uso de contracetivos”

> Instagram Live “Cefaleias e o Ciclo Menstrual”

13. Participação no webinar “Há Saúde Pública na Católica” – À Conversa com a Associação MiGRA Portugal

Na sequência do ciclo de webinares “Há Saúde Pública na Católica”, o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa organiza o Webinar - À Conversa com a Associação MiGRA Portugal. O evento contou com a presença da

Presidente da MiGRA Portugal, Madalena Plácido, da Dra. Raquel Gil-Gouveia, do Prof. Dr. Alexandre Castro Caldas e com a moderação do Dr. Ricardo Batista Leite. Poderá assistir ao webinar aqui.

14. Facebook Live "Cefaleia em Salvas – Em diálogo"

Para comemorar o Dia Internacional da Cefaleia em Salvas, dia 21 de março, a MiGRA Portugal e a SPC – Sociedade Portuguesa de Cefaleias realizaram um Facebook live para assinalar esta data. O evento contemplou uma sessão informativa com a Dra. Elsa Parreira, neurologista especialista em cefaleias, e alguns testemunhos de doentes com a patologia. Assista novamente ao evento aqui.

15. 1º Encontro Virtual de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias

No dia 11 de abril realizou-se o 1º Encontro Virtual de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, um evento privado que permitiu a aproximação de todos os associados da MiGRA Portugal, no qual cada um partilhou a sua história e deu o seu testemunho enquanto pessoa que convive com estas patologias.

16. Lançamento do curso "Enxaqueca e Cefaleias", em parceria com a SRSRA da Ordem dos Farmacêuticos

No dia 29 de março foi lançado o curso "Enxaqueca e Cefaleias", desenvolvido numa parceria com a SRSRA da Ordem dos Farmacêuticos. Trata-se de um curso e-Learning, gratuito, creditado e destinado à formação de farmacêuticos no âmbito desta temática, para que melhor possam aconselhar os doentes que sofram com as mesmas patologias. Como identificar os fatores desencadeantes das crises de cefaleias, as consequências da falta de diagnóstico e de tratamento e as diversas opções terapêuticas existentes são alguns dos temas abordados, que irão permitir que o farmacêutico possa prestar um aconselhamento mais completo ao doente. Mais informações aqui.

17. Lançamento do videoclipe oficial da música "Migraine – What Can't You See?" da Rita Redshoes

Numa parceria da MiGRA Portugal com a SPC – Sociedade Portuguesa de Cefaleias e a Unlimited Content, foi produzido o videoclipe oficial para a música da Rita Redshoes – "Migraine – What Can't You See?". Assista ao videoclipe produzido aqui.

18. Infografias – Terapêutica na Enxaqueca e Cefaleias

Com o propósito de abordar a terapêutica na enxaqueca e cefaleias nas mais diversas vertentes, e consoante o tipo de cefaleia, foram desenvolvidas as infografias "Terapêutica na Enxaqueca e Cefaleias". Cada infografia assenta numa temática diferente e poderá consultá-las nas ligações abaixo:

> Terapêutica na Enxaqueca e Cefaleias

> Medidas Não Farmacológicas de Prevenção

> Medidas Não Farmacológicas Durante a Crise

> Tratamento Farmacológico na Enxaqueca - Tratamento Agudo

> Tratamento Farmacológico na Enxaqueca - Tratamento Preventivo

> Tratamento da Cefaleia por Uso Excessivo de Medicamentos

> Tratamento da Cefaleia de Tensão

> Tratamento da Cefaleia em Salvas

Foi ainda produzido um vídeo que aborda todos estes temas. Assista aqui.

19. Instagram Live "Migraine - A criação do videoclipe"

No dia 26 de abril, a MiGRA Portugal organizou o evento - "Migraine - A criação do videoclipe", com o objetivo de dar a conhecer o processo de criação, as motivações, a produção e a escrita da letra, num diálogo que contou com a presença da Rita Redshoes, da Unlimited Content e da Sociedade Portuguesa De Cefaleias. Poderá assistir ao evento na íntegra aqui.

