

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO

ANO 2023

Índice

Plano de Acção

Introdução	2
Breve Caracterização da Instituição	3
Objectivos e Missão	3
Valores e Princípios	3
O Cancro da Mama e a Fisioterapia	4
Contexto	4
A Importância da Fisioterapia	5
Novas Iniciativas	5
Recursos	6
Parcerias	7
Outras Actividades	7
Conclusão	8

Orçamento

Rendimentos	9
Gastos	10 a 11

Anexo 1 Orçamento Previsional e Resultado Líquido	12 a 13
--	---------

Lisboa, 14 de Novembro 2022

Exmos.(as) Senhores (as) Associados (as)

No cumprimento das obrigações estatutárias e legais do regime de normalização contabilística para as Entidades do sector não lucrativo (ESNL), vem a Direcção da APAMCM apresentar o Plano de Acção e Orçamento para o ano 2023.

PLANO DE ACÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O Plano de Acção & Orçamento para o ano de 2023 pretende ser um instrumento de gestão e enquadramento institucional, tendo como principal objectivo a definição de estratégias de actuação, programando as actividades a desenvolver e afectando os respectivos recursos humanos e financeiros.

No presente documento tentamos projectar a acção da instituição no próximo ano, dividindo o mesmo em duas grandes partes: o plano de acção e o orçamento previsional.

A primeira parte subdivide-se em três áreas: uma breve caracterização da instituição, a sua missão e valores, a apresentação dos objectivos da organização, dividindo-os em 4 grandes áreas, o enquadramento da Fisioterapia e sua importância, as novas iniciativas, (a procura de um novo espaço, a criação de novos serviços e a melhoria dos serviços existentes); os recursos (analisando os financeiros, os físicos, os materiais e os humanos); as parcerias com outras entidades congéneres, e as outras actividades já programadas.

No orçamento apresentamos a previsão dos gastos e recebimentos e as suas rubricas mais significativas.

Importa, no entanto, ressaltar que, devido à situação da pandemia com início no ano 2020, estendendo-se a todo o ano de 2021 e reflectindo-se em parte em 2022, existirá por consequência limitações ao nível das actividades previstas para o ano de 2023, que esperamos poder ultrapassar. Assim, o presente documento não pretende ser estanque, até porque essa seria uma condição antagónica à dinâmica que norteia o funcionamento desta Instituição.

Em função da colaboração de todos os que se identificam com a sua causa, das ideias e projectos, ou em virtude das parcerias estabelecidas, existirá sempre, a possibilidade de implementar outras acções, que não se encontram aqui descritas.

2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A APAMCM - Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama foi constituída a 6 de abril de 1999 por um grupo interdisciplinar de voluntários profissionais de saúde ligados à problemática do Cancro da Mama.

É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) reconhecida como pessoa colectiva de utilidade pública e em julho de 2009 é efectuado o registo pela inscrição n.º 08/09, a fls. 99 e 99 Verso, do Livro n.º 2 das Instituições com Fins de Saúde.

É uma Organização Sem Fins Lucrativos e encontra-se, desde 2011, registada na Entidade Reguladora da Saúde (ERS) como Prestadora de Cuidados de Saúde.

Está, actualmente, em funcionamento e desde março 2019 na Av. Almirante Reis 75, Cave -2 dt., na freguesia de Arroios em Lisboa, morada que, oficialmente, se tornou a sede social com publicação de registo na Direção Geral da Segurança Social a 26 de janeiro 2022.

A APAMCM centra-se na prestação de cuidados de medicina preventiva e de reabilitação a utentes com doença oncológica mamária.

Tem por filosofia institucional prestar assistencialmente tratamentos de fisioterapia especializada a utentes em status pós cirurgia ao cancro da mama.

