

# PLANO DE ATIVIDADES 2026

# Associação MOG

## Movimento Oncológico Ginecológico

A nossa missão é ajudar a salvar vidas e contribuir para melhorar a qualidade de vida das mulheres com cancros ginecológicos.



# ÍNDICE

• EM DESTAQUE .....	3
• Introdução .....	4
• Objetivos .....	5
• Causas .....	6
• Metas .....	7
• Projetos 2026 .....	8
• Estudo sobre a jornada dos cancros ginecológicos .....	9
• Inquérito às associadas .....	10
• MOG em Movimento .....	11
• A Voz do Especialista .....	12
• Setembro Roxo .....	13
• Cicatrizes na Primeira Pessoa .....	14
• Gala Art'Alegria 2026 .....	15
• Recolha de testemunhos em vídeo .....	16
• Podcast “Estou Careca de Saber”.....	17
• Participação em grupos de trabalhos .....	18
• Outros projetos .....	19
• Contactos .....	21



## CICATRIZES NA PRIMEIRA PESSOA

SCARS IN THE FIRST PERSON

Uma cicatriz nunca é apenas um risco na pele. É a memória de uma tempestade. É dor transformada em força. É a marca de quem passou pelo abismo e regressou, trazendo consigo a prova de que é possível recomeçar.

Nas fotografias de Miguel Vale de Figueiredo e Sandra Carmo, oito mulheres partilham os seus corpos sem esconder o que o tempo e o cancro lhes deixaram. As cicatrizes ganham destaque. Deixam de ser feridas para se tornarem narrativas: histórias de sobrevivência, de coragem e de uma beleza que não se mede pela ausência de marcas, mas pela verdade que revelam.

Cada imagem é uma afirmação. Um grito contra o preconceito. Uma celebração da autoestima. As linhas que cruzam o abdómen são também pontes de salvação, sinais de orgulho, marcas que lembram que a vida continua – e que cada dia vivido é uma vitória. Estas cicatrizes não pesam. Tornam-se leves, quase luminosas, porque carregam em si gratidão: pelos que cuidaram, pelos que trataram, pelos que apoiaram. São a prova de que depois da tempestade é possível florescer.

Este projeto nasce para quebrar o silêncio, desfazer estígmas e lembrar que aceitar o corpo não é desair dele, mas honrá-lo. Reconhecer, com dignidade, cada marca. Mais do que uma exposição, “Cicatrizes na Primeira Pessoa” é um tributo à resistência feminina, à ciência que salva vidas e ao poder da entrelíngua que aumenta substancialmente a vontade de viver. É um convite para olharmos as nossas próprias cicatrizes – visíveis ou invisíveis – como símbolos de conquista.

E também por isso que a associação MOG existe.

A scar is never just a line on the skin. It is the memory of a storm. It is pain transformed into strength. It is the mark of someone who has faced the abyss and returned, carrying with them the proof that it is possible to begin again.

In the photographs by Miguel Vale de Figueiredo and Sandra Carmo, eight women share their bodies without hiding what time and cancer have left behind. The scars take centre stage. They are no longer wounds but narratives: stories of survival, of courage, and of a beauty that is not measured by the absence of marks, but by the truth they reveal.

Each image is a statement. A cry against prejudice. A celebration of self-esteem. The lines that cross the abdomen are also bridges of salvation, signs of pride, marks that remind us that life went on – and that every day lived is a victory. These scars do not weigh heavy. They become light, almost luminous, because they carry within them gratitude: for those who cared, those who treated, those who supported. They are proof that after the storm it is possible to blossom.

This project was born to break the silence, dismantle stigma and remind us that accepting the body is not giving up on it, but honouring it. To recognise, with dignity, every mark. More than an exhibition, Scars in the First Person is a tribute to female resilience, to the science that saves lives, and to the power of mutual support that so greatly strengthens the will to live. It is an invitation to look at our own scars – visible or invisible – as symbols of achievement.

And this is also why the MOG Association exists.

# EM DESTAQUE

Fundação Oriente | Gonçalo Barriga



2.º edição



## CICATRIZES NA PRIMEIRA PESSOA

**4 de FEVEREIRO** Dia Mundial do Cancro  
Inauguração da exposição no **I3S, no Porto**, e  
realização de conferência sobre Medicina de  
Precisão, com especialistas em cancros  
ginecológicos, em colaboração com a **ASPIC**.