20. Lançamento dos resultados do estudo "Cefaleias associadas ao uso de EPIs no contexto da pandemia COVID-19"

A MiGRA Portugal, em conjunto com o Centro de Cefaleias do Hospital da Luz e com a Sociedade Portuguesa de Cefaleias, participou num estudo observacional com o

objetivo de caracterizar as cefaleias associadas ao uso de equipamento de proteção individual (EPI) no contexto da pandemia COVID-19. O estudo contou com mais de 5000 participantes e permitiu concluir que a utilização do EPI na população está associada ao desenvolvimento e/ou agravamento de cefaleias, sobretudo em doentes com cefaleias pré-existentes. Confira os resultados aqui.

21. CeFALAR – grupos de partilha

De forma a fomentar o espírito de partilha, a comunicação entre pares e o sentimento de pertença a uma comunidade que convive com a mesma dor, a MiGRA Portugal criou os grupos de partilha regionais CeFALAR. Trata-se de um projeto de esperança e união, onde os seus associados poderão reunir-se e partilhar entre si as suas experiências, aprendendo mais sobre estas patologias e sentirem-se compreendidos.

22. Questionário "Acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias"

A MiGRA Portugal desenvolveu o questionário "Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias", com o objetivo de conhecer melhor a realidade dos doentes no seu acesso aos cuidados de saúde, nomeadamente a nível do acompanhamento médico e do tratamento, avaliando também o atual impacto da COVID-19 neste contexto. Contando com 596 respostas, os seus resultados permitiram tecer conclusões muito elucidativas e serão publicados brevemente.

23. Artigo "As Cefaleias em idade pediátrica"

Para assinalar o Dia da Criança, a MiGRA Portugal entrevistou o Dr. Filipe Palavra, neurologista especialista em cefaleias e neuropediatra, com o objetivo de abordar a temática da enxaqueca e cefaleias nas crianças, o impacto no seu dia a dia, os sintomas que a caracterizam, salientando ainda o impacto da COVID-19 neste âmbito. Leia o artigo aqui.

24. Protocolo de colaboração entre associações representantes de doenças neurológicas

A MiGRA Portugal, a ALZHEIMER PORTUGAL, a APDPk - Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, a Apela Portugal e a SPEM - Sociedade Portuguesa de Esclerose

Múltipla celebraram um protocolo, com o objetivo de se unirem e trabalharem conjuntamente em prol das doenças do cérebro. Trata-se de uma cooperação entre as várias associações, que através da otimização dos seus recursos e da partilha de serviços e boas práticas, proporcionarão uma melhor qualidade de vida e bem-estar a todos os seus associados. Este protocolo permitirá aos associados da MiGRA Portugal usufruírem de inúmeras vantagens num catálogo diversificado de serviços prestados pelas várias associações. O catálogo de serviços disponíveis será disponibilizado em breve. Deu-se ainda início a um programa de formações destinado aos representantes das várias associações, onde serão abordadas as várias patologias.

25. Webinar "Qual o impacto do uso de máscara nas cefaleias?"

No dia 14 de junho, a MiGRA Portugal dinamizou o webinar "Qual o impacto do uso de máscara nas cefaleias?", onde foram revelados os resultados do estudo observacional, realizado numa colaboração entre a MiGRA Portugal, a Sociedade Portuguesa de Cefaleias e o Centro de Cefaleias do Hospital da Luz, sobre o impacto do uso de equipamento de proteção individual (EPI) no contexto da pandemia COVID-19. Este evento contou com a presença da Dra. Raquel Gil-Gouveia, Neurologista Especialista em cefaleias, do Dr. Renato Oliveira, Médico Interno de Neurologia e Investigador, e de Madalena Plácido, Presidente da MiGRA Portugal. Poderá assistir novamente ao webinar aqui.

26. Campanha "Shades for Migraine"

No dia 21 de junho e no decorrer de todo o mês, a MiGRA Portugal prestou o seu apoio à causa #ShadesForMigraine, que representa todos aqueles que vivem com enxaqueca - cerca de 1 bilião de pessoas em todo o mundo. Foi dinamizado um desafio nas redes sociais, com o objetivo de sensibilizar para esta doença com tanto impacto na vida de quem dela sofre. Foi ainda lançado um vídeo no âmbito desta campanha.