3. OBJECTIVOS E MISSÃO

- Promover a prevenção do cancro da mama
- Incentivar o diagnóstico precoce nas patologias mamárias
- Realizar tratamento e reabilitação ao utente
- Difundir acções de sensibilização e educação para a saúde
- Desenvolver parcerias com entidade congéneres para a concretização dos seus objetivos
- Organizar actividades lúdicas e complementares
- Desenvolver e potenciar a longo prazo o melhor relacionamento com os utentes, familiares e qualquer outra pessoa que usufrua dos nossos serviços
- Manter um rigoroso critério de qualidade de profissionais e garantir a sua excelência, formando uma equipa talentosa, dinâmica e interessada
- Ser uma Associação de referência nacional na promoção da qualidade de vida na área da oncologia

4. VALORES E PRINCÍPIOS

- Responsabilidade social
- Excelência
- Inovação
- Persistência
- Ética
- Respeito
- Compromisso
- Transparência

5. O CANCRO DA MAMA E A FISIOTERAPIA

- **Contexto**

Em Portugal, as doenças oncológicas encontram-se entre as principais causas de morte dos portugueses.

Em 2018 foram diagnosticados 50.151 novos casos em Portugal, de acordo com os dados do Registo Oncológico Nacional que corresponderam a um incremento de 3.427 novos casos em comparação com o ano de 2010.

Os principais determinantes para a incidência são o envelhecimento da população; a maior exposição a oncogénios, sejam ambientais, como o tabaco, o álcool e a poluição, sejam víricos, como os vírus do papiloma humano ou das hepatites. Contribui, igualmente, para o padrão descrito a adopção generalizada pela população ocidental de estilos de vida mais sedentários, com menor prática de actividade física, bem como dietas alimentares pobres em hortofrutícolas e fibras.

Uma das neoplasias mais frequentemente identificadas foi o cancro da mama, por anos de vida potenciais perdidos por neoplasias malignas (Figura 1).



Figura 1: 2019 Fonte INE

- **A Fisioterapia**

No Plano Estratégico Nacional de Luta Contra o Cancro 2021-2030 um dos principais problemas enfrentados pelos sobreviventes decorrem de: uma gestão insuficiente dos efeitos tardios e de longo prazo associados aos tratamentos; de problemas de coordenação e de falta de comunicação entre os prestadores de cuidados de saúde; de necessidades psicossociais não atendidas, bem como de **questões relacionadas com a reabilitação**.

Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Neste contexto o objectivo do nosso Serviço de Fisioterapia é articular as respostas clínicas e sociais necessárias à promoção da recuperação global de doentes com dependência; promover a sua autonomia através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social; bem como a promoção do bem-estar e qualidade de vida.

A Fisioterapia deve ser implementada tão cedo quanto possível para evitar limitações. O tratamento fisioterapêutico adapta-se ao doente, em todas as fases de tratamento em que se encontra, consoante as suas necessidades. Deve estar presente antes e logo após a cirurgia, seja ela ao cancro da mama ou reconstrutiva.

A Fisioterapia é um tratamento complementar e fundamental para os doentes com cancro da mama porque:

- Ajuda a reduzir alguns efeitos secundários resultantes do próprio tratamento (ex. quimioterapia), como a sensação de fadiga;
- É eficaz na prevenção e tratamento de sequelas após a cirurgia à mama, como o linfedema do membro superior, manutenção dos movimentos do braço, cuidados à pele e cicatriz;
- É um auxílio ao regresso à actividade após o tratamento do cancro, com ensino sobre os cuidados a ter com o braço, que exercícios pode fazer, quais os que deve evitar.

Realizar Fisioterapia na APAMCM permite o acesso a profissionais altamente diferenciados que se dedicam a este ramo.

