



# 1º semestre

**Fevereiro** – Assinatura do Protocolo de Cooperação com a ACSS Lombardi e Judo Brava.

**Março** – Assinatura do Protocolo de Cooperação com Madeira Acessível By Wheelchair



Exma Presidente do Clube Judo Brava  
Professora Elisabete Silva:

REF.4/2020

**Assunto:** Vimos por este meio solicitar ao Clube Judo Brava, uma parceria estratégica entre a ANDO Portugal (extensão Região Autónoma da Madeira) e o seu clube.

A ANDO - Associação Nacional de Displasias Ósseas, é uma Organização Não Governamental de Pessoas com Deficiência (ONGPD). Foi fundada em 2015, tem sede em Évora, não tem fins lucrativos e iniciou no final do ano de 2019, a extensão à Região Autónoma da Madeira. Os objectivos principais da ANDO são, essencialmente, o apoio investigacional, científico e educacional para pessoas com displasias ósseas a nível nacional e internacional ; a promoção da qualidade de vida, capacitação da pessoa com displasia óssea e sensibilização dos profissionais de saúde e população em geral, para os problemas destas pessoas e a solidariedade e integração social de pessoas com displasias ósseas promovendo a sua participação activa na sociedade e actividades nela desenvolvidas.

Neste sentido, toda a sua ação, rege-se por estes valores base que são os alicerces das atividades programadas/propostas ao longo de cada ano.

O desenvolvimento de uma extensão regional à Região Autónoma da Madeira, parte da necessidade de integrar as pessoas com displasia óssea do Arquipélago ,duplamente isoladas pela sua condição física e geográfica.

A parceria com o vosso Clube consistiria em descontos entre os sócios da referida Associação (valores a acordar) residentes na RAM e Portugal Continental /Europa/Mundo. Estes descontos apenas seriam aplicados aos preços da tabela normal, sem promoções cumulativas. Também pretendíamos pontualmente, e se possível, utilizar o vosso espaço e material para algumas actividades. Em contrapartida, a ANDO Portugal compromete-se na divulgação da parceria estabelecida em meios de promoção/informação/divulgação em que esteja inserida, nomeadamente página da Associação e outras acções que desenvolva (workshops/conferências/feiras de saúde/eventos/parceiros) com especial incidência na RAM e em desenvolver convosco parcerias pontuais ao nível de actividades educacionais ao nível do Judo adaptado.

Sem outro assunto de momento agradecemos desde já a V/ atenção e toda a colaboração. Aguardamos resposta da vossa parte.  
Cumprimentos. Qualquer assunto contactar Inês Alves 913811227

A presidente da ANDO Portugal

Inês Alves

A coordenadora de actividades na RAM

Cláudia Aguiar

ANDO Portugal - Associação Nacional de Displasias Ósseas  
Av. Leonor Fernandes, 46, 7005 Évora  
www.andoportugal.org / info@andoportugal.org

Funchal, 22 de Fevereiro, 2020



ACSS RAQUEL LOMBARDI



**TURISMO ADAPTADO  
ADAPTED TOURISM**

Madeira Acessível

RNAVT 8717  
RNAAT 1853/2017

+351918133503  
MADEIRAACESSIVELBYWHEELCHAIR.COM  
INFO@MADEIRAACESSIVELBYWHEELCHAIR.COM

## Abril

Sensibilização em ação específica e com partilha de informações, perante os fisioterapeutas dedicados à área da pediatria e desenvolvimento, bem como aos pacientes com displasia em tratamento, da existência da ANDO e suas atividades.

Foram atualizados os compromissos assumidos e realizou-se parcerias com outras Associações/agentes na área da saúde e inclusão, para que a partir de dinâmicas de natureza interdisciplinar, e de um exercício participativo se possa englobar e chegar ao maior número de pessoas.

Sensibilização e contacto alguns pacientes para responderem ao [Questionário compreensivo sobre Displasias ósseas em Portugal - 2020](#)



# 2º semestre

## Julho

Candidatura para 2021 ao abrigo do Regulamento de Atribuição de Apoios Financeiros ao Associativismo e Atividades de Interesse Municipal.

## Setembro

- Encontro Nacional "Unidos pela Saúde e Inclusão", com duas atividades: - no Clube Judo Brava; - no Dia mundial da fisioterapia no Jardins Fundação Berardo. Ação nos Jardins Fundação Berardo Tema em linha com WCPT-papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afetadas pela covid 19
- 1º lugar no concurso de melhor atividade do Dia Mundial da Fisioterapia em Portugal realizado pela APF e foi publicado no site da WCPT, publicitado em todos esses meios de comunicação social.
- Entrevista por Márcia Cília, para por programa "Vida Saudável" da Antena 1 Madeira, dedicado à ANDO.
- Entrevista na revista Saber



## Entrevista programa "Vida Saudável" na Antena 1 Madeira

"As displasias ósseas são doenças crónicas e irreversíveis e originam variáveis níveis de incapacidade motora".  
Uma conversa com Inês Alves e Cláudia Aguiar da ANDO - Associação Nacional de Displasias Ósseas. | 07 Set. 2020



### Vida Saudável

Displasias ósseas, doenças crónicas, irreversíveis e produzem variáveis níveis de incapacidade motora. Uma conversa com Inês Alves e Cláudia Aguiar da ANDO - Associação Nacional de Displasias Ósseas. | 07 Set. 2020



<https://www.rtp.pt/play/p3996/e491746/vida-saudavel>

MADEIRA

# Iniciativa 'Unidos pela Saúde e inclusão' nos dias 4 e 6 de Setembro

 Sandra S. Gonçalves 03 set 2020 17:12

0      



MADEIRA

## Iniciativa 'Unidos pela Saúde e inclusão' nos dias 4 e 6 de Setembro



Sandra S. Gonçalves 03 set 2020 17:12



Numa parceria cooperativa em prol da saúde e inclusão, a Associação Cultural e de Solidariedade Social Raquel Lombardi, a Associação Nacional de Displasias ósseas (ANDO) e o Clube Judobrava promovem o evento 'Unidos pela Saúde e inclusão', que se realiza nos dias 4 e 6 de Setembro, no Jardim Tropical Monte Palace.