27. Carta à CNFT acerca do acesso aos novos fármacos para a enxaqueca

Face às várias problemáticas reportadas pelos associados, a MiGRA Portugal tem vindo a trabalhar ativamente no sentido de procurar respostas junto das entidades competentes, nomeadamente em relação às condições de acesso à terapêutica com

medicamentos biológicos para doentes com enxaqueca. Neste sentido, fizemos chegar uma carta à Comissão Nacional de Farmácia e Terapêutica, onde identificámos todas as problemáticas e propusemos algumas soluções, de forma a contribuir para que os doentes com enxaqueca, elegíveis para as novas terapêuticas, consigam ter acesso ao tratamento mais adequado e uma melhor qualidade de vida.

28. Colaboração no estudo (Con)Viver com Dores de Cabeça - Um estudo acerca do impacto da vivência de enxaquecas no indivíduo diagnosticado"

A MiGRA Portugal divulgou o questionário direcionado para pessoas com enxaqueca e cefaleias, parte da investigação realizada pela associada Sofia Knittel, orientada pelo Prof. Dr. David Netto, no âmbito de uma investigação do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA). A investigação tinha o objetivo de investigar o modo como os indivíduos com enxaquecas lidam com a doença, bem como os seus efeitos nas atividades quotidianas.

29. Artigo "Fisioterapia e as Cefaleias"

Foi publicado o artigo "Fisioterapia e as Cefaleias", que explora a importância da Fisioterapia no tratamento da enxaqueca e cefaleias. O artigo foi produzido numa colaboração da MiGRA Portugal com a fisioterapeuta Dora Janela. O mesmo está disponível aqui.

30. Presença na Reunião da Sociedade Portuguesa de Cefaleias 2021

No dia 9 e 10 de julho, a MiGRA Portugal esteve presente na Reunião da Sociedade Portuguesa de Cefaleias, representando os doentes que sofrem com enxaqueca e cefaleias. A edição assentou na temática das cefaleias em populações especiais.

31. Newsletters informativas

No decorrer de 2021, foram enviadas 3 newsletters informativas aos associados da MiGRA Portugal e a todos os interessados em estar a par das atividades da associação. As newsletters permitiram divulgar todos os projetos da MiGRA Portugal bem como os acontecimentos de maior importância.

32. Lançamento da MiGRA Responde – Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias

Neste ano, a MiGRA Portugal disponibilizou exclusivamente a todos os seus associados a MiGRA Responde - uma linha de apoio ao doente com enxaqueca e cefaleias, através da qual é dado um apoio individualizado e adequado a cada caso, imediato e especializado. A linha de apoio encontra-se em funcionamento de segunda a sexta-feira, das 16h às 18h. Caso haja falta de disponibilidade dos utilizadores da linha no horário habitual, a chamada poderá ser agendada através do preenchimento de um formulário próprio.

33. Campanha de sensibilização no âmbito do Dia Europeu de Ação na Enxaqueca

Com início no mês de setembro, a campanha realizada pela MiGRA Portugal para assinalar o Dia Europeu de Ação na Enxaqueca incidiu sobre a temática dos mitos e verdades associados a esta patologia. Foram desenvolvidos diversos materiais, nomeadamente 3 infografias, e foi lançada a primeira temporada do MiGRA Podcast – O podcast que não é uma dor de cabeça, sendo que os 6 episódios foram também no âmbito dos mitos e verdades associados à enxaqueca.

> 1ª Infografia "Mitos e Verdades sobre a Enxaqueca"

> Não é só uma dor de cabeça

> "Uma doença de mulheres"

> MiGRA Podcast – O podcast que não é uma dor de cabeça (1ª Temporada)

> Ep. 1 – A enxaqueca não é só uma dor de cabeça (Parte 1)

> Ep. 2 – A enxaqueca não é só uma dor de cabeça (Parte 2)

> Ep. 3 – Enxaqueca – "Uma doença de mulheres"

> Ep. 4 – À roda da alimentação

> Ep. 5 – A psicologia das cefaleias (Parte 1)

> Ep. 6 - A psicologia das cefaleias (Parte 2)

> 2ª Infografia "Mitos e Verdades sobre a Enxaqueca"

> À roda da alimentação

> Hábitos e rotinas

> 3ª Infografia "Mitos e Verdades sobre a Enxaqueca"

> Estilo de vida e terapias complementares

> A psicologia das cefaleias

34. Participação na formação "Doença de Meniére e Enxaqueca Vestibular" da Associação Portuguesa de Audiologistas

No dia 25 de setembro, a MiGRA Portugal participou, através de uma breve apresentação, na formação da Associação Portuguesa de Audiologistas "Doença de Meniére e Enxaqueca Vestibular", uma formação com um objetivo de fomentar uma visão de intervenção holística e multidisciplinar no âmbito desta patologia.