6. NOVAS INICIATIVAS

Objetivo Estratégico	
Procura de um novo o espaço	Candidatura de pedido de apoio, desenvolver parceria com entidades congéneres, procura novo espaço
Implementar o Novo Regime Geral de Protecção de Dados	Dar continuidade à implementação do RGPD
Melhorar os Serviços Prestados	Criar mais parcerias com as autarquias no sentido de promover o reencaminhamento de utentes para a fisioterapia.
	Desenvolver o projecto de intervenção no Alentejo de forma a abranger mais utentes carenciados e desfavorecidos geograficamente
	Aumentar a taxa de participação dos nossos associados/utentes nas actividades

7. RECURSOS


Financeiro	
Garantir a Sustentabilidade Financeira da Instituição	Procura de parceiros fixos para financiamento dos serviços e projectos
	Elaborar candidaturas a programas operacionais
	Desenvolvimento do projecto de negócio social
Físico	
Garantir a Manutenção dos Espaços e Recursos existentes	manter os espaços de trabalho e lazer em bom estado de conservação
	controlar e registar as avarias dos equipamentos
	realizar a manutenção previstas
Materiais	
Implementar um Sistema de Controlo de Custos por Centro de Responsabilidade	implementar um sistema de utilização dos recursos existentes de forma a otimizar a sua utilização tendo como base a utilização dos recursos de forma eficiente
	Reduzir o consumo de energia
Humano	
Capacidade Técnica e Comportamental dos Colaboradores, Corpos Sociais e utentes	Elaborar o plano de formação aos colaboradores e verificar o cumprimento do mesmo
	Aumentar o envolvimento e a motivação no Trabalho por parte dos colaboradores e corpos sociais na Instituição
	Promover a confraternização junto da comunidade da Instituição
	Promover avaliação de satisfação utentes / colaboradores


8. PARCERIAS

Parcerias com Entidades	
Reforçar e Estreitar as Parcerias	Promover contactos com os parceiros públicos (ISS; IEFP; IPJ; Centro de Saúde; Juntas de Freguesia, Escolas)
	Reforçar a comunicação e estabelecer parcerias com outras Organizações Sem Fins Lucrativos
Promover a Divulgação Eficiente da Instituição Junto de Entidades Privadas, tendo em Conta o Cumprimento da Responsabilidade Social das mesmas	Reforçar a imagem institucional junto de empresas

9. OUTRAS ACTIVIDADES

Ações/Atividades	Cronograma											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
1.ª Reunião da Direção e Conselho Fiscal		10										
Incentivo e divulgação da Consignação 0,5% IRS												
Evento comemorativo do Dia Internacional da Mulher			8									
Corrida Sempre Mulher - Praça dos restauradores			26									
Assembleia Geral - Relatório de actividade e encerramento de contas 2022			10									
2.ª Reunião da Direção e Conselho Fiscal						6						
Desenvolvimento de atividades de lúdicas /convívios /passeios												
Distribuição de Férias												
Campanhas de Angariação de fundos												
3.ª Reunião da Direção e Conselho Fiscal									26			
Ações de informação e sensibilização (cancro da mama)										30		
Corrida Sempre Mulher - Parque das Nações											12	
Plano de Ação e Orçamento 2024 e Assembleia geral											25	
Passeio e Almoço Natal												3

 em decurso

 Dia da realização

10. CONCLUSÃO

A Direção assume conscientemente as orientações e estratégias explicitadas neste Plano de Actividades que materializam a transparência e o compromisso para com esta instituição.

Este Plano de Actividades foi cuidadosamente pensado em função do interesse dos nossos associados/utentes, sendo que o conforto e a saúde dos mesmos é o que norteia o trabalho desta Direção.

A Direção,

Mafalda de Albuquerque, Presidente

Lúcia de Jesus Garcia Alves, Vice-presidente

Maria de Fátima de Resende Dias, Tesoureira

ORÇAMENTO 2023

Orientando-se no Sistema de Normalização Contabilística – Entidades do Sector não Lucrativo (SNC-ESNL) e definições legalmente estabelecidas para o desenvolvimento do orçamento das Instituições Particulares de Solidariedade Social definiu-se, genericamente, os valores do presente orçamento para o ano 2023, com base nas alterações estruturais e financeiras ocorridas entre 2019 a 2021, e com o balanço geral efectivado até final do mês de Agosto do corrente ano, e a partir dos quais se procedeu à extrapolação dos valores até final do ano 2023.