**8 de MAIO** Dia Mundial do Cancro do Ovário  
A exposição estará patente no **Hospital São Francisco Xavier, em Lisboa**.

**3.ª GALA**  
**ART'ALEGRIA**  
**8 de OUTUBRO**  
• **Capitólio, Lisboa**



## SETEMBRO

- 1 - MOG em Movimento no MAR**
- 5 - Caminhada Roxa**
- 20 - Dia Mundial dos Cancros Ginecológicos;**  
Exposição “Cicatrizes na Primeira Pessoa”  
- Avisão dos fotógrafos e das participantes
- 30 - Jantar Setembro Roxo**

## INTRODUÇÃO

O Plano de atividades para 2026 da Associação MOG – Movimento Oncológico Ginecológico reflete uma lógica de continuidade e consolidação do trabalho realizado desde a criação da associação, em dezembro de 2019.

Queremos reforçar o apoio aos nossos associados, com especial foco num aumento de serviços e atividades. Paralelamente, pretendemos ampliar a promoção da literacia em saúde e a sensibilização da comunidade para a temática dos cancros ginecológicos.

Continuaremos igualmente a agir, junto das autoridades competentes e com os nossos parceiros, pela promoção de melhores cuidados de saúde.

Assumindo uma atitude consciente e assertiva, a MOG centra-se nas seguintes esferas de ação:

- Apoio aos associados;
- Defesa dos melhores meios de diagnóstico, tratamento e acompanhamento;
- Divulgação e promoção da literacia em saúde;
- Colaboração com parceiros nacionais e internacionais.



# OBJETIVOS

- Reforçar o acompanhamento aos associados, nomeadamente, dando respostas atempadas às suas necessidades, decorrentes dos desafios colocados às doentes e às suas famílias, e em aspetos que contribuam para o aumento do seu bem-estar e qualidade de vida.
- Organizar ações de divulgação para aumentar a literacia em saúde na área dos cancros ginecológicos e da saúde da mulher.
- Fazer ouvir a voz da associação junto das entidades competentes, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das doentes e ajudar a salvar vidas.
- Reforçar a parceria com entidades nacionais e internacionais, para aprofundamento de conhecimentos e desenvolvimento de sinergias.
- Participação ativa em iniciativas de carácter científico relacionadas com os cancros ginecológicos, direitos dos doentes e defesa dos doentes.
- Criar novas parcerias com autarquias e estabelecimentos de ensino para divulgar a associação e aumentar a literacia sobre os cancros ginecológicos.
- Recorrer às redes sociais e aos media para aumento da consciencialização sobre os cancros ginecológicos e a saúde da mulher, bem como para dar visibilidade à associação



# CAUSAS

- Medicamentos inovadores: lutar pela igualdade no acesso.
- Garantia de isolamento pós-cirúrgico no SNS para doentes com cancro ginecológico, a fim de evitar contaminações.
- Saúde da mulher: criação de consultas nas ULS.
- Diagnóstico precoce: incrementar a sensibilização dos MGF para os cancros ginecológicos, com o intuito de fomentar o diagnóstico precoce.
- Centros de referência para os cancros ginecológicos: pugnar pela sua criação.
- Vacina HPV: extensão da abrangência no PNV e comparticipação para quem não é abrangido (por exemplo, grupos de risco).
- Ensaios clínicos: impulsionar a vinda de mais ensaios para Portugal.
- Baixas médicas: aplicação das regras do SNS À ADSE.
- Atestado Multiusos: torná-lo vitalício para doentes oncológicos com recidiva; garantir a disponibilidade do documento na aplicação do SNS. Falar com parceiros europeus para a criação de um documento único de grau de incapacidade.



# METAS

- **Incrementar o número de associados em 25%,** para aumentar o volume de receitas em quotas e fazer chegar a associação a mais beneficiários.

- **Conhecer melhor os associados e auscultar as suas necessidades.**

- **Obter o estatuto de Utilidade Pública** (processo iniciado em outubro de 2023).

- **Aumentar os recursos financeiros em 25%,** para garantir o funcionamento da associação, aumentar o número de atividades, assegurar o pagamento de ordenados e serviços especializados, materiais de divulgação e comparticipação de atividades para os sócios.