35. Presença na entrega de prémios das Bolsas de Cidadania da Roche 2021

No dia 28 de setembro, na cerimónia de entrega de prémios das Bolsas de Cidadania da Roche – Edição 2021, foi atribuída uma bolsa no valor de 5000€ à MiGRA Portugal para o desenvolvimento de um projeto com o objetivo de auxiliar os doentes no seu percurso pelos cuidados de saúde. Poderá assistir à gravação do evento aqui.

36. Participação no programa televisivo "Dois às 10"

No dia 29 de setembro, juntamente com a Dra. Raquel Gil-Gouveia, a MiGRA Portugal participou no programa televisivo "Dois às 10" da TVI, dando o seu testemunho e abordando o impacto da enxaqueca e cefaleias na vida de quem delas sofre. Poderá assistir ao excerto do programa aqui.

37. Colaboração no estudo do I3S – Instituto de Investigação e Inovação em Saúde (Universidade do Porto), Projeto MIGRANEE

A MiGRA Portugal colaborou na divulgação do projeto MIGRANEE, que tem como objetivo efetuar uma análise e estabelecer a correlação entre a epigenética e a atividade cerebral, com vista a avaliar o risco de enxaqueca crónica e episódica em mulheres. O objetivo geral deste projeto consiste em gerar novas sinergias orientadas para a criação de uma rede de cooperação interdisciplinar e transnacional para analisar os fatores epigenéticos e neuronais, de modo a desenvolver biomarcadores para enxaqueca em mulheres. A MiGRA Portugal divulgou o projeto com o objetivo de alcançar no seu público pessoas elegíveis para a integração no estudo em desenvolvimento.

38. Participação no direto de Instagram “Tudo sobre Enxaqueca e Cefaleias”

O evento em direto teve lugar no Instagram @dokinni, da Dra. Ana Isabel Pedroso, e contou com a presença da Dra. Raquel Gil-Gouveia, neurologista especialista em cefaleias, e de Madalena Plácido, Presidente da MiGRA Portugal. Foram abordados vários assuntos no âmbito da enxaqueca e cefaleias e esclarecidas as dúvidas da audiência. O evento está disponível aqui.

39. Presença na Convenção Nacional de Saúde, Edição de 2021

No dia 26 de outubro, a MiGRA Portugal participou na Conferência da Convenção Nacional da Saúde sob o tema “Recuperar a saúde, já!". Com a presença do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, e do Secretário de Estado da Saúde, António Lacerda Sales, esta iniciativa teve vários painéis de debate, com o objetivo de apontar um futuro para a Saúde em Portugal. A conferência está disponível aqui.

40. Questionário de literacia em saúde na área da Enxaqueca e Cefaleias – “Enxaqueca e Cefaleias – Será que sei tudo?”

Para avaliar a literacia em saúde na área da enxaqueca e cefaleias e desenvolver as suas atividades de acordo com a mesma, a MiGRA Portugal desenvolveu o Questionário "Enxaqueca e Cefaleias - Será que sei tudo?". Desenvolvendo projetos e conteúdos nas temáticas que mais suscitam dúvidas, podemos aumentar os conhecimentos sobre enxaqueca e cefaleias e sensibilizar a população para a existência destas patologias. O questionário, ainda aberto, encontra-se disponível aqui.

A MiGRA Portugal nos *Media* em 2021

- Divulgação do lançamento dos guias práticos "Porque a vida não tem de ser uma dor de cabeça"

> News Farma

> Jornal Enfermeiro

> Vital Health

> Jornal Médico

- Divulgação no âmbito do lançamento do novo videoclipe da música "Migraine – What Can't You See?" da Rita Redshoes

> Marketeer

> Meios e publicidade

> Imagens de Marca

> Medjournal

> APEF

> Notícias ao minuto

> Briefing

> TVI 24

> Sapo Lifestyle

> Vital Health

> News Farma

- Entrevistas

> Saúde Online – "O que não consigo fazer quando tenho crises?"