O orçamento apresenta um **Resultado Líquido Previsional no valor de 4.352,00€ (Anexo 1)**. Consideramos que este é um orçamento que ilustra de uma forma a sustentabilidade financeira da Associação, no entanto cautelosa devido ao contexto socioeconómico a nível nacional. Assim, neste orçamento, foi aplicada uma taxa de inflação que fixámos em 7,8%, como estima a Unidade Técnica de Apoio Orçamental.

Assim, passamos a apresentar o orçamento de exploração previsional, com a explicação de algumas rubricas que merecem maior destaque.

RENDIMENTOS

O valor total previsional dos rendimentos é de **286.100,00 €** que demonstra um aumento das receitas obtidas pelas campanhas de angariação de fundos, nomeadamente da Corrida Sempre Mulher, donativos, subsídios, quotizações, e ainda, da consignação do IRS e que cobrem as necessidades financeiras previstas para 2023.

Código Rubricas	RENDIMENTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
72	Prestação de Serviços					2 000,00 €
722	Quotizações e Joias	920,00 €	1 380,00 €	1 800,00 €	2 000,00 €	
75	Subsídios e Donativos à Exploração					257 000,00 €
7521	Subsídios	12 000,00 €	12 000,00 €		12 000,00 €	
7531	Donativos	14 650,07 €	29 000,00 €		55 000,00 €	
7532	Donativos- Corrida Sempre Mulher	60 362,00 €	120 000,00 €		190 000,00 €	
78	Outros Rendimentos e Ganhos					27 100,00 €
7878	Outros Rendimentos (Consignação IRS)	26 094,27 €	26 094,27 €		27 100,00 €	
	Total dos RENDIMENTOS	114 026,34 €	188 474,27 €		286 100,00 €	286 100,00 €

GASTOS

O total de gastos orçamentado ascende a **281.749,00 €**, sendo que algumas rubricas se destacam:

Rubrica (62) - Fornecimento e Serviços Externos

O valor previsional total de **159.225,99 €** deve-se, significativamente a trabalhos especializados das duas maiores campanhas de sensibilização e angariação de fundos, a corrida Sempre Mulher, a vigilância e segurança, rendas e alugueres, transporte de mercadorias, seguros, e, ainda, aos custos correntes à toda a actividade operacional da instituição - electricidade, água, higiene, comunicação, entre outras.

Código Rubricas	GASTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
62	Fornecimentos e Serviços Externos (FSE)					
622	Serviços Especializados					112 607,88 €
6221	Trabalhos Especializados	43 261,38 €	64 892,07 €	89 000,00 €	95 942,00 €	
6222	Publicidade e Propaganda	6 080,11 €	9 120,17 €	9 100,00 €	9 809,80 €	
6223	Vigilância e Segurança	2 829,96 €	4 244,94 €	4 250,00 €	4 581,50 €	
6224	Honorários	461,25 €	691,88 €	690,00 €	743,82 €	
6226	Conservação e Reparação	878,06 €	1 317,09 €	1 320,00 €	1 422,96 €	
6227	Serviços Bancários	68,35 €	102,53 €	100,00 €	107,80 €	

Rubrica (63) - Gastos com o Pessoal

O custo previsto é de **119526,17 €** com os 4 recursos humanos para 2023 foram calculados com base nas remunerações até agosto 2022 acrescido dos valores previstos na contratação de mais um colaborador, subsídios de férias e de natal, os respectivos encargos com a segurança social e, ainda, subsídios de refeição, seguro de acidentes no trabalho, fundos de garantia de compensação de trabalho (FGCT).

