

Plano de Atividades 2026

Eixos Estratégicos

Advocacy

- Defender quem passa por uma situação de (in)fertilidade
- Influenciar as políticas de natalidade
- Defender melhorias no âmbito da PMA que tenham impacto na atividade dos centros públicos e que melhorem o atendimento e acompanhamento dos beneficiários



Bandeiras

- Redução das listas de espera, seguindo sistema em vigor nos Centros de Responsabilidade Integrada no Hospital de São João e no CIRMA- Hospital Garcia de Orta
- Aumentar as doações de gâmetas no Serviço Nacional de Saúde– importância da realização de outra campanha pelo SNS
- Aprovação de um pacote financeiro para que os centros públicos consigam comprar gâmetas ao setor privado e consequentemente reduzir as listas de espera;
- Alargamento do DGPI a mais unidades do país (atualmente só existe no São João; prevista abertura de centro no Algarve com realização do diagnóstico)
- Melhorar encaminhamento para as especialidades por parte dos médicos de medicina geral e familiar
- Mais literacia sobre saúde reprodutiva nas escolas, nomeadamente através dos programas das disciplinas de Cidadania e Biologia/Geologia

Iniciativa Movimento +Fertilidade

Objetivo:

- Criação de um ecossistema empresarial que apoie a fertilidade e a parentalidade

Iniciativas:

- Comunicação do desconto no valor da inscrição de associado junto das empresas parceiras do Movimento
- Continuação do périplo institucional do Movimento +Fertilidade
- Criação de um Programa de Saúde Prioritário dedicado à fertilidade/saúde reprodutiva
- Criação de uma Campanha com a DGS para sensibilizar os profissionais de saúde (Médicos de Medicina Geral e Familiar) associado ao Movimento +Fertilidade
- **Nota:** Alguns destas iniciativas podem também estar ligadas ao Manifesto pela Igualdade Reprodutiva e Sustentabilidade e ao Projeto FutURe, iniciativas ligadas a projetos da Merck Portugal.

Orçamento:

- 200€

Reuniões com Grupos Parlamentares e outros Stakeholders

- **Objetivo:** Sensibilizar para a adoção de políticas de apoio à saúde reprodutiva , bem como a inclusão de um conjunto de medidas no Orçamento de Estado
- **Iniciativa:** Solicitar audiências com os grupos parlamentares e outros stakeholders
- **Orçamento:** 200€

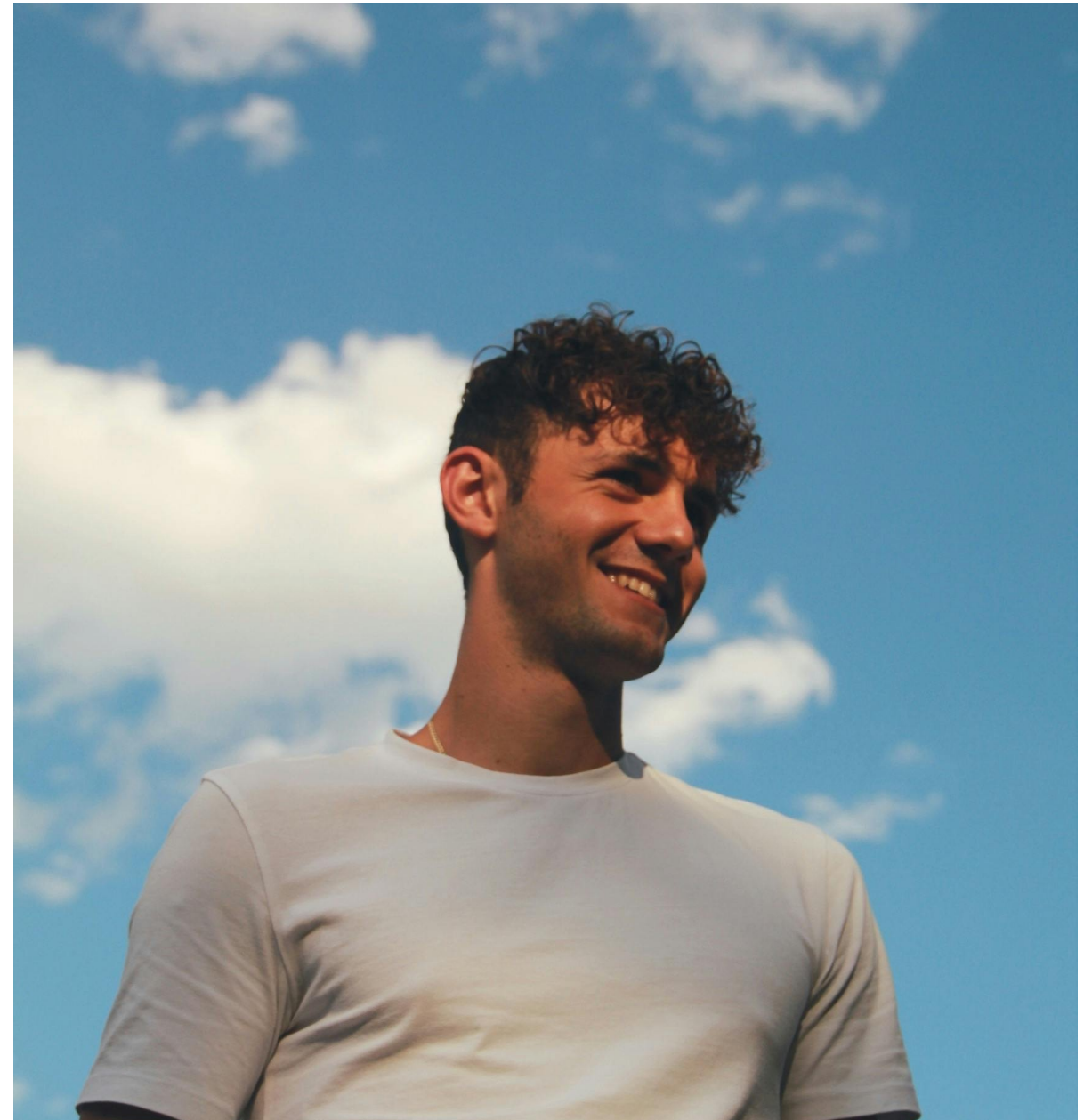
Saúde e bem-estar

- Garantir que são disponibilizados aos associados recursos de apoio à saúde e bem-estar, tendo como foco a ajuda psicológica
- Criar um espaço de partilha entre pares



Campanha sobre Infertilidade Masculina

- **Objetivo:** Realização de uma campanha para redes sociais para desmistificar o tabu associado ao tema e promover uma maior literacia sobre a infertilidade nos homens
- **Iniciativa:** Criação de vídeo num estúdio, onde homens de várias faixas etárias são confrontados com factos impactantes de infertilidade masculina
- **Orçamento:** 4.000€



Ideação da Campanha de Oncofertilidade 2027

- **Objetivo:** Realizar campanha de sensibilização com várias iniciativas que permitam a consciencialização para o tema e para a importância de se abordar a questão da criopreservação da fertilidade
- **Iniciativas:** Estabelecimento de parcerias institucionais; realização de uma parceria com a Liga Portuguesa contra o Cancro; desafiar marca de joias para uma coleção alusiva, entre outras
- **Suporte:** Criação de um grupo de trabalho para analisar e estabelecer atividades a desenvolver no âmbito da campanha
- **Nota:** Embora a campanha ser desenhada em 2026, a mesma apenas deverá ser implementada durante o ano de 2027.
- **Orçamento:** 150€

Campanha “Corre pela Fertilidade”

- **Objetivo:** Sensibilizar para a prática de exercício físico como fator essencial de prevenção de infertilidade
- **Iniciativa:** Realização de uma parceria com a app STRAVA e criação de uma “ moldura de partilha nas redes sociais ”.
- **Orçamento:** 1000€



Consultório + Fertilidade

- **Objetivo:** Melhorar e aumentar a proximidade dos associados e APFertilidade, através do esclarecimento de dúvidas sobre vários temas que podem afetar a jornada de fertilidade
- **Iniciativas:** Criação de uma rubrica mensal no Instagram, através da abertura de caixas de perguntas nos stories, que serão respondidas por vários profissionais de saúde (médicos, embriologistas, psicólogos, nutricionistas...)
- **Orçamento:** Sem custo financeiro

Consultas de Apoio Psicológico

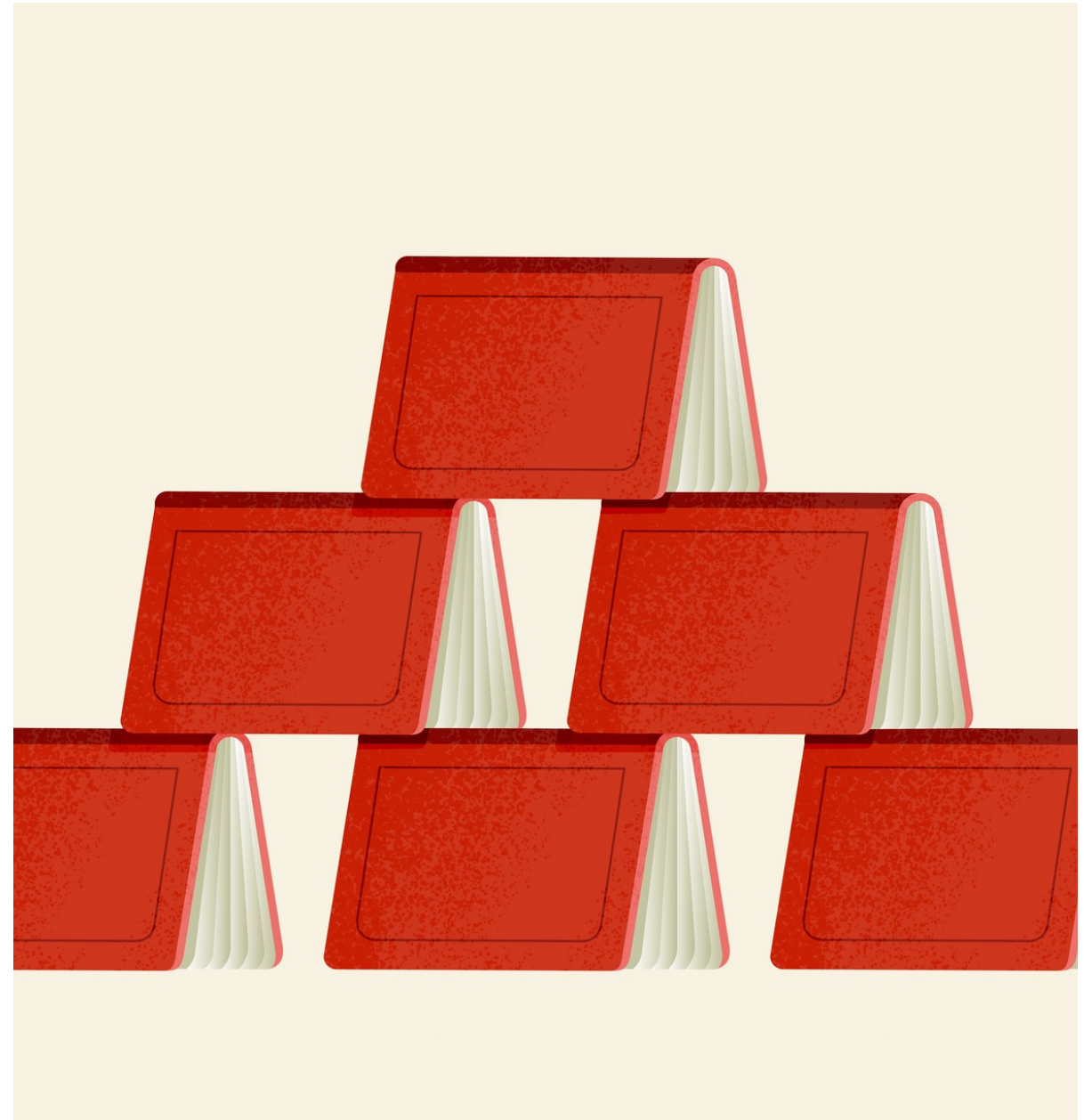
- **Objetivo:** Proporcionar apoio psicológico gratuito e acessível às pessoas que enfrentam dificuldades emocionais associadas à infertilidade
- **Iniciativa:** Proporcionar consultas online aos associados, com a psicóloga Ana Galhardo, realizadas às sextas-feiras entre as 14h e as 18h
- **Orçamento:** 250€/ mês (3,000€/ano)

Programa Baseado em Mindfulness em Infertilidade - PBMI

- **Objetivo:** Promover o bem-estar emocional das pessoas com infertilidade, através da implementação do Programa Baseado em Mindfulness para a Infertilidade (PBMI), que oferece técnicas de gestão do stress e da ansiedade, bem como apoio entre participantes que partilham experiências semelhantes
- **Iniciativa:** Realização de duas edições anuais do PBMI, em datas a definir; programa com a duração de 8 semanas, uma vez por semana, com sessão de 2 horas
- **Orçamento:** 3.640€

Literacia da saúde reprodutiva

- Garantir o acesso a informação fidedigna, para contribuir para uma maior literacia em saúde reprodutiva
- Melhorar a compreensão sobre saúde reprodutiva e promover a atuação de cada indivíduo como agente de mudança



Workshop de Psicologia

- **Objetivo 1:** Capacitar os psicólogos, que tenham interesse em integrar a nossa rede de psicólogos ou desejem investir em formação contínua, de ferramentas para conseguirem ter uma melhor abordagem do tema nas consultas
- **Objetivo 2:** Aumentar número de psicólogos na rede de psicólogos da Associação
- **Iniciativa:** Workshop presencial com a participação de especialistas nacionais, sob coordenação da Dra. Ana Galhardo, coordenadora do Apoio Psicológico da APFertilidade
- **Orçamento:** 2.000€

Mês de Sensibilização para a Fertilidade

- **Objetivo:** Campanha de sensibilização nacional durante o mês de junho
- **Iniciativas:** Iluminação de monumentos emblemáticos; utilização de outdoor com a campanha em frente à Assembleia da República; organização de estratégia de assessoria de imagem associada
- **Orçamento:** 900€



Aula no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

- **Objetivo:** Sensibilizar futuros profissionais de saúde para uma abordagem mais humanizada dos cuidados de saúde, principalmente na área da fertilidade
- **Iniciativa:** Aceitação de convite endereçado pelo Prof. Dr. Mário Sousa, professor catedrático do ICBAS, à presidente da APFertilidade, Cláudia Vieira, para uma aula sobre a visão da infertilidade pelos casais inférteis
- **Orçamento:** Sem custos

Educar sobre (in)fertilidade nas escolas

- **Objetivo:** Capacitar alunos do ensino secundário e universitário para protegerem a sua saúde reprodutiva e sexual
- **Iniciativas:** Ida a escolas secundárias e universidades para sensibilizar para a (in)fertilidade, prevenção e preservação, doação de gâmetas (privilegiar, sempre que possível, a ação em formato online)
- **Suporte:** Criação de um kit escola que inclua merchandising e folheto informativo
- **Orçamento:** 600€ (merchandising + deslocações)



Campanha de Natal e Ano Novo

- **Objetivo:** Sensibilização da sociedade para a importância da família para as pessoas que enfrentam a infertilidade e para a dor que muitas vezes estas festividades representam.
- **Iniciativa:** Criação de mensagem/postal de Natal e Ano Novo pela agência de comunicação, com envio através de mailing
- **Orçamento:** 0€

+Fertilidade Magazine

- **Objetivo:** Fornecer mais informação e testemunhos aos nossos associados e parceiros institucionais
- **Iniciativa:** Continuação da criação quadrimestral da +Fertilidade Magazine, a sua impressão e a distribuição pelos centros de Procriação Medicamente Assistida públicos e privados e parceiros que solicitarem a receção da publicação
- **Orçamento:** 1.500€



Cooperação

- Reforçar a ligação e cooperação com mais organizações para alargar o conhecimento sobre (in)fertilidade, sensibilizar, informar e capacitar sobre a temática



Spring Meeting da Fertility Europe

- **Objetivo:** Alinhar posições conjuntas a nível europeu e fomentar o diálogo entre as associações.
- **Iniciativas:** Presença na reunião ordinária da Fertility Europe.
- **Orçamento:** 1.000€

Reunião anual da ESHRE e Assembleia Geral da Fertility Europe

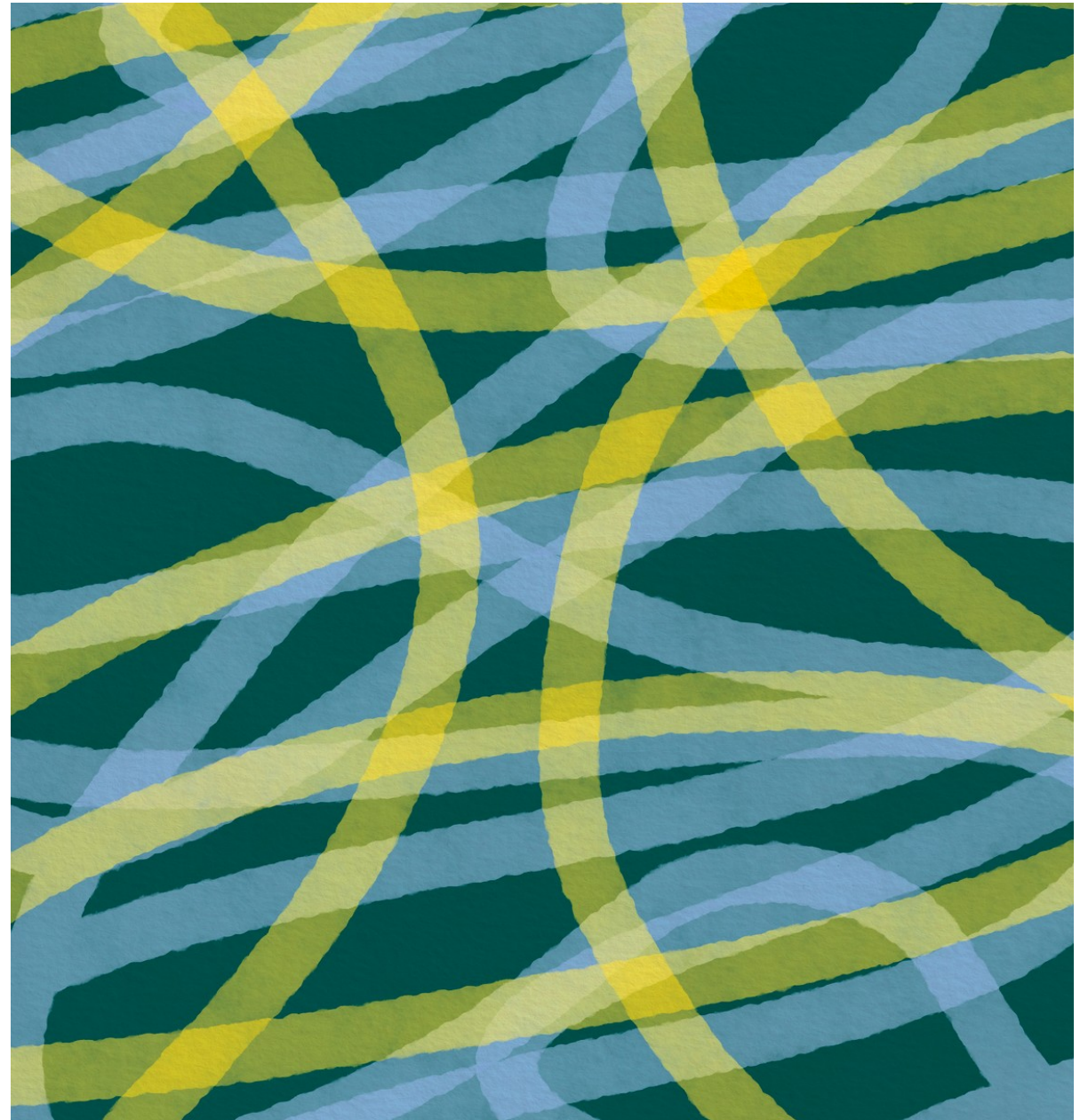
- **Objetivo:** Eleições dos órgãos da estrutura e sensibilização por alguns especialistas sobre novas abordagens de aconselhar e acompanhar os associados de associações de doentes.
- **Iniciativa:** Presença na Assembleia Geral da Fertility Europe, que decorre durante o congresso anual da Sociedade Europeia de Reprodução Humana e Embriologia (ESHRE).
- **Orçamento:** 1.500€