> Revista O Hospital – "Enxaqueca - uma doença neurológica e incapacitante com relevo até na economia do País"

> Lado F – O podcast da Associação Portuguesa de Jovens Farmacêuticos

- Divulgação dos resultados do estudo de cefaleias devidas à utilização de EPIs

> TSF

> Porto Canal

> Público

> Hospital da Luz

> Jornal Médico

> Expresso

> Diário de Notícias

> EMTORNOINTELIGENTE

> ptjornal

> MSN

> SIC

> SIC Notícias

> O Evento

> i Online

> Sol

> NiT

- Divulgação da campanha no âmbito do Dia Europeu de Ação na Enxaqueca

> Saúde Online

> Instagram @apipocamaisdoce

> Instagram @claudioramos – publicação e vídeo

Atividades em desenvolvimento

- A MiGRA Portugal deu início ao processo de constituição da MiGRA Portugal enquanto IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social.
- A procura por novos protocolos comerciais para benefício dos associados continua a ser efetuada, para que seja possível uma maior oferta de serviços bem como uma maior cobertura nacional.
- O curso de capacitação de farmacêuticos, desenvolvido em parceria com a SRSRA da Ordem dos Farmacêuticos, terá continuidade em 2022.
- No âmbito do apoio dado pela EFNA, a MiGRA Responde – Linha de Apoio ao Doente com Enxaqueca e Cefaleias continuará a estar à disposição em exclusivo dos associados da MiGRA Portugal em 2022.
- O projeto CeFALAR terá continuidade em 2022, sendo que brevemente será lançado o Fórum Nacional.
- O webinar de apresentação dos resultados do questionário "Acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias" foi adiado, estando previsto também para 2022.
- O projeto "O Caminho do Doente", no âmbito das Bolsas de Cidadania da Roche, está em desenvolvimento e será lançado no decorrer de 2022.
- O webinar "Cefaleias por uso excessivo de medicação" encontra-se a ser planeado e irá ocorrer em breve.

Contas 2021

As Contas do ano civil de 2021 são apresentadas pela Tesouraria da Direção da MiGRA PORTUGAL – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, associação sem fins lucrativos, com N.I.P.C. 515583723 e sede no Espaço Saúde em Diálogo, na Avenida Almirante Reis 74F, 3º, código de postal 1169-196, freguesia de Arroios, Santa Maria Maior e Areeiro, concelho de Lisboa.

A MiGRA PORTUGAL, enquanto associação sem fins lucrativos a nível estatutário, encontra-se na obrigatoriedade de elaborar um relatório e contas referente a cada ano civil. A sua elaboração coloca à disposição de todos os associados, da MiGRA PORTUGAL, a totalidade da informação relativa aos movimentos financeiros da associação, possibilitando a avaliação acerca do balanço financeiro do ano civil em questão.

Ano civil de 2021

1. Análise das Receitas (Anexo I)
    - 1.1. Receitas em Quotas …….. 3.549,00 €
    - 1.2. Receitas em Apoios …….. 48.563,74 €
    - 1.3. Receitas em Donativos e Outros …….. 3.759,00 €
2. Análise das Despesas (Anexo II)
    - 2.1. Despesas Internas …….. - 16.134,67 €
    - 2.2. Despesas em Atividades Desenvolvidas …….. - 13.427,42 €
    - 2.3. Devoluções …….. - 2.401,00 €
3. Saldos
    - 3.1. Receitas …….. 55.871,74 €
    - 3.2. Despesas …….. - 31.963,09 €
    - 3.3. Saldo Bancário 2020 …….. 26.690,48 €
    - 3.4. Saldo Apurado 2021 …….. 23.908,65€
    - 3.5. Saldo Bancário a 31-12-2021 …….. 50.533,82 €

Anexos

Anexo I – Discriminação das receitas do ano de 2021

Receitas em Quotas Associados: 3.549,00 €

	Valor
Quotas de Novos Associados	1.801,00 €
Regularização de Quotas	1.748,00 €
Total de Receitas em Quotas de Associados	3.549,00 €