- **Reforçar o envolvimento dos associados** na representação e participação da associação nas iniciativas e projetos de carácter científico e associativo para os quais a associação é chamada a participar.



# PROJETOS 2026

**MQG**  
ASSOCIAÇÃO - MOVIMENTO  
ONCOLÓGICO GINECOLÓGICO

# ESTUDO DA JORNADA DOS CANCROS GINECOLÓGICOS



## Objetivo:

Realizar um estudo junto das associadas com diagnóstico de cancro ginecológico, para compreender de forma aprofundada as diferentes etapas da sua jornada: desde o diagnóstico ao acompanhamento pós-tratamento.

## Descrição da Atividade:

Através da recolha de dados qualitativos e quantitativos (inquéritos, entrevistas), pretende-se identificar as principais dificuldades, necessidades e lacunas existentes nos cuidados de saúde, bem como aspetos positivos na resposta do sistema. O projeto será desenvolvido em parceria com entidades especializadas no tema.

## Este projeto permitirá à associação:

- Estar mais bem informada sobre a realidade vivida pelas mulheres com cancro ginecológico;
- Produzir relatórios e recomendações fundamentadas;
- Reforçar o diálogo com as autoridades de saúde, contribuindo para a melhoria das políticas públicas e dos serviços prestados nesta área.

## Resultados esperados:

- Documento de análise e síntese dos dados recolhidos;
- Relatório final a apresentar às associadas e às entidades de saúde;
- Base de evidência para futuras ações de advocacy e sensibilização.

# INQUÉRITO ÀS ASSOCIADAS – LEVANTAMENTO DE NECESSIDADES

## Objetivo:

Realizar um inquérito junto das associadas para identificar as suas principais necessidades, dificuldades e expectativas relativamente ao apoio prestado pela associação e aos serviços de saúde disponíveis.

## Descrição da Atividade:

O inquérito permitirá recolher informação direta sobre aspetos como:

- Apoio emocional e psicológico;
- Necessidades de informação sobre a doença e os tratamentos;
- Acesso a cuidados de saúde e apoio social;
- Áreas em que sentem maior carência ou em que a associação pode reforçar a sua intervenção.

A análise dos resultados servirá de base para:

- Definir prioridades de atuação da associação;
- Desenvolver novos projetos e serviços ajustados às reais necessidades das associadas;
- Reforçar o papel da associação como porta-voz das mulheres com cancro ginecológico junto das entidades competentes.



## Resultados esperados:

- Relatório de diagnóstico das necessidades das associadas;
- Identificação de áreas prioritárias de intervenção;
- Recomendação de medidas e propostas de melhoria para futuras atividades da associação.

# MOG EM MOVIMENTO

## Objetivo:

Promover o bem-estar físico e emocional dos associados através de atividades regulares de exercício e práticas corporais, fomentando a reconexão com o corpo, a melhoria da qualidade de vida e a promoção da saúde global.

Todas as atividades serão gratuitas para os associados, conduzidas por profissionais qualificados e adaptadas às necessidades dos associados.

## Descrição da Atividade:

O projeto inclui aulas e sessões dedicadas à atividade física adaptada, ao equilíbrio corpo-mente e ao bem-estar integral. As atividades serão realizadas em formato presencial e online, de modo a garantir acessibilidade e participação alargada.

## As ações previstas incluem:

- Aulas de Chi Kung, para promoção da energia vital, relaxamento e equilíbrio emocional;
- Sessões de exercício físico, com modalidades como Pilates, Localizada e Body & Mind (concretização do projeto com que a MOG ganhou a iniciativa “Bairro Feliz”, do Pingo Doce).



## Resultados esperados:

- Melhoria do bem-estar físico e mental dos associados;
- Aumento do sentimento de pertença e da participação nas atividades da associação;
- Criação de uma rotina de saúde e autocuidado regular;
- Promoção de um estilo de vida ativo e positivo.

# A VOZ DO ESPECIALISTA

## Objetivo:

Promover sessões online bimestrais que aproximem as associadas de profissionais de saúde especializados em diferentes áreas ligadas aos cancros ginecológicos, criando um espaço de partilha, esclarecimento e apoio informativo.