No dia 4 de Setembro, a actividade terá início pelas 16 horas, com uma actividade de ioga, a cargo de Rita Freitas, e no dia 6 de Setembro pelas 10h30, terá lugar a comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia, cuja actividade desportiva estará a cargo da fisioterapeuta Cláudia Ramos.

A entrada é gratuita. O número de participantes este ano é muito restrito, sendo necessário inscrição prévia através do envio de um [email](#).

Esta actividade insere-se ainda no projecto europeu 'Time to make the move', desenvolvido pela Esola B1 PE do Covão e Vargem, em parceria com outros cinco países europeus.

Ainda inserido nesta temática, no início da semana, realizou-se uma actividade na sede do Clube Judobrava de promoção da inclusão através da prática do judo.

RAQUEL LOMBARDI



**Raquel Aguiar Lombardi**

5/09/2020 • 🌐

Apesar das restrições derivadas desta fase COVID, realizou-se a segunda atividade do evento UNIDOS PELA SAÚDE E INCLUSÃO no Jardim Tropical Monte Palace, com uma aula ministrada pela professora yoga [Rita Maria de Freitas](#), num ambiente verdadeiramente sublime.

Este evento em cooperação contou com a [Ascscs Raquel Lombardi Associação Raquel Lombardi](#), o Clube JudoBrava e a Associação Nacional de Displasias Ósseas- ANDO. Obrigada a todos os que colaboraram para a concretização deste evento. #judobrava



**Grupo responsável:**

Fisioterapeuta Cláudia Ramos Aguiar

**Nome dos Promotores:**

Associação Cultural e de Solidariedade Social Raquel Lombardi, Clube Desportivo Judo Brava; Associação Nacional de Displasias ósseas (ANDO) - extensão Madeira; Escola B1 PE Covão e Vargem; Jardins Monte Palace.

**Descrição da população alvo:**

20 pacientes convidados que realizaram fisioterapia durante o período de maior contigência de COVID19 (patologias gerais e cérebro vasculares / oncológicas/ respiratórias não COVID19); membros das associações participantes.

**Descrição da atividade:**

A atividade desenvolvida baseou-se numa sessão informativa sobre o papel da fisioterapia como parte da solução na reabilitação de pacientes afetados pela COVID 19 e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afetadas pela COVID-19 (e/ou durante o período COVID 19) em associação às comemorações do Dia Mundial da Fisioterapia 2020 e em conformidade com o tema determinado pela World Confederation of Physical Therapy; Realização de Rally Paper Respiratório com 4 etapas nos Jardins Monte Palace. Seguiu-se o programa seguinte:

Abertura / Informação/desinfecção e higienização das mãos/colocação de máscaras/medição de parâmetros vitais (temperatura/pulsação/tensão arterial/respiração: ritmo respiratório, oximetria de dedo, Escala Borg modificada-dispneia)
Sessão de sensibilização "Fisioterapia vs fisioterapeutas, o porquê de um dia mundial"
Contextualização do papel da fisioterapia respiratória na sociedade actual e nomeadamente em contexto pós COVID 19"
Peddy paper respiratório – primeira etapa: Aquecimento;
Peddy paper respiratório – segunda etapa: exercicios de mobilidade/expansibilidade torácica;
Peddy paper respiratório – terceira etapa: exercicios de ganho de força e equilibrio;
Peddy paper respiratório – quarta etapa: alongamentos e momento de relaxamento/musical (canto e dança);
Passeios pelos jardins do Monte Palace e convívio/momento social de partilha
Encerramento

A dinâmica de exercicios ao ar livre e em espaço fechado seguiu todos os protocolos estipulados do plano de contigência determinado pelo IASaúde e inerente à própria instituição. Esta atividade foi incluída no Programa Erasmus + "Time to make the move – Erasmus projet – Duração 24 meses, com 6 parceiros europeus cuja coordenação está a cargo do Reino Unido num projeto de continuidade que nos apraz muito, e, que mesmo à distância (e com as circunstâncias atuais de limitação da mobilidade), demos continuidade. Realizou-se ainda atividades de divulgação Entrevista ao DN local on-line e estação de rádio local (antena 1) no âmbito das parcerias realizadas.



**Dia Mundial da Fisioterapia**

17/09/2020 • 🌐

INICIATIVA 1: Fisioterapeuta Cláudia Ramos Aguiar

Vídeo da Iniciativa: <https://youtu.be/NNeoWylfGIE>

Vídeo RTP Play:

<https://www.rtp.pt/play/p3996/e491746/vida>

-saudavel

Noticia:

<https://www.dnoticias.pt/2020/9/3/72480-iniciativ>

a-unidos-pela-saude-e-inclusao-nos-dias-4-e-6-de

-setembro

#APFISIO #worldptdayportugal #worldptday

#globalpt



## Setembro

Atividade de aniversário do Centro Desportivo da Madeira com parceiros de cooperação a ACSS Lombardi e Judo Brava e futuro parceiro Associação Cultural e Desportiva da Quinta Grande.

## Novembro/Dezembro

Divulgação e sensibilização com população para as displasias ósseas





**ANDO**

ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DISPLASIAS ÓSSEAS

---

**Cláudia Aguiar**

+351 966 731 178

info@andoportugal.org

---

[www.andoportugal.org](http://www.andoportugal.org)