

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 cânceres 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



EM DESTAQUE

Fundação Oriente | Gonçalo Barriga



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**.

2.º edição



SETEMBRO

1 - MOG em Movimento no MAR

5 - Caminhada Roxa

20 - Dia Mundial dos Cancros Ginecológicos;
Exposição “Cicatrizes na Primeira Pessoa”
- A visão dos fotógrafos e das participantes

30 - Jantar Setembro Roxo

3.ª GALA ART’ALEGRIA

8 de OUTUBRO

• **Capitólio, Lisboa**



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 participação 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

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 advocacia 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 “Cicatrices na Primeira Pessoa”, que retrata mulheres com cânceros ginecológicos, utilizando-a como ferramenta de sensibilização, literacia em saúde e promoção do debate público sobre os cânceros 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 cânceros 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 Cânceros 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 cânceros 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 reflitam 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.

Cancro do ovário Seis testemunhos

Alice, Ana Paula, Berta, Lurdes, Maria Teresa e Sónia têm diferentes idades, origens e profissões, mas partilham uma circunstância: a determinado momento, a vida surpreendeu-as com o diagnóstico de cancro do ovário.



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

“Fui diagnosticada com cancro do endométrio”

Fernanda Gonçalves e Irene Arraiano contam a sua história no podcast da MOG.



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

“Não quero ser sobrevivente. Vivo plenamente.”

Graça Freitas
Provedora do utente do IPO Lisboa.



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

VERÓNICA CARMO Duas cirurgias aos 40 anos para prevenir o cancro

“É sempre preciso ver o copo meio cheio.”



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

Isabel Rocha Ginecologista

A saúde ginecológica em diversas idades

“Muitas mulheres ainda não fazem o rastreio ao cancro do colo do útero, o que é absurdo. Quanto mais tarde se souber da doença, mais difícil será a cura.”



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

“O cancro não é bonito, mas nós podemos ser”



Beatriz Viegas e Cristina Pereirinha
Criadoras da revista OncoGlam

PODCAST **Estou careca de saber** MOG

8 DE SETEMBRO
NOVO EPISÓDIO!

Cancros Ginecológicos e Urológicos

Cláudia Fraga
Marta Morgado

SETEMBRO ROXO Mês dedicado aos cancros ginecológicos



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

8 DE OUTUBRO
NOVO EPISÓDIO!

abbvie MOG

PODCAST MOG

“As cicatrizes são um motivo de orgulho. Representam superação e vida.”

Uma conversa com as participantes na Exposição da MOG “Cicatrizes na Primeira Pessoa”



PODCAST **Estou careca de saber** MOG

8 DE NOVEMBRO
NOVO EPISÓDIO!

MOG

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.

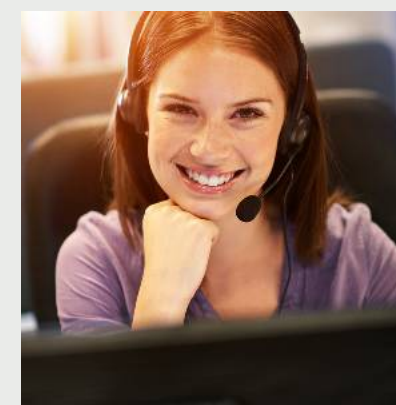
PROJETOS EM ESTUDO

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

A MOG é membro de:



A MOG é parceira de:

