MiGRA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM ENXAQUECA E CEFALEIAS

Relatório e Contas

2022

Índice

Introdução 3

Objetivos 5

Constituição dos órgãos sociais 6

Parcerias e afiliações 7

Atividades desenvolvidas em 2022 9

A MiGRA Portugal nos *Media* em 2022 18

Atividades em desenvolvimento 20

Contas 2022 21

Ano civil de 2022 22

Anexos 23

Anexo I – Discriminação das receitas do ano de 2022 23

Anexo II – Discriminação das despesas do ano de 2022 25

Introdução

A MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias 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 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 e comunicação, como forma de criar uma imagem e estrutura que pudesse dar resposta à nossa missão, bem como de divulgar a criação da MiGRA Portugal.

No ano de 2021, conseguimos consolidar o trabalho dos primeiros anos, reforçar o apoio e a aproximação aos doentes.

Durante o ano de 2022, como espelho da realidade sentida por muitos doentes, para além dos projetos em curso e na sequência do trabalho desenvolvido nos anos anteriores, focámos o nosso trabalho nas dificuldades de acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias.

Agora, no ano de 2023, com uma nova equipa reforçada, pretendemos dar continuidade e melhorar o trabalho desenvolvido, dando resposta aos assuntos concretos de mais interesse para os doentes, trabalhar as dificuldades de acesso a cuidados de saúde e focar na realidade laboral dos doentes com enxaqueca e outras cefaleias.

O presente relatório pretende avaliar o impacto de todos os projetos desenvolvidos no decurso de 2022, de modo a verificar se os mesmos alcançaram os objetivos pretendidos.

Objetivos

O presente Relatório e Contas tem como principal objetivo demonstrar, com o maior 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.

Constituição dos órgãos sociais

Mesa da Assembleia Geral

Presidente: Isabel Pireza

Primeira Secretária: Mafalda Coimbra

Segundo Secretário: Hélder Leitão

Conselho Fiscal

Presidente: Filipe Pontífice Secca

Primeira Vogal: Tânia Marques

Segunda Vogal: Sofia Duarte Silva

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
- Abbvie
- *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
- Pfizer
- Bayer
- 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. Off/On Psicologia, Formação e Recursos Humanos | Psicologia | Matosinhos
5. Maria Ana Duarte | Biofeedback | Lisboa
6. AGEAS Seguros
7. Bárbara Loja Monteiro | Psicologia | Online
8. JDNunes | Advogados | Lisboa
9. Espaçopharm Lda | Farmácias | Ilha da Madeira
10. Clínica Médica do Porto | Porto
11. Drª. Débora Padescas - Terapeuta da Fala e Live & Business Coach | Setúbal
12. Centros de Acupuntura Portugal | Acupuntura e Osteopatia | Seixal e Évora
13. Osteoparque | Osteopatia, Fisioterapia e Pilates Clínico | Lisboa
14. Power Clinic | Osteopatia, Nutrição, Endocrinologia e Pilates | Lisboa
15. MoveOn Fisio | Fisioterapia e Osteopatia | Lisboa
16. Keiko Hirai - Espaço Corpo e Mente Zen | Acupuntura | Seixal
17. Catarina Valadas | Coaching, Mentoria e Meditação | Online
18. Diprofisio | Fisioterapia, Acupuntura e Cardiologia | Porto
19. Gracinda Figueira | Medicina Tradicional Chinesa | Algés e Charneca da Caparica
20. RofClinic | Reabilitação, Osteopatia e Fisioterapia | Porto
21. FOR+ | Fisioterapia, Osteopatia, Reabilitação | Porto
22. Ricardo Salvador | Osteopatia | Lisboa
23. Osteofocus | Osteopatia | Porto e Gondomar
24. PhysioMelo – Sport & Therapeutic Center | Fisioterapia, Acupuntura, Nutrição e Psicologia | Coimbra
25. RUMO.Solutions | Psicologia | Online
26. Carla Clara Costa Gomes | Osteopatia|Ovar
27. Fisio 21 | Fisioterapia | Lisboa

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

Atividades desenvolvidas em 2022

1. 9ª Assembleia Geral da MiGRA Portugal

No dia 23 de janeiro, realizou-se a 9ª Assembleia Geral da MiGRA Portugal, na qual foi apresentado e votado o Relatório e Contas de 2021 e o Plano de Atividades e Orçamento para 2022. Foi ainda proposta e votada a alteração do valor da quota no ano de inscrição, bem como foram apresentadas as alterações efetuadas nos recursos humanos da MiGRA Portugal (1 funcionária a tempo integral e 1 funcionária a tempo parcial) e no número de membros dos Órgãos Sociais da associação, com a saída de um membro do Conselho Fiscal.

2. Curso "Intervenção do Farmacêutico na Pessoa com Enxaqueca e Cefaleias", em parceria com a Ordem dos Farmacêuticos

O curso de capacitação para farmacêuticos, desenvolvido em parceria com a Ordem dos Farmacêuticos, com o objetivo de aprofundar o conhecimento destes profissionais de saúde acerca da enxaqueca e cefaleias, continuou no ativo no ano de 2022. Mais informações sobre este curso aqui.

3. Caderno de Encargos da Convenção Nacional de Saúde

A MiGRA Portugal integra o Conselho Superior da Convenção Nacional de Saúde (CNS), uma plataforma de diálogo entre parceiros de Saúde e os cidadãos. A CNS definiu as grandes prioridades da área da Saúde para a legislatura 2022/2026, num caderno de encargos que foi apresentado a todos os partidos políticos com assento parlamentar. Pode consultar este documento aqui.

4. Resultados do Questionário "Enxaqueca e Cefaleias - Será que sei tudo?"

Após a análise dos resultados do questionário "Enxaqueca e Cefaleias - Será que sei tudo?", elaborámos um artigo com as soluções das perguntas do questionário, que se encontra disponível para consulta no website da MiGRA Portugal. A análise dos seus resultados permitiu à MiGRA Portugal analisar a literacia em saúde no âmbito da enxaqueca e outras cefaleias, mas também planear e desenvolver as suas atividades

tendo em conta as áreas onde existe mais desconhecimento, bem como o tipo de atividades e temas selecionados como preferências pelos inquiridos. Pode consultar os resultados do questionário aqui.

5. Workshop Enxaqueca e Cefaleias no Trabalho - Banco de Partilhas da Empresa B.Braun

No dia 7 de fevereiro, a MiGRA Portugal dinamizou um workshop online sobre Enxaqueca e Cefaleias, junto dos trabalhadores da empresa B.Braun, focado na gestão destas doenças no local de trabalho. O workshop contou com a participação de cerca de 40 pessoas. Elaborámos ainda um artigo na mesma temática para inclusão na newsletter interna da B.Braun.

6. Dá voz à tua Enxaqueca - Entrevista de Cláudio Ramos à Presidente da MiGRA Portugal

Madalena Plácido, Presidente da MiGRA Portugal, foi entrevistada por Cláudio Ramos, entrevista na qual foi abordado o papel da associação na partilha e no acesso à informação sobre enxaqueca e outras cefaleias, no apoio às pessoas que vivem com estas doenças neurológicas e quais as vantagens de ser associado. Assista a esta entrevista aqui.

7. Parceria com o Migraine World Summit (MWS) - Affiliate Program

O MWS é um evento mundial e anual sobre enxaqueca, com transmissão online, no qual médicos e especialistas de todo o mundo são entrevistados sobre as últimas novidades no tratamento e na investigação sobre a enxaqueca. A edição de 2022 realizou-se entre os dias 16 e 24 de março, sendo a MiGRA Portugal Affiliate Partner do evento. Mais informações sobre este evento aqui.

8. Campanha de Sensibilização sobre Cefaleia em Salvas, em conjunto com a European Migraine and Headache Alliance (EMHA)

De 21 a 25 de março, no seguimento da comemoração do Dia Internacional da Cefaleia em Salvas, a MiGRA Portugal juntou-se à EMHA na dinamização de uma campanha

sobre a Cefaleia em Salvas, que teve como objetivo sensibilizar para este tipo de cefaleia e para a importância do acesso ao tratamento adequado.

9. Guia Prático - Cefaleia em Salvas

No seguimento do Dia Internacional da Cefaleia em Salvas, a MiGRA Portugal criou um Guia Prático sobre a Cefaleia em Salvas, de forma a partilhar informação útil e prática sobre esta doença neurológica. O guia explica o que é a Cefaleia em Salvas, quais são os seus sintomas, como é feito o seu diagnóstico, que tratamentos existem e como se pode ajudar quem sofre deste tipo de cefaleias. Apresenta ainda algumas curiosidades sobre esta doença e testemunhos de quem com ela convive. Descarregue este guia aqui.

10. Newsletter Trimestral da MiGRA Portugal

No decorrer de 2022, foram enviadas 4 newsletters informativas aos associados da MiGRA Portugal e a todos os interessados em estar a par das atividades da associação. As newsletters permitiram divulgar os projetos da MiGRA Portugal, as novidades no âmbito da Enxaqueca e Cefaleias, bem como divulgar os recursos elaborados pela associação disponíveis para consulta.

11. Dá Voz à Tua Enxaqueca - Lançamento e Divulgação da Plataforma de Testemunhos

No dia 1 de abril foi lançada, em parceria com a comunidade online Dá voz à Tua Enxaqueca, uma plataforma que pretende dar voz às pessoas que vivem com enxaqueca e trazer esta doença a público, contribuindo para um maior conhecimento desta patologia na sociedade. Apesar de já não se encontrar ativa, permitiu que as pessoas com enxaqueca partilhassem o seu testemunho e também que conhecessem as histórias dos seus pares.

12. Webinar "Cefaleia por uso excessivo de medicação"

O webinar "Cefaleia por uso excessivo de medicação" realizou-se no dia 19 de abril, e contou com a participação da Drª. Liliana Pereira, responsável pela consulta de

Cefaleias no Hospital Garcia de Orta, e da Drª. Andreia Costa, neurologista diferenciada em Cefaleias e Dor. Este webinar foi transmitido em direto no Facebook da MiGRA Portugal e contou ainda com a partilha de 2 testemunhos de pessoas que já haviam passado por esta situação. Os associados da MiGRA Portugal tiveram a oportunidade de assistir via Zoom, tendo prioridade na colocação de questões aos oradores. Assista à gravação deste webinar aqui.

13. Participação no Webinar "Cefaleia e enxaqueca, qual o papel da farmácia?"

No dia 10 de maio, a Presidente da MiGRA Portugal participou no webinar organizado pela Mendifar intitulado "Cefaleia e enxaqueca, qual o papel da Farmácia?", onde abordou as expectativas das pessoas que vivem com enxaqueca e cefaleias no que toca ao seu tratamento e aos cuidados de saúde.

14. Lançamento do projeto "O Caminho do Doente"

A MiGRA Portugal lançou o projeto "O Caminho do Doente", no seguimento da atribuição das Bolsas de Cidadania Roche, em 2021. Este projeto consiste numa série de webinares, dentro de várias temáticas, e pretende dar a conhecer o funcionamento do sistema de saúde. Explora vários temas, como o 1º contacto com o médico de família, o acompanhamento na consulta de especialidade, o uso seguro e responsável do medicamento, os direitos e os deveres do doente, o acesso a novas terapêuticas e o papel da medicina do trabalho. Apesar da MiGRA Portugal representar a comunidade de doentes com enxaqueca e outras cefaleias, este projeto destina-se a todos os doentes. Assista aos webinares no canal de YouTube da MiGRA Portugal:

> 1º Contacto, o papel da Medicina Geral e Familiar

> A referência e o acompanhamento na consulta de especialidade

> Uso Seguro e Responsável do Medicamento

> O acesso a novas terapêuticas

> O Doente - Os seus Direitos e Deveres

15. Reunião de Primavera da Sociedade Portuguesa de Cefaleias (SPC)

A MiGRA Portugal participou na reunião de Primavera da Sociedade Portuguesa de Cefaleias, organizada com o objetivo de fomentar a atualização do conhecimento e para partilha científica sobre as cefaleias e o seu tratamento na comunidade médica.

16. Reunião com a Associação Portuguesa dos Jovens Farmacêuticos (APJF)

No dia 2 de junho, a MiGRA Portugal reuniu com a APJF para discutir a partilha de dados em saúde, nomeadamente as necessidades e barreiras que os doentes percecionam no controlo e acesso aos seus dados de saúde.

17. Formalização da Rede das Organizações de Pessoas que vivem com Doença e Utentes de Saúde

No dia 6 de junho, a MiGRA Portugal participou na sessão de apresentação e formalização da Rede de Organizações de Pessoas que vivem com Doença e Utentes de Saúde, na Assembleia da República, da qual formam parte a Plataforma Saúde em Diálogo, a FENDOC – Federação Nacional das Associações de Doenças Crónicas, a MAIS PARTICIPAÇÃO, Melhor Saúde, e a RD – Portugal – União das Associações de Doenças Raras de Portugal. Esta rede informal tem como objetivo ser um fórum de reflexão e entendimento na defesa e promoção dos direitos das pessoas que vivem com doença e utentes de saúde.

18. Participação no #1VoiceSummit - Patient Advocacy Summit

No dia 8 de junho, a MiGRA Portugal este presente no #1VoiceSummit - Patient Advocacy Summit, organizado pela Lundbeck. Esta conferência contou com a participação de profissionais, especialistas, organizações, associações e outras entidades que intervêm na área do cérebro a nível internacional, na qual foram discutidos vários temas relacionados com a saúde do cérebro.

19. Guia prático - Verão e Cefaleias

A MiGRA Portugal desenvolveu o Guia "Verão e Cefaleias", no qual constam algumas dicas e estratégias para a gestão das crises de cefaleias nesta época do ano. Consulte e descarregue este guia aqui.

20. 2º Encontro Nacional de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias - MiGRA Portugal

No dia 31 de agosto, foi realizado o 2º Encontro Nacional de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, um evento criado para promover a partilha de experiências entre pessoas que convivem com a mesma patologia, organizado pela associação. Neste ano, o encontro focou-se na discussão sobre as dificuldades no acesso aos cuidados de saúde que os doentes com Enxaqueca e outras Cefaleias experienciam.

21. Lançamento do projeto "O Caminho do Doente - Na Enxaqueca e Cefaleias"

No seguimento do projeto "O Caminho do Doente", a MiGRA Portugal lançou a sua segunda edição, dedicada apenas à Enxaqueca e outras Cefaleias. Esta edição teve como objetivo dar a conhecer o percurso da pessoa com enxaqueca e cefaleias no sistema de saúde e abordar a gestão destas doenças neurológicas. Inclui uma série de webinares, sobre temas como a gestão das cefaleias no local de trabalho, a consulta de especialidade de cefaleias e a gestão destas doenças neurológicas no dia-a-dia.

> O papel da MGF na gestão das cefaleias

> A referenciação e o acompanhamento na consulta de cefaleias

> Enxaqueca e cefaleias no trabalho - O papel da Medicina do Trabalho

> Gestão da Enxaqueca e Cefaleias no dia-a-dia

22. Artigo “Enxaqueca - A importância da alimentação” – Continente Magazine

A MiGRA Portugal elaborou o artigo "Enxaqueca - A importância da alimentação", para a edição de setembro da revista Continente Magazine, no qual é abordada a relação da alimentação com esta patologia neurológica. Os temas abordados no artigo assentam sobre os gatilhos alimentares da enxaqueca, dicas sobre a alimentação, informação sobre os sinais e sintomas da enxaqueca, como gerir a doença e ainda sobre as atividades e trabalho desenvolvido pela MiGRA Portugal.

23. Campanha “Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e nas Cefaleias”

Durante o mês de setembro, no âmbito do Dia Europeu de Ação na Enxaqueca e em conjunto com a conferência no mesmo âmbito, a MiGRA Portugal lançou uma campanha dedicada ao Acesso a Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias. A campanha decorreu nas plataformas digitais da MiGRA Portugal, nas quais foram partilhados alguns dos resultados mais impactantes do estudo de 2021, desenvolvido pela MiGRA Portugal, sobre este tema.

24. Conferência “Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias”

No dia 12 de setembro, a MiGRA Portugal, em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Cefaleias, a Sociedade Portuguesa de Neurologia e com a colaboração da EMHA - European Migraine and Headache Alliance, organizou a Conferência “Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias”. Esta conferência teve como objetivos apresentar o estudo desenvolvido pela MiGRA Portugal em 2021, no âmbito das dificuldades de acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias, e envolver diferentes intervenientes da sociedade num debate sobre este tema. O evento foi moderado pela jornalista Marina Caldas e contou com a participação da Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia, Drª. Isabel Luzeiro; da Presidente da Sociedade Portuguesa de Cefaleias, Drª. Raquel Gil-Gouveia; da representante da European Migraine and Headache Alliance, Angela Saez; da ex-Ministra da Saúde, Drª Maria de Belém Roseira; do Diretor dos Serviços Farmacêuticos do Hospital Garcia de Orta, Dr. Armando Alcobia; e da Presidente da MiGRA Portugal, Madalena Plácido. A conferência

realizou-se em formato híbrido, contando com mais de 100 participantes, que assistiram presencial e virtualmente. Assista a esta conferência aqui.

25. Nova Madrinha da Migra Portugal

A ativista dos Direitos Humanos, Francisca de Magalhães Barros, tornou-se Madrinha da MiGRA Portugal e juntou-se à luta pela sensibilização sobre a enxaqueca e outras cefaleias.

26. Participação no programa formativo da Academia para a Capacitação das Associações de Doentes (ACAD)

A MiGRA Portugal participou em várias ações de formação do Programa de Capacitação da ACAD, desenvolvido pela Escola Nacional de Saúde Pública (ESNP), com o objetivo de aumentar as suas ferramentas e competências de gestão e intervenção social enquanto associação de doentes.

27. Participação no Programa de Formação Avançada para Associações de Doentes - Ciência Dá Saúde

A MiGRA Portugal participou no programa de Formação Avançada para Associações de Doentes - Ciência Dá Saúde, desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) e pela AICIB - Agência de Investigação Clínica e Inovação Biomédica, com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre vários temas e estratégias de literacia em saúde, destinado a associações de doentes.

28. Workshop "O Impacto da Enxaqueca"

A MiGRA Portugal dinamizou o workshop "O impacto da Enxaqueca" junto dos colaboradores da Teva Portugal, no qual foram abordados vários temas, como generalidades sobre a doença, o estigma e os mitos associados à enxaqueca, ou o impacto da enxaqueca no trabalho. Neste dia, foi ainda inaugurada a Sala da Enxaqueca na sede da Teva Portugal, uma sala que permite que durante uma crise um trabalhador possa descansar num local escuro e calmo, tendo à sua disposição aquilo que possa necessitar e que lhe permita estar confortável.

29. Participação no Webinar "A dor e as suas perspetivas - Debate entre associações de doentes"

No dia 26 de outubro, a MiGRA Portugal participou no webinar dinamizado pela Associação Portuguesa de Fibromialgia, no âmbito do Dia Nacional da Luta Contra a Dor. Neste debate, no qual participou ainda a Associação Portuguesa de Apoio a Mulheres com Endometriose, partilharam-se experiências de pessoas que vivem com estas patologias, que têm bastante impacto na vida das pessoas. Pode assistir à participação da MiGRA Portugal aqui.

30. Participação na Conferência Anual da Plataforma Saúde em Diálogo

No dia 27 de outubro, a MiGRA Portugal participou na Conferência Anual da Plataforma Saúde em Diálogo, um evento que contou com a participação de vários stakeholders e onde foram abordados temas como a participação ativa dos cidadãos na saúde, o pós pandemia, entre outros. Foi ainda apresentado o Livro Branco das Associações da Plataforma Saúde em Diálogo - Retrato dos Novos Tempos, que teve o contributo da MiGRA Portugal.

31. Eleição dos Novos Órgãos Sociais da MiGRA Portugal

No dia 1 de dezembro, realizou-se a 10ª Assembleia Geral da MiGRA Portugal, na qual a lista candidata "Informados somos mais fortes" foi eleita para os Órgãos Sociais da MiGRA Portugal, tendo a tomada de posse ocorrido no dia 21 de dezembro.

32. Guião de Primeira Consulta em Dor Crónica da SIP Portugal - Plataforma para o Impacto Social da Dor

No dia 21 de outubro, de forma a celebrar o Dia Nacional da Luta contra a Dor, a SIP Portugal - Plataforma para o Impacto Social da Dor, divulgou o Guião de Primeira Consulta em Dor Crónica. A MiGRA Portugal, em conjunto com as outras Associações de Doentes que integram a SIP Portugal, colaborou ativamente para que este guia fosse uma realidade. Este manual tem o objetivo de apoiar a pessoa com dor e as suas famílias na preparação para a sua primeira consulta, tornando mais eficaz a

comunicação com o médico e a identificação de uma estratégia terapêutica adequada. Descarregue este guião aqui.

A MiGRA Portugal nos *Media* em 2022

- Participação no Podcast Out of the Health Box da LisbonPH - Júnior Empresa da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

A MiGRA Portugal participou no podcast Out of The Health Box, da LisbonPH - Júnior Empresa da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa. O tema do episódio incidiu sobre as cefaleias, no qual foram abordados os vários tipos de cefaleia e os seus critérios de diagnóstico. Falou-se ainda sobre a Enxaqueca, nos seus sintomas, nas várias fases de uma crise e no seu impacto no dia-a-dia da pessoa. O episódio explorou ainda os tratamentos farmacológicos e não farmacológicos que existem para esta patologia, entre outros temas. Pode encontrar este episódio aqui.

- Reportagens na Revista Sábado
    - Como gerir e tratar a dor de cabeça
    - Revolução no tratamento da enxaqueca

- Participação no programa A Nossa Tarde, da RTP

No dia 23 de agosto, a MiGRA Portugal participou no programa A Nossa Tarde, da RTP, onde teve oportunidade de partilhar um testemunho e falar sobre o impacto da enxaqueca e cefaleias na vida dos doentes. Reveja esse momento aqui.

- Participação da MiGRA Portugal no DECOPODe

No dia 8 de setembro, a MiGRA Portugal participou no podcast da DECO Associação, na qual partilhou algumas informações sobre a gestão da enxaqueca e outras cefaleias e de que forma podemos lidar com estas patologias. Pode ouvir este episódio aqui.

- Divulgação da Conferência "Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias"

> HealthNews
> Sapo Lifestyle
> Jornal Expresso
> Jornal de Notícias
> Diário de Notícias
> Rádio Renascença
> Programa Portugal em Direto, RTP

- Artigos e notícias sobre as dificuldades de acesso aos cuidados de saúde na enxaqueca e cefaleias

> Rádio Voz da Planície
> Atlas da Saúde
> Revista Saúde e Bem Estar
> Terras do Homem
> PTJornal

- Participação no "O Podcast Da Isabel - Isto Não É Só Nutrição"

No dia 11 de outubro, a MiGRA Portugal participou no episódio dedicado à relação entre a alimentação e a Enxaqueca, do podcast da nutricionista Isabel Pedroso Silva. Pode ouvir este episódio aqui.

- Participação no programa Consultório, do Porto Canal

No dia 2 de novembro, a MiGRA Portugal participou no programa Consultório, do Porto Canal, em conjunto com a Dra. Andreia Costa. Neste programa, foram abordadas as cefaleias, a enxaqueca, as dificuldades de acesso a apoio especializado no SNS e o papel da MiGRA Portugal. Assista a este episódio aqui.

- Participação da MiGRA Portugal na Talk "Viver com enxaqueca"

No dia 24 de novembro, a MiGRA Portugal participou na Talk "Viver com enxaqueca", uma iniciativa do Diário de Notícias, com o apoio da Pfizer. Esta Talk teve ainda a participação do Dr. Filipe Palavra. Nesta conversa, foram abordados vários temas como o diagnóstico da enxaqueca e o seu impacto no dia-a-dia. Assista a esta Talk aqui.

- Reportagem na Revista Visão Saúde - "Enxaqueca - As novas armas"

A MiGRA Portugal participou na reportagem "Enxaqueca - As novas armas", publicada na edição impressa de dezembro, da Revista Visão Saúde. Esta reportagem abordou a enxaqueca, o impacto da doença na vida das pessoas, bem como as respostas terapêuticas inovadoras que existem no mercado para esta patologia.

Atividades em desenvolvimento

- A MiGRA Portugal deu início ao processo de constituição da MiGRA Portugal enquanto IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social em 2021. O mesmo encontra-se a ser revisto e validado pelas entidades competentes, não tendo ainda sido aprovado.
- 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 2023.
- 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 2023.
- O projeto CeFALAR – Grupos de Partilha e Fórum Nacional terá continuidade em 2023.
- O webinar "Como funcionam os Ensaios Clínicos?" transitará para o início de 2023.

Contas 2022

As Contas do ano civil de 2022 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 instituição particular de solidariedade social 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 2022

1. Análise das Receitas (Anexo I)
    - 1.1. Receitas em Quotas …….. 2.397,00 €
    - 1.2. Receitas em Apoios …….. 60.256,45 €
    - 1.3. Receitas em Donativos e Outros …….. 496.00 €
2. Análise das Despesas (Anexo II)
    - 2.1. Despesas Internas …….. - 32.770,82 €
    - 2.2. Despesas em Atividades Desenvolvidas …….. - 6.034,79 €
3. Saldos
    - 3.1. Receitas …….. 63.149,45 €
    - 3.2. Despesas …….. - 38.805,61 €
    - 3.3. Saldo Bancário 2021 …….. 50.533,82 €
    - 3.4. Saldo Apurado 2022 …….. 24.343,84 €
    - 3.5. Saldo Bancário a 31-12-2022 …….. 74.876,66 €

Anexos

Anexo I – Discriminação das receitas do ano de 2022

Receitas em Quotas Associados: 2.397,00 €

	VALOR
Quotas de Novos Associados	937,00 €
Regularização de Quotas	1.460,00 €
Total de Receitas em Quotas de Associados	2.397,00 €

Receitas em Apoios: 60.256,45 €

PROJETO	EMPRESA	VALOR
Apoio: Parceria Lilly e MiGRA 2021	Lilly	10.000,00 €
Apoio para: Realização de atividades no âmbito do Dia Europeu de Ação na Enxaqueca	Abbvie	6.000,00 €
2ª parte do Apoio Estágio Profissional ATIVAR 3ª parte do Apoio Estágio Profissional ATIVAR	IEFP	4.595,62 € 1.535,83 €
Apoio para: Participação em reunião interna Abbvie	Abbvie	500,00 €
Apoio: Acordo Colaboração MiGRA e TEVA 2021	Teva	4.050,00 €
Apoio para: Desenvolvimento de atividades durante o ano de 2022	Lundbeck	2.000,00 €
Apoio para: Realização de iniciativas que fomentem *awareness* para a Enxaqueca e para as dificuldades de acesso aos cuidados de saúde na Enxaqueca e outras cefaleias em 2022	Abbvie	6.000,00 €
Apoio para: Linha de apoio ao doente com Enxaqueca e cefaleias e *Webinar* "Como funcionam os Ensaios Clínicos?"	Lilly	9.500,00 €
Apoio para: Participação em *webinar*	Medinfar	500,00 €
Apoio para: Atividades de apoio ao doente com Enxaqueca inseridas no Plano de Atividades 2022 da MiGRA Portugal	Pfizer	5.000,00 €
Apoio para: Campanha "Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias"	Novartis	1.500,00 €
Apoio para: Comunicação Dia Europeu Enxaqueca 2022	Lilly	3.075,00 €

Apoio para: Campanha Dia Europeu de Ação na Enxaqueca - Acesso aos Cuidados de Saúde na Enxaqueca e Cefaleias	Teva	6.000,00 €

Total de Receitas em Apoios	60.256,45 €

Receitas em Donativos e Outros: 496,00 €

	VALOR
Donativos de Associados	16 €
Outros	480.00 €
Devolução de valor transferido indevidamente por lapso	480.00 €

Total de Receitas em Donativos	496.00 €

Anexo II – Discriminação das despesas do ano de 2022

Despesas Internas: - 32.770.82 €

DESPESA	VALOR
Pagamento Contabilidade	- 1.525,20 €
Burocracias e Notariado	- 70,31 €
Compra Livro de Atas - Direção 2021	- 28,88 €
Reconhecimento de Assinaturas	- 41,43 €
Deslocações e Ajudas de Custo	- 1.724,11 €
Recursos Humanos	- 29.361,20 €
Seguro de Acidentes de Trabalho	- 363,29 €
Salários	- 19.736,59 €
Segurança Social	- 6.527,72 €
IRS	- 2.212,00 €
Prestação de Serviços: Participação em Reunião Abbvie	- 400.00 €
Outros	- 121,60 €
Telecomunicações	- 90,00 €
Total Despesas Internas	- 32.770,82 €

Despesas em Atividades Desenvolvidas: - 6.034,79 €

DESPESA	VALOR
Plataformas Digitais	- 367,83 €
Survey Monkey	- 39,00 €
Facturama	- 66,42 €
Zoom	- 151,95 €
Amen (Domínio site MiGRA)	- 110,46 €
Agência de Comunicação	- 3.075,00 €
Produção de Materiais	- 150.00 €
Produção das imagens para o projeto "O Caminho do Doente"	- 150,00 €
Desenvolvimento de Atividades	- 2.291,96 €
Relações Externas e Parcerias	- 150.00 €
Annual Membership EMHA (2020, 2021, 2022)	- 150.00 €
Total Despesas em Atividades Desenvolvidas	- 6.034,79 €

MiGRA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES
COM ENXAQUECA E CEFALEIAS