## Descrição da Atividade:

Os associados poderão colocar as suas dúvidas diretamente a um convidado especialista.

Os temas e profissionais convidados incluirão ginecologistas e oncologistas; médicos de medicina geral e familiar; psicoterapeutas e psicólogos clínicos; enfermeiros, fisioterapeutas e especialistas em exercício físico; nutricionistas, entre outros profissionais relevantes.

Estas sessões visam:

- Facilitar o acesso a informação fidedigna e atualizada;
- Esclarecer dúvidas de forma acessível e humanizada;
- Reforçar o sentimento de comunidade e apoio entre os associados.



## Sessões previstas para 2026:

1. Perguntar ao MGF
2. Perguntar ao Ginecologista
3. Como pensamos e agimos: Funções cognitivas - memória, emoções e capacidade de decisão
4. Dermocosmética e oncologia
5. Cuidados paliativos
6. Direitos dos doentes oncológicos

## Resultados esperados:

- Realização de seis sessões anuais;
- Aumento do conhecimento e capacitação dos associados;
- Fortalecimento da ligação entre os associados e os profissionais de saúde.

# SETEMBRO ROXO

## Objetivo:

Aumentar a visibilidade dos cancros ginecológicos, promover a literacia em saúde, combater o estigma e reforçar a voz das mulheres afetadas.

## Descrição da Atividade:

À semelhança do que foi desenvolvido em 2025, o Setembro Roxo 2026 será assinalado através de um conjunto de ações de sensibilização, informação e envolvimento da comunidade, ao longo de todo o mês de setembro.

As ações serão desenvolvidas com uma linguagem acessível, inclusiva e baseada em informação científica fidedigna, promovendo o envolvimento dos associados e do público em geral.

## Atividades a desenvolver:

- Campanha de comunicação digital, com conteúdos informativos e educativos sobre os diferentes cancros ginecológicos, sinais de alerta, diagnóstico precoce e acompanhamento;
- Testemunhos em vídeo de associadas e especialistas, partilhados nas redes sociais e noutras plataformas da associação;
- Ações de sensibilização pública, em parceria com outras entidades, sempre que possível (ex.: partilha de materiais informativos, iluminação simbólica).
- Divulgação do trabalho da associação, reforçando o papel da MOG enquanto referência no apoio, informação e defesa dos direitos das mulheres com cancro ginecológico.

## Algumas atividades previstas:

**1/09** - MOG em Movimento no MAR

**5/09** - Caminhada Roxa

**20/09** - Dia Mundial dos Cancros Ginecológicos.

Exposição “Cicatrizes na Primeira Pessoa”  
- A visão dos fotógrafos e das participantes.

**30/09** - Jantar Setembro Roxo

**2.º edição**



## Resultados esperados:

- Maior visibilidade dos cancros ginecológicos junto da sociedade;
- Aumento da literacia em saúde e do conhecimento sobre prevenção, diagnóstico e acompanhamento;
- Reforço do papel da MOG enquanto entidade de referência nesta área;
- Maior envolvimento dos associados e crescimento do alcance das plataformas digitais da associação;
- Consolidação do Setembro Roxo como uma iniciativa anual estruturante da associação.

# CICATRIZES NA PRIMEIRA PESSOA

## Objetivo:

Dar continuidade e ampliar o impacto da exposição fotográfica “Cicatrizes na Primeira Pessoa”, que retrata mulheres com cancros ginecológicos, utilizando-a como ferramenta de sensibilização, literacia em saúde e promoção do debate público sobre os cancros ginecológicos.



## Descrição da Atividade:

Após o sucesso da apresentação da exposição no Museu da Fundação Oriente, entre 16 de outubro e 2 de novembro de 2025, pretende-se torná-la uma exposição itinerante, a apresentar em diferentes espaços culturais, institucionais e comunitários, promovendo igualmente um espaço de debate que podem incluir os seguintes temas:

- Avanços científicos e investigação;
- Diagnóstico e tratamentos disponíveis;
- Saúde mental, bem-estar e qualidade de vida;
- Autoestima, imagem corporal e identidade após a doença;
- A importância da literacia em saúde e do diagnóstico precoce.