Receitas em Apoios: 48.563,74 €

Projeto	Empresa	Valor
Apoio para: Realização do curso sobre Enxaqueca e Cefaleias em conjunto com a Ordem dos Farmacêuticos Realização do *Webinar* sobre Terapêutica na Enxaqueca e Cefaleias Criação dos grupos de partilha CeFALAR	TEVA	15.000,00 €
Realização do curso sobre Enxaqueca e Cefaleias em conjunto com a Ordem dos Farmacêuticos Realização do *Webinar* sobre Terapêutica na Enxaqueca e Cefaleias Realização do Facebook Live "À Conversa com a MiGRA"	NOVARTIS	7.000,00 €
Apoio para: Produção de Newsletters Trimestrais Realização do Questionário sobre o Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias Realização do Webinar sobre Cefaleias e o Uso de Máscara	ALLERGAN	8,800,00 €
Apoio para a realização do Questionário sobre Literacia em Saúde	NOVARTIS	1.500,00 €
Bolsa de 5000€ para a criação da Linha de Apoio ao Doente "MiGRA Responde"	EFNA	5.000,00 €
Apoio para divulgação dos resultados do Questionário de Caracterização da População e Acesso aos Cuidados de Saúde	NOVARTIS	1.700,00 €
Apoio para o desenvolvimento de atividades no âmbito do Dia Europeu de Ação na Enxaqueca	LUNDBECK	1.500,00 €
Prémio Bolsas da Cidadania Roche	ROCHE	5.000,00 €
1ª parte do Apoio Estágio Profissional	IEFP	3.063,74 €
	Total de Receitas em Apoios	48.563.74 €

Receitas em Donativos e Outros: 3.759,00 €

	Valor
Donativos de Associados	3 €
Donativos Empresas	1.380,00 €
GREEN LABEL – Devolução do IVA referente aos últimos pagamentos efetuados à empresa de comunicação	1.380,00 €
Outros	2.376,00 €
Transferência Indevida por parte de associada	2.376,00 €
Total de Receitas em Donativos	3.759,00 €

Anexo II – Discriminação das despesas do ano de 2021

Despesas Internas: - 16.134,67 €

Despesa	Valor
Comissões Bancárias	- 15,60 €
Pagamento Contabilidade	- 1.024,90 €
Burocracias e Notariado	- 668,66 €
Certificado de Admissibilidade - Pedido	- 150,00 €
Publicação de Ato Societário e de outras entidades no Portal Justiça	- 27,00 €
Alteração Morada Sede	- 50,00 €
Reconhecimento Assinaturas	- 34,44 €
Alteração dos Estatutos	- 407,22 €
Deslocações e Estadias	- 2.099,51 €
Deslocações	-2.037,51 €
Estadias (Congresso SPC - Coimbra)	-62,00 €
Recursos Humanos	- 12.276,10 €
Seguro Acidentes de Trabalho	- 151,85 €
Ordenados	- 8.506,02 €
Segurança Social	- 2.834,82 €
IRS	- 751,92 €
Outros	- 31,49 €
Telecomunicações	- 49,90 €
Total Despesas Internas	- 16.134,67 €

Despesas em Atividades Desenvolvidas: - 13.427,42 €

Despesa	Valor
Plataformas Digitais	- 456,49 €
SurveyMonkey	- 156,00 €
Streamyard	- 21,57 €
Zoom	- 79,93 €
Amen	- 198,99 €
Agência de Comunicação (Green Label)	- 1.230,00 €
Produção de Materiais	- 6.068,73 €
Produção Videoclipe Rita Redshoes	- 3.690,00 €
Infografias	- 2.312,31 €
Envelopes	- 66,42 €
Formações	- 5.672,20 €
Curso Ordem dos Farmacêuticos sobre Enxaqueca e Cefaleias	- 5.672,20 €
Total Despesas em Atividades Desenvolvidas	- 13.427,42 €

Despesas em Devoluções: - 2.401,00 €

Despesa	Valor
Devolução Quota Inscrição	- 25,00 €
Devolução de Transferência Indevida	- 2.376,00 €
Total de Despesas em Devoluções	- 2.401,00 €

MiGRA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES
COM ENXAQUECA E CEFALEIAS