Código Rubricas	GASTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
63	Gastos com o Pessoal					119 526,17 €
6321	Remunerações do Pessoal	20 175,00 €			76 800,00 €	
6322	Remunerações do pessoal Subs Natal				6 400,00 €	
6323	Remunerações do pessoal Subs Férias	1 967,50 €			6 400,00 €	
6324	Remunerações do pessoal Subs. Refeição	1 402,38 €			3 968,64 €	
6325	Ajudas de Custo	602,40 €	903,60 €	1 000,00 €	1 078,00 €	
6327	Kilometros	490,07 €	735,11 €	735,00 €	792,33 €	
6329	Outras Remunerações (abono para falhas)	1 904,00 €			1 200,00 €	
6351	Encargos S/Remunerações	5 295,44 €			19 980,80 €	
6352	Encargos S/Remunerações F.C.	13,32 €			692,40 €	
6361	Acidente de Trabalho - Seguro	935,34 €			1 150,00 €	
638	Outros Gastos c/ Pessoal	1 064,83 €			1 064,00 €	

Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Rubrica (64) - Gastos de Depreciação e Amortização

Uma vez que imóvel no Lumiar foi vendido este ano em abril pelo valor de 200.000,00 €, não existem mais valores de amortização do edifício-sede, apenas o valor **1.832,60 €** referente a equipamentos médicos, mobiliário e utensílios administrativos, entre outros.

Código Rubricas	GASTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
64	Gastos de Depreciação e Amortização					1 832,60 €
6423	Activos Fixos Tangíveis (outros)	297,67 €	446,51 €	1 700,00 €	1 832,60 €	

Rubrica (68) - Outros gastos e perdas

O valor de **1.164,24 €** é referente à taxa de registo da instituição como prestadora de cuidados de saúde na Entidade Reguladora da Saúde (ERS) e a outras taxas afectas à Corrida, como taxas de homologação e licenças desportivas.

Código Rubricas	GASTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
68	Outros Gastos e Perdas					1 164,24 €
6813	Taxas	721,16 €	1 081,74 €	1 080,00 €	1 164,24 €	

A Direção,

Mafalda de Albuquerque, Presidente

Lúcia de Jesus Garcia Alves, Vice-presidente

Maria de Fátima de Resende Dias, Tesoureira



*A Associação deseja a todos os associados
um Natal repleto de Alegria, Saúde e Paz
e um Próspero Ano Novo*