## Atividades previstas:

### 4 de FEVEREIRO Dia Mundial do Cancro

Inauguração da exposição no I3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde da Universidade do Porto, e realização de conferência sobre Medicina de Precisão em cancros ginecológicos, com a colaboração da ASPIC - Associação Portuguesa de Investigação em Cancro.

### 8 de MAIO Dia Mundial do Cancro do Ovário

A exposição estará patente no Hospital São Francisco Xavier, em Lisboa.

### Setembro Dia Mundial dos Cancros Ginecológicos

Mesa-redonda sobre a visão dos fotógrafos e das participantes.

## Resultados esperados:

- Alargamento do alcance e impacto da exposição a novos públicos e territórios;
- Aumento da sensibilização social para os cancros ginecológicos;
- Promoção do diálogo entre doentes, profissionais de saúde e comunidade;
- Reforço da literacia em saúde e do combate ao estigma associado à doença;
- Consolidação da exposição como um projeto estruturante da associação, com potencial de continuidade e parcerias.

# GALA ART'ALEGRIA 2026

**8 de OUTUBRO**

• **Capitólio, Lisboa**

## Objetivo:

Aumentar a literacia sobre os cancros ginecológicos com arte e alegria é o propósito da nossa Gala.

Através deste espetáculo, divulgamos as atividades e projetos da associação, com o objetivo de poder chegar a um maior número de pessoas.

O espetáculo constitui igualmente uma iniciativa de angariação de fundos para a Associação.



# RECOLHA DE TESTEMUNHOS EM VÍDEO

## Objetivo:

Dar continuidade à recolha e divulgação de testemunhos em vídeo das associadas da MOG e de profissionais de saúde, com o propósito de promover a literacia em saúde, a partilha de experiências e a sensibilização pública sobre o cancro ginecológico.

## Descrição da Atividade:

Esta iniciativa visa reunir e divulgar testemunhos autênticos e inspiradores que refletem diferentes perspetivas: desde as vivências pessoais das associadas até à visão técnica e humana dos especialistas.

O processo inclui a recolha, edição e catalogação dos vídeos, garantindo sempre o consentimento informado das participantes e o respeito pela confidencialidade e dignidade das histórias partilhadas.

Os vídeos serão utilizados em múltiplos contextos, nomeadamente:

- Publicação nas redes sociais e no site da associação;
- Utilização em sessões de literacia em saúde e ações de sensibilização;
- Integração em campanhas temáticas e eventos da MOG.

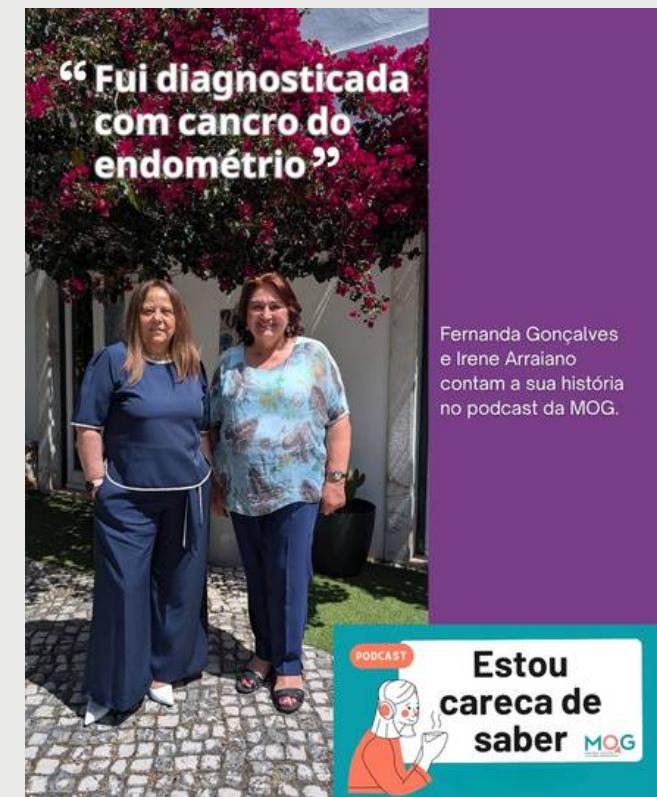


## Resultados esperados:

- Aumento da presença digital e visibilidade da associação;
- Reforço da ligação emocional e empática com o público;
- Criação de um arquivo audiovisual que valorize a experiência das mulheres com cancro ginecológico;
- Contributo direto para a promoção da literacia em saúde e combate ao estigma associado à doença.

# PODCAST “ESTOU CARECA DE SABER”

- Em 2026, continuaremos com o podcast da MOG, criado em 2022.
- Novo episódio: dia 8 de cada mês.



# PARTICIPAÇÃO EM GRUPOS DE TRABALHO

- Grupo Ensaios Clínicos - ESGO-ENGAGE
- Estratégia Nacional de Luta contra o Cancro
  - GT Transversal Sobrevivência II – Jurídico
  - GT Transversal Sobrevivência I - Atividade Física
- Frontiers in Gynaecological Cancer (grupo multinacional)
- INVISIBLE - Grupo europeu para condições de saúde “invisíveis”
- Grupo de trabalho RD Portugal
- Projeto sobre exercício físico e oncologia com a Fundação Champalimaud
- Projeto sobre exercício físico e oncologia com a Universidade Europeia
- Campanha “O Estilo de Vida Salva Vidas” - com AIM Cancer Center
- Consórcio ECO-OncoWork
- “Saber Mais Conta”



## OUTROS PROJETOS

### Renovação do site MOG

Atualização do site institucional para o tornar mais moderno, acessível e funcional, melhorando o acesso à informação e aos recursos da associação.

### Ações de sensibilização

#### – Grupos específicos e População em geral

Realização de ações para aumentar a visibilidade e o conhecimento sobre os cancros ginecológicos, e promover a deteção precoce dos cancros ginecológicos.

### Fim de semana terapêutico para associados

Iniciativa dedicada ao bem-estar físico e emocional dos associados, que incluirá atividades como relaxamento, movimento, partilha e apoio mútuo, divulgação de conhecimento, promovendo a recuperação e a qualidade de vida.

### Tradução de brochuras da ESGO-ENGAGE

Tradução e disponibilização em português de materiais informativos sobre cancros ginecológicos, validados internacionalmente.

### Caminhada Solidária MOG – Carvoeiro, Algarve

Organização de uma caminhada de 5 km, seguida de convívio e sessão informativa. A iniciativa visa promover o bem-estar, a sensibilização e a angariação de fundos para a MOG.

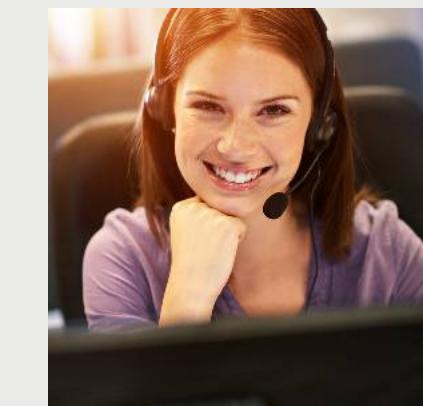
## PROJETOS EM ESTUDO

### Loja Solidária MOG

Está em estudo a criação de uma Loja Solidária MOG, com o objetivo de angariar fundos para apoiar a atividade da associação. Este projeto poderá incluir a venda de produtos solidários e materiais de sensibilização, reforçando simultaneamente a visibilidade da MOG.



### Linha de Atendimento MOG



A MOG está a avaliar a criação de uma Linha de Atendimento destinada a prestar informação e apoio a doentes e cuidadores. Este serviço pretende facilitar o acesso a recursos, esclarecer dúvidas e orientar para os apoios disponíveis.



## Nota da Direção da MOG:

As atividades previstas pela Direção da Associação MOG para 2026 estão sujeitas a alterações e adaptações, tendo em conta os fundos angariados, o pagamento das quotas dos associados e os apoios a receber.

## CONTACTOS

### Associação MOG - Movimento Oncológico Ginecológico

Largo Manuel da Costa, 8 - 2745-157 Queluz

Tel: 961 857 171    info@mogportugal.pt    [www.mogportugal.pt](http://www.mogportugal.pt)

### A MOG é membro de:



Rede Académica  
das Ciências da Saúde  
da Lusofonia



### A MOG é parceira de:



Associação de  
Enfermagem  
Oncológica  
Portuguesa