Jornadas da Sociedade Portuguesa da Medicina de Reprodução

- **Objetivo:** Networking e a atualização sobre os desenvolvimentos médico-científicos na área da fertilidade e PMA.
- **Iniciativa:** Participação no evento anual organizado pela SPMR, destinado a debater e analisar progressos e trabalho desenvolvido na área da PMA
- **Orçamento:** 600€

Sustentabilidade

- Aumentar a fonte de receitas, de forma a garantir a continuidade do projeto



Campanha de Consignação do IRS

- **Objetivo:** Criação de campanha com apelo à consignação de 1% do IRS
- **Iniciativas:** Apostar no contacto com empresas (incluindo as que fazem parte do Movimento +Fertilidade); optar pela divulgação nas redes sociais, com posts pagos; envio de mailing de apelo à consignação para associados e lista de contactos da APFertilidade; divulgação da campanha em mupis e outdoors.
- **Orçamento:** 6.500€



Candidatura à Câmara Municipal de Lisboa para espaço de sede gratuito

- **Objetivo:** Reduzir os custos fixos para a associação.
- **Iniciativa:** Candidatura a um concurso municipal de Lisboa para cedência de uma sede (escritório privado) gratuito com o objetivo de reduzir custos fixos da associação
- **Orçamento:** Sem custos

Procura de uma solução para a comunicação mais económica para a Agência de Comunicação

- **Objetivo:** Reduzir os custos fixos para a associação.
- **Iniciativa:** Procurar uma solução/proposta de agência de comunicação mais económica face à avença atualmente em vigor
- **Orçamento:** Sem custos

Diversificação de Protocolos

- **Objetivo:** Diversificar os protocolos de diversas áreas, de forma a otimizar as respostas às diferentes necessidades das pessoas com infertilidade e melhorar a eficácia dos cuidados prestados
- **Iniciativa:** Avaliação de novas áreas a considerar nos protocolos e contactos com entidades
- **Orçamento:** Sem custos

Arranque de nova plataforma de gestão de associados

- **Objetivo:** Implementar uma nova plataforma de gestão de associados que permita otimizar os processos internos, melhorar a comunicação e facilitar o acesso dos membros aos serviços e informações da Associação
- **Iniciativa:** Adjudicação de uma nova solução e migração dos dados espalhados em plataformas existentes para a nova que será única
- **Orçamento:** 10.000€

Outras Atividades

20.º Aniversário da APFertilidade

- **Objetivo:** Realização de um evento para comemorar o aniversário com os associados, parceiros e convidados
- **Iniciativas:** Evento a definir
- **Orçamento:** 30.000€