(Anexo 1.) Orçamento Previsional 2023

Código Rubricas	GASTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
62	Fornecimentos e Serviços Externos (FSE)					159 225,99 €
622	Serviços Especializados					112 607,88 €
6221	Trabalhos Especializados	43 261,38 €	64 892,07 €	89 000,00 €	95 942,00 €	
6222	Publicidade e Propaganda	6 080,11 €	9 120,17 €	9 100,00 €	9 809,80 €	
6223	Vigilância e Segurança	2 829,96 €	4 244,94 €	4 250,00 €	4 581,50 €	
6224	Honorários	461,25 €	691,88 €	690,00 €	743,82 €	
6226	Conservação e Reparação	878,06 €	1 317,09 €	1 320,00 €	1 422,96 €	
6227	Serviços Bancários	68,35 €	102,53 €	100,00 €	107,80 €	
623	Materiais					3 789,17 €
6231	Ferramentas e Utensílios Desgaste Rápido	28,97 €	43,46 €	45,00 €	48,51 €	
6233	Material de Escritório	604,34 €	906,51 €	900,00 €	970,20 €	
6234	Artigos para oferta	50,00 €	75,00 €	100,00 €	107,80 €	
6235	Limpeza Higiene e Segurança	311,13 €	466,70 €	470,00 €	506,66 €	
6238	Outros	1 330,68 €	1 996,02 €	2 000,00 €	2 156,00 €	
624	Energia e Fluidos					3 352,58 €
6241	Electricidade	482,27 €	723,41 €	730,00 €	786,94 €	
6242	Combustíveis	1 295,99 €	1 943,99 €	1 950,00 €	2 102,10 €	
6243	Água	285,30 €	427,95 €	430,00 €	463,54 €	
625	Deslocações e Estadas e Transportes					1 433,74 €
6251	Deslocações e Estadas	150,12 €	225,18 €	230,00 €	247,94 €	
6252	Transporte de Pessoal	163,40 €	245,10 €	250,00 €	269,50 €	
6253	Transporte de Mercadorias	312,44 €	468,66 €	470,00 €	506,66 €	
6258	Outros (portagens e parquímetros)	253,55 €	380,33 €	380,00 €	409,64 €	
626	Serviços diversos					38 042,62 €
6261	Rendas e Alugueres	17 390,00 €	26 085,00 €	26 100,00 €	28 135,80 €	
6262	Comunicações	2 849,58 €	4 274,37 €	4 250,00 €	4 581,50 €	
6263	Seguros	2 344,64 €	3 516,96 €	3 500,00 €	3 773,00 €	
6265	Contencioso e Notariado	20,68 €	31,02 €	200,00 €	215,60 €	
6266	Despesas de Representação	251,85 €	377,78 €	380,00 €	409,64 €	
6267	Limpeza Higiene e Conforto	48,05 €	72,08 €	70,00 €	75,46 €	
6268	Outros Serviços	526,68 €	790,02 €	790,00 €	851,62 €	
63	Gastos com o Pessoal					119 526,17 €
6321	Remunerações do Pessoal	20 175,00 €			76 800,00 €	
6322	Remunerações do pessoal Subs Natal				6 400,00 €	
6323	Remunerações do pessoal Subs Férias	1 967,50 €			6 400,00 €	
6324	Remunerações do pessoal Subs. Refeição	1 402,38 €			3 968,64 €	
6325	Ajudas de Custo	602,40 €	903,60 €	1 000,00 €	1 078,00 €	
6327	Kilometros	490,07 €	735,11 €	735,00 €	792,33 €	
6329	Outras Remunerações (abono para falhas)	1 904,00 €			1 200,00 €	
6351	Encargos S/Remunerações	5 295,44 €			19 980,80 €	
6352	Encargos S/Remunerações F.C.	13,32 €			692,40 €	
6361	Acidente de Trabalho - Seguro	935,34 €			1 150,00 €	
638	Outros Gastos c/ Pessoal	1 064,83 €			1 064,00 €	
64	Gastos de Depreciação e Amortização					1 832,60 €
6423	Activos Fixos Tangíveis (outros)	297,67 €	446,51 €	1 700,00 €	1 832,60 €	
68	Outros Gastos e Perdas					1 164,24 €
6813	Taxas	721,16 €	1 081,74 €	1 080,00 €	1 164,24 €	
	Total dos GASTOS	117 147,89 €	126 585,12 €	152 220,00 €	281 749,00 €	281 749,00 €

Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Código Rubricas	RENDIMENTOS	Apurados Balancete a 31/8/2022	Valores Extrapolados até 31/12/2023	Previsão	Previsão c/ Inflação a 7,8%	Totais
72	Prestação de Serviços					2 000,00 €
722	Quotizações e Joias	920,00 €	1 380,00 €	1 800,00 €	2 000,00 €	
75	Subsídios e Donativos à Exploração					257 000,00 €
7521	Subsídios	12 000,00 €	12 000,00 €		12 000,00 €	
7531	Donativos	14 650,07 €	29 000,00 €		55 000,00 €	
7532	Donativos- Corrida Sempre Mulher	60 362,00 €	120 000,00 €		190 000,00 €	
78	Outros Rendimentos e Ganhos					27 100,00 €
7878	Outros Rendimentos (Consignação IRS)	26 094,27 €	26 094,27 €		27 100,00 €	
Total dos RENDIMENTOS		114 026,34 €	188 474,27 €		286 100,00 €	286 100,00 €
81	Resultado Líquido Previsional				4 351,00 €	4 351,00 €
818	Resultado Antes de Impostos					
818	Resultado Líquido Previsional					4 351,00 €

A Direção,

Mafalda de Albuquerque, Presidente

Lúcia de Jesus Garcia Alves, Vice-presidente

Maria de Fátima de Resende Dias, Tesoureira

A Técnica Oficial de Contas,

Ana Maria Albuquerque
Contabilista Certificada (N.º 24